

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第1回育成プログラム

開催日時 1月14日(土) 14:00～16:00
会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

プログラム内容

【身体能力育成プログラム】

「プログラムの概要について」

「コンディショニング①」

富山県総合体育センター スポーツ専門員 指導課主幹

ヤマ チ ノブ ヨシ
山地 延佳 先生



プログラムの概要について

トレーニングのポイントについて説明を受けました。特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。





アスリートのコンディショニング①

コンディショニングの1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。良い姿勢＝良い動きにつながります。成長期は正しいストレッチを行い、関節の可動域を向上させ、障害の予防に努めることが重要です。



アスリートの感想

今日のトレーニングはきついものではなかったが、自分の身体を思い通りに使うことができない事がよく分かった。

山地先生の説明も分かりやすく、ストレッチの仕方や効果がよく分かった。できることと出来ないことがあったので、出来ることを少しずつ増やしていきたい。

次のトレーニングの時には正確にできるように家で復習したいと思います。

高い目標に向かって12期生のみんなと高めあっていきたい。

正しいトレーニング、間違ったトレーニングについて分かりました。

実際にストレッチングやトレーニングを行うと身体の動きが軽くなった感じがしました。毎日続けていきたいと思います。

はじめは不安のほうが大きかったのですが、先生の説明も分かりやすく、取り組んでいるうちにだんだんと楽しくなってきました。これからも進んで取り組みたいです。

新しいことをたくさん習いました。仲間や家族に教えてあげたいと思いました。これからの練習を1回1回大切にしていきたいです。

教わったことを思い出しながら家でも取り組みました。身体がとても柔らかくなったように感じます。

山地先生のトレーニングは分かりやすくて楽しかったです。教わったことは家でも取り組んでいます。色々なことを学びたいです。

時間を大切に、集中して取り組みたいです。1年後にはもっと成長した自分でいたいと思います。

保護者の感想

初めてのトレーニングに戸惑いながらも、アスリートとしての自覚を持って頑張っていたように思いました。しっかりとサポートしていきたいと思います。

第1回プログラム終了後から、本人の意識が変わったように感じています。これから体力面だけでなく精神面でも成長してほしいと思います。

親としてしっかりとサポートできるように、子どもと一緒に学ぼうと決意しました。

これから学ぶことをしっかりと身につけ、将来に役立ててほしいと思います。最後まであきらめずに、頑張れ！