

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL. 3



第3回育成プログラム開催

開催日時 2月20日(土) 15:00~18:00

内 容

【知的能力育成プログラム】

「スポーツと栄養①」

西能病院 管理栄養士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

舘川美貴子 先生



【身体能力育成プログラム】

「コンディショニング②」

富山県総合体育センター指導課 課長補佐

山地 延佳 先生



活動1 スポーツと栄養

今回は、公認スポーツ栄養士の舘川氏に「スポーツと栄養」という演題で、お話をいただきました。アスリート11期生も保護者の皆さんも、興味深くプログラムに臨み、食事の重要性を理解しました。

ジュニア選手に求められるもの

- 1 好き嫌いしない(しっかり食べられる胃袋を作る)
- 2 規則正しい食生活
- 3 体に必要な食事、食品を覚え、実践する
- 4 食事時間にトレーニングスケジュールを組み込む

食 べ る 事 物
も ト レ ー ニ ング

【「スポーツと栄養」を受講するアスリートと保護者】



「スポーツと栄養」【アスリート 11 期生の感想】

ぼくは、好き嫌い^{す きら}があまりなく、何でも食べられますが、たくさんの量^{りょう}を食べることができません。食べることもトレーニングだと意識^{いしき}しながらたくさんの量を食べられるように、がんばりたいです。「ま・ご・に・は(わ)・や・さ・し・い」を必ず取り入れた食事をして、体の中で3大栄養素^{だいえいようそ}がはたらきやすくなるようにビタミン類^{るい}も必ず取りたいと思います。

スポーツと栄養では、食事とトレーニングのかかわりについて学びました。

まずはじめに、好き嫌いをしないということを学びました。好き嫌いをするということは、しっかり食べられる胃袋が作れないということと、トレーニングの放棄になってしまいます。トレーニング→食事→睡眠という生活のリズム^{たも}を保っていきたいです。

ぼくは、舘川先生の話聞いてびっくりしました。一つはトレーニングと食事をするだけでなく、睡眠^{すいみん}もしっかりとるということです。ぼくは、トレーニングと食事をしているだけで、バランスがとれていませんでした。睡眠もしっかりとって、バランスのとれた生活をしたいです。もう一つは、食事をする時によく噛むことです。ちゃんと噛まないと栄養をしっかりとれないと聞いたのでしっかり噛んでたくさん食べようと思いました。

正直、知っていることもありました。しかし、食事の「ま・ご・に・は(わ)・や・さ・し・い」のバランスの良い食べ方の例は、びっくりしました。ふり返てみると、「まめ・ごま・いも」は、最近あまり食べていないと思いました。今後は、もっと意識していききたいです。

ぼくは、スポーツと栄養は関係なく、ただ食べればよいと思っていました。しかし、好き嫌いをしないことやかたよった食事になってはいけないことがすごく大事だと思いました。それに、ぼくは、5～10回くらいしか噛まずに飲み込んでしまったりするので、しっかり噛んで食べるようにしたいです。食事は、すごく大事だと分かったので、これから意識していききたいです。

活動2 コンディショニング②

ダイナミックストレッチ



スキップ



踵タッチ

腕・脚のコーディネーション



腕歩き



腕歩き（横）



仰向け・四つばい歩き



ワニ歩き

ドリル



ウォーキング・ランジ



サイド・ウォーク



フロント・ウォーク



パワーポジション



腹筋運動



背筋運動

「コンディショニング」【アスリートの感想】

ふっきん うでた ふ はいきん わ
腹筋運動、腕立て伏せ、背筋運動の正しいやり方が分かり良かったです。特
きょうみ あし
に興味をもったのは、背筋運動です。手と脚を同じように10cm上げればいい
と分かりました。いつもは、もっと上げなければいけないと少し無理をしていた
いしき
ので、正しいフォームと回数を意識したいです。

コンディショニングは、しっかりした腕立て伏せや腹筋運動などのやり方を
ぐたいてき
具体的にくわしく教えていただいたのでとても勉強になりました。1回目のコ
ンディショニングよりも大変でしたが、からだがポカポカとあたたまって、とて
も気持ちよく育成プログラムに取り組むことができて良かったです。3月5日
の育成プログラムを早くしたいと思いました。

