

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL. 4



第4回育成プログラム開催

開催日時 3月5日(土) 15:00~18:00

内 容

【知的能力育成プログラム】

「スポーツ障害講座」

～成長期とスポーツ傷害について～

新潟県厚生連糸魚川病院 整形外科部長

スポーツドクター 山上 亨 先生



【身体能力育成プログラム】

「コーディネーショントレーニング①」

(一社)コーチングバリュー協会

代表理事

東根 明人 先生



(一社)コーチングバリュー協会

専任コーチ

大羽瑠美子 先生



スポーツ障害講座

体を作る3つの効果（骨と筋肉）

- ① 運動の効果（運動をすると、骨がしげきを受けて、長く太くなる。）
- ② 食事の効果（食べ物は、体をつくる素になる。）
- ③ すい眠の効果（眠っているときに成長ホルモンがたくさん出る。）



強い体を作るために大切なこと

- ① 栄養を考えて食べる
- ② はやねはやおきする
- ③ いろいろな運動を身につける
- ④ しっかり勉強する
- ⑤ きちんとあいさつする



【受講生の感想より】（一部抜粋）

今回の講座で、身体を作るには「運動」、「食事」、「睡眠」が大切であると知りました。

今回の講座では骨の成長について学びました。骨を大きくするためには、「栄養」、「成長ホルモン」、「ストレッチ」が重要であると知りました。特に、成長ホルモンが分泌されやすい時間帯に睡眠していることが重要であると聞いたので、実践したいと思います。

今回の講座では身体を鍛えるには適切な時期があることを学びました。今の私たちが一番大切にすべきことは「動作の習得」であるということを知ったので、いろいろなスポーツを経験していきたいと思いました。他にも、勉強をしっかりとすることやチームワークを高めるために眼を見てあいさつをすることを学びました。

勉強や研究することがスポーツに影響するという話が印象に残りました。もっと勉強も頑張ろうと思いました。

コーディネーショントレーニング①

リズム能力

認知能力

バランス能力

操作能力

反応







【受講生の感想より】（一部抜粋）

コーディネーショントレーニングでは仲間と協力して行う運動がありました。1人で行う運動と違い難しい部分もありましたが、チームワークの大切さや仲間と一緒に練習する楽しさを学ぶことができました。

いろいろな人たちとペアでトレーニングを行い、友達がたくさんできました。トレーニングはとても難しかったけど、何度か挑戦するうちに出来るようになった時は嬉しく、大きな達成感を得ることが出来ました。

コーディネーショントレーニングとは「リズム能力・認知能力・バランス能力・操作能力・反応能力」を組み合わせる運動で、またその能力を高めることができる運動であると教わりました。チャレンジカードを利用して毎日挑戦しようと思います。

【保護者の感想より】

回を重ねるごとに普段の生活に変化が見られるようになってきました。食事・けがの予防・生活スタイル・大会準備などに対するモチベーションに大きな変化が見られるようになりました。今月末に出場する大会に向けて、高い意識で取り組んでほしいと思います。

この一ヶ月で、驚くほど心が成長したと感じています。講座で学んだことをしっかりと身につけて、取り組んでいます。

今回のプログラム受講後、自宅でコーディネーショントレーニングに取り組んでいました。また、本人の意識が大きく変わり、「早寝早起き」、「あいさつ」、「食事」といった生活習慣が向上しました。

毎回、教わったことを楽しそうに話をしてくれ、嬉しいです。コーディネーショントレーニングを毎日頑張っている姿が家でも見られました。あいさつは基本なので、恥ずかしがらずに出来るようになってほしいと思います。

毎回、眼を輝かせて帰ってくるわが子を見て大変嬉しく思っています。講師の方々の言葉を自分自身のすべき事と感じて頑張っているようです。スポーツだけでなく、様々なことに前向きに取り組むようになってきました。

毎回さまざまなトレーニングに挑戦することで、新しい発見をし、その発見に子どもも喜んでいきます。頭と身体が上手くつながらず戸惑っているようですが、一生懸命頑張っているのが伝わってきます。いろいろな体験をして、自分の力にしてほしいと思います。



第 11 期生の活躍



老本 陽（ドッジボール）

北信越ドッジボール大会 in NAGANO

優勝

長浜 恵太郎さん（スポーツチャンバラ）

第 41 回全国少年少女スポーツチャンバラ選手権大会 5～6 級長剣の部 1 位

5～10 級楯長槍の部 3 位

丸山 にこさん（水泳）

グランドチャンピオンスイムミート 2016

100m 自由形 7 位 (1' 04" 85)

100m バタフライ 7 位 (1' 11" 70)

200m 自由形 4 位 (2' 21" 00)

吉岡 美和さん（水泳）

第 38 回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ

200m 個人メドレー 15 位 (2' 23" 80)

グランドチャンピオンスイムミート 2016

100m バタフライ 1 位 (1' 06" 44)