

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.8



第8回育成プログラム開催

開催日時 7月16日(土) 13:00~16:00

会場 富山県総合体育センター 会議室・プール

プログラム内容



【知的能力育成プログラム】

「スポーツ栄養②」

西能病院 管理栄養士

たちかわ みきこ
舘川 美貴子 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③」

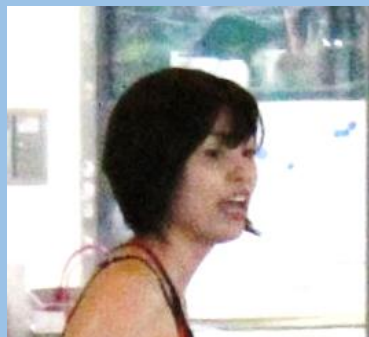
(一社)コーチングバリュー協会 代表理事

あずまね あきと
東根 明人 先生



(一社)コーチングバリュー協会 専任コーチ

おおば るみこ
大羽 瑠美子 先生



スポーツ栄養②

アスリートに大切な食事の基本的な考え方と効果的な補食の摂り方について学びました。





充実した食事と効果的な補食を摂り、アス
リートの身体を作っていこう！

コーディネーショントレーニング③

水中での運動は、水圧や浮力の関係で普段とは違った感覚で自分の身体を操ることになります。子どもたちは感覚のズレに戸惑いながらも楽しく活動に取り組みました。

様々な刺激が子どもたちの運動感覚を研ぎ澄まし、競技力の向上につながっていきます。





体育館・プールでの実技は自由に見学
することができます。

アスリートの感想

スイフン タイセツ
水分の大切さやどのような食事をとると良いのかについて教わりました。これから食事に
キ
気をつけていきたいです。

コンカイ スイチュウ
今回の水中でのコーディネーショントレーニングはバディーを組んで行ったので、今まで
トモタチ キョウリョク オコナ オオ タノ ト ク
よりも友達と協力して行うことが多く、楽しく取り組みました。

ホシヨク タ モノ
補食は食べ物だけでなく、飲み物も含まれていることを知りました。食べ物と飲み物
ク ア
の組み合わせについて教わったので、今後実践したいです。

オヨ フトクイ フアン ミス ナカヨ
泳ぎが不得意なので不安だったが、水と仲良くなれました。また、水中での運動は陸上で
オコナ チガ シンセン カンカク
行うのとは違って新鮮な感覚でした。

レンシュウマエ シアイマエ
練習前や試合前だけでなく、練習後や試合後の食事や補食について教わりました。ま
た、レンシュウマエ カイシ シンカン ト ヨ カ
た、練習前といっても開始までの時間によって摂ると良いものが変わることを知りました。

プールでは泳ぐことしかしていなかったが、今回のプログラムでダンスを踊ったりしました。いろいろな筋肉が鍛えられるのが分かったので、学校のプールでもやってみたいと思います。

運動前と運動後で摂るべき栄養素が違ふことを教わったので、家で実践しました。これからも続けていきたいです。

バランスの良い食事を摂るように心掛けていますが、食べる量が少ないので、「食事トレーニング」という意識で、これからはたくさん食べるように頑張ります。

乱れた食生活を改善したいと思います。

保護者の感想

これまで栄養についてあまり意識していませんでしたが、受講後からいつ、何を食べないといけなさを意識するようになりました。

「食事戦略の一つである」という言葉に、自分も子どもと一緒に闘っていけるんだと嬉しく思いました。毎日頑張る我が子が大会で100%の力を発揮できるように、私もこの育成プログラムで勉強していきます。

土日仕事のため、子どもと一緒に受講できないのが残念です。プログラムの後は、帰ってきた資料を見せてもらっていますが、メモ書きがたくさんしてあり、子どもの真剣に取り組む姿が思い浮かび、頼もしく思っています。

試合前の食事の摂り方、補食の取り方について、大変参考になりました。

アスリートにとって食事が重要なことを改めて考えさせられました。食べ盛りの子どもなので、補食を有効に活用して身体作りのサポートをしたいと思います。



11期生の活躍



荒木 佑理愛 さん

【陸上競技】

第35回富山マスターズ陸上競技選手権大会

100m

14秒87

小田 島 唯 さん

【空手道】

第59回小学生・中学生全国空手道選手権大会 6年女子組手個人 9位

// 高学年女子形団体 8位

第16回全日本少年少女空手道選手権大会 6年女子組手個人 出場

高 木 克 徳 さん

【サッカー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

走り高跳び

130cm

長 浜 恵 太 郎 さん

【バスケットボール・スポーツチャンバラ】

北陸大会兼福井県大会スポーツチャンバラ 小学校高学年 基本動作 1位

// 小学校高学年 小太刀 1位

// 小学校高学年 長剣 1位

// 小学校高学年 二刀 1位

藤 井 元 気 さん

【ゴルフ】

中部小学生ゴルフ選手権 北陸地区大会 優勝

県民体育大会 少年ゴルフ(小学生) 優勝

中部小学生ゴルフ選手権 本戦 7位

堀 田 真 裕 さん

【相撲・陸上競技】

県民体育大会 相撲競技 1位

第22回北信越少年相撲選手権大会 3位

目 代 梨 紗 さん

【陸上競技】

日清カップ富山県交流大会 4×100mリレー 2位 55秒02

第35回富山マスターズ陸上競技選手権大会 100m W11 6位 14秒73

守田 煌陽さん

【柔道】

富山県民体育大会 柔道競技

団体の部

1位

ホームページには^{ケンタイカイイシヨウ}県大会以上の^{タイカイケツカ}大会結果(^{キロク}記録)を^{ケイサ}掲載しています。

^{コンカイケイサイ}今回掲載した^{イカニ}以外にも^{チクタイカイ}地区大会や^{キロクカイ}記録会において、
^{キセイ}11期生が^{カツヤク}活躍しています。