りくしょう
陸上教室で行っているトレーニングもあり、すぐにできるトレーニングもあり
ました。しかし、やったことのないトレーニングがたくさんあり、とても大変
でした。特に、天井を見て四足で歩く、「仰向け・四つばい」がとてもつらく明日
は、かたしゅうへん うで
肩周辺と腕が筋肉痛になりそうです。今回のトレーニングで一番大切だ
と思ったのは、「パワーポジション」です。これは、陸上教室でもしていたけれ
ど、ドン！と押されても踏ん張りきれず何回か動いてしまったので、陸上教室で
も、意識してトレーニングしたいと思います。

今日の育成プログラムのダイナミックストレッチや腕と脚のコンディショニ
ングドリルの脚の振り上げと腕歩きがしっかりできませんでした。家で練習し
て、できるようにしたいと思いました。

私は、「ポジション」について、気をつけていこうと思いました。わけは、陸
上のスタートの姿勢やはずむ力を中間走で生かせると思ったからです。改めて
意識してみようと思いました。そして、次回のコーディネーショントレーニング
では、自分にとって伸ばしたいところなので、しっかり先生の話聞きながら取
り組みたいです。

【保護者の感想】

好き嫌いなく食べてくれるように、味付けや調理法も考えてやりたいと思いました。バランスよく食べさせてあげられるように、もっと栄養学を学んでみたいです。

何事をするにも、体作りが一番の基本と感じました。息子も好き嫌いをしないと決めたようです。親としても工夫し、サポートしていきたいと思います。

食事の量は、問題ないようでしたが、食べるのが早いことと、よく噛まないで食べることが多く、消化に良くない理由を本人がきちんと理解できたことは、とても良かったと思います。

今回のプログラムでいただいた「ま・ご・に・は（わ）・や・さ・し・い」の栄養食材表を台所に貼り、1日の食事の中で全て摂れる献立を考えるよう意識することにしました。体を作る基礎となっているのは、毎日の食事だということを再確認できる良い機会となりました。

トレーニング→食事→睡眠を実践・継続することで、自己管理能力を身につけて自分自身で調整できる選手になってほしいです。体幹・背筋は弱点なので、今日のコンディショニングで習ったことは、ぜひ継続してほしいと思っています。

スポーツをしていくうえで、栄養はとても大切だと思います。成長期であり好き嫌いせず、バランスよく食べることを身につけてもらいたいと思います。心も体も成長するためには、食事が一番大切であることを教えていきたいと思います。

今回のプログラムで自分に足りないことが少し分かったようです。股関節の可動域の重要性や力を発揮する姿勢など、身につけなければいけないことを知ったようです。翌日、出された課題に向き合っていました。



11期生の活躍



浅井 柚来 さん

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会
日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会
日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会

50m バタフライ 11~12 歳 3 位 (30" 74)
50m 背泳ぎ 11~12 歳 3 位 (32" 51)
100m 背泳ぎ 11~12 歳 1 位 (1' 11" 01)

江口 実里 さん

第 8 回金沢ジュニアオープンバドミントン大会

女子 5 年生以下 3 位

丸山 にこ さん

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会
日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会
日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会

50m 自由形 11~12 歳 13 位 (29" 83)
50m バタフライ 11~12 歳 7 位 (31" 69)
100m バタフライ 11~12 歳 5 位 (1' 11" 10)

吉岡 美和 さん

第 17 回富山チビッコ水泳大会
第 17 回富山チビッコ水泳大会
第 17 回富山チビッコ水泳大会

100m バタフライ女子 5 年生 1 位 (1' 06" 24)
200m 個人メドレー女子 5 年生 1 位 (2' 25" 68)
50m 平泳ぎ女子 5 年生 1 位 (35" 18)

※ホームページには、県大会以上の大会結果（記録）を掲載しています。その他、地区大会や記録会等においても、アスリート 11 期生が活躍しています。