

# 未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



## ◇第4回育成プログラム

開催日時 3月4日(土) 15:00~18:00  
会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

### 内 容

【知的能力育成プログラム】  
「成長期のスポーツ障害」  
糸魚川総合病院整形外科部長  
富山大学医学部臨床教授

やまがみ とおる  
**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

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**



# 成長期のスポーツ障害について

身体を作るためには「食事」、「成長ホルモン」、「睡眠」、「ストレッチ」が重要であることを教わりました。また、「栄養を考えて食べること」、「早寝早起きをする事」、「色々な運動をする事」、「しっかり勉強すること」、「きちんとあいさつすること」が強い身体を作るために必要なことだということも教わりました。





## コーディネーショントレーニング①

「バランス能力」、「リズム能力」、「反応能力」、「操作能力」、「認知能力」といった5つの運動要素を取り入れたコーディネーショントレーニングを行いました。仲間と協力し、楽しく活動できました。







## アスリートの感想

僕は成長期のスポーツ障害しょうがいの話を聞いてとても怖いと感じました。ケガを予防するためにも正しいフォームを習得しゅうとくすることが大切だということが分かりました。

コーディネーショントレーニングは毎日続けていくことが大切だと気づきました。これからも毎日取り組みたいと思います。

今回の講義こうぎを受けて、日頃ひごろの生活を見直そうと思いました。

骨を大きくするためには、栄養、成長ホルモン、睡眠すいみん、ストレッチが大切だということが分かりました。これからしっかりと意識いしきしていきたいです。

最初はマリオネットができなかったのに、毎日取り組んでいくうちにできるようになりました。クロスタッチは楽しかったので、回数を増ふやして取り組みました。

今回のトレーニングを通して、チームワークの大切さを学びました。仲間と心を一つにして一緒にボールを投げたりすることは頭も使うと思いました。見ているときは簡単そうだったけど実際にやってみるととても難しいことがわかりました。

良い選手になるには、勉強やあいさつなど普段の生活から気をつけないといけないことが良くわかりました。

## 保護者の感想

今回の保護者向け講義でコーディネーショントレーニングの効果や意義を知ることができました。また、子どもとの接し方についてもきづかされる部分があり、今後改善していきたいと思いました。

今回の講義を聞き、スポーツをする事だけでなく、人としての心の持ち方や考え方などについて勉強になりました。ありがとうございました。

子どもと関ることのできる取り組みを知り、さっそく実践しています。

コーディネーショントレーニングの必要性、子どもとのかかわり方などについて、自分たちの時代とは違う現在のトレーニングの考え方について知ることができました。自分も変わらないといけないと思いました。

コーチング理論の中の「子どもは、言ったことはやりません。やっていることを真似します。」という話しが印象的でした。親がモデルになることの大切さを感じました。

競争に勝つことも大事ですが、人とのつながりや誰かと気持ちを一つにすることなど、普段学べないことを本事業で学ばせていただき、子供が心身ともに成長していることをとても嬉しく思います。

コーディネーションチャレンジカードの種目に毎日取り組んでいました。苦手な種目もありましたがあきらめずにコツコツとトレーニングすることによって上手にできるようになり本人も自分の力を信じることができたのではないかと思います。

コーディネーショントレーニングの基礎を学べたことで、子どもへの声かけの仕方、モチベーションを上げさせる方法などについて知ることができました。

「子どもと一緒に楽しみながら…」と教わり、家庭で子ども取り組んでいます。子どもに負けたくないという気持ちを持ちながら楽しく取り組んでいます。

親としても大変貴重な時間を過ごさせていただいています。毎回受講していきたくです。ありがとうございます。

## 12期生の活躍

### 大野 快伸 さん 【水泳】

グランドチャンピオンスイムミット2017	200m個人メドレー	4位	2分37秒58
〃	200m自由形	6位	2分25秒17
〃	400m自由形	7位	5分06秒01

### 斉藤 悠作 さん 【水泳】

グランドチャンピオンスイムミット2017	200m個人メドレー	出場	2分38秒
〃	200mバタフライ	出場	2分37秒

### 佐藤 誠悟 さん 【スキー、サッカー】

富山県学童選手権スキー競技会	5・6年男子GS	3位
極楽坂スキー大会	5・6年男子GS	2位
第7回東海ユース選手権大会	K1男子SG	7位

### 真正 蓮 さん 【スキー、野球】

榎池ノルディック大会	コンバインド	3位
------------	--------	----

### 瀬戸 祐希奈 さん 【テニス】

全国選抜ジュニアテニス選手権大会北信越地区予選大会	12歳以下女子シングルス	1位
富山県小学生テニス選手権大会	小学生シングルス	2位

### 高田 茜 さん 【ダンス】

キッズフルサンデーVol.73	ソロバトル	2位
-----------------	-------	----

### 高見 愛子 さん 【軟式野球】

万葉旗争奪ジュニア野球大会	1位	最優秀投手賞
---------------	----	--------

## 西 悠成 さん

【剣道】

第30回斎藤弥九郎顕彰碑建立記念少年剣道大会 団体 2位

## 野尻 虎太郎 さん

【サッカー、水泳】

ハ・モンドカップ第27回全日本少年フットサル富山県大会(兼)セルジオ杯第42回富山県学童フットサル大会 2位

JA全農杯フットボールピック2017小学生8人制サッカーIN北信越(兼)第22回北信越少年サッカー大会新人大会 5位

## 長谷川 登夢 さん

【ラグビーフットボール】

第40回平大回転大会 大回転小5・6男子 8位

## 坂大 芳輝 さん

【スキー】

樽池ジュニアノルディックスキー選手権大会 コンバインドジャンプ 2位

樽池ノルディック大会 コンバインド 4位

野沢温泉少年スキー大会 スペシャルジャンプ 10位

妙高高原スキー大会 スペシャルジャンプ 6位

// コンバインド 5位

## 比嘉 琉華 さん

【バスケットボール】

フレンドリーカップ バスケットボール 1位

福の神カップ バスケットボール 3位 優秀選手賞受賞

第5回金沢レインボーカップ2017 バスケットボール 3位

## 本田 想真 さん

【スキー】

第56回福光スキー大会 大回転小5男子 1位 47秒22

第40回平大回転大会 大回転小5・6男子 5位 53秒39

富山県ユーススキー大会 GS K1男子 17位 1分52秒08

// SL K1男子 3位 1分26秒90

JOCジュニアオリンピックカップ全国ジュニアスキー競技会兼2017全日本ジュニアスキー選手権大会 K1男子ス・パ・大回転 81位 55秒89

K1回転 54位 1分55秒67

## 三石 羽那 さん

【バドミントン】

第28回北信越バドミントン大会 5年女子団体 1位

平成29年3月以降の県大会以上の大会結果(記録)を掲載  
しています。

けいさい