

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第3回育成プログラム



開催日時 2月17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】

スポーツ栄養①

「ジュニアアスリートの食事」

西能病院 管理栄養士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

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】

「コンディショニング②」

富山県総合体育センター 指導課主幹

やま ち のぶよし
山地 延佳 先生



ジュニアアスリートの食事

ジュニアのうちに身に付けたい食習慣について学びました。
「何を食べるのか」よりも「何のために食べるのか」を考えてバランスよく食事をとることが大切だと教わりました。

食べることもトレーニングです。好き嫌いをなくして、自分の目的に合った食事をするようにしよう！





コンディショニング②

トップアスリートも取り組んでいる「ウォーミングアップの方法」と「基本的なドリル」を教わりました。

日々の活動に取り入れ、継続して取り組もう！







アスリートの感想

普段から好き嫌いは無いのですが、今回の講義を聞いてさらに食事の大切さを知りました。とても良い勉強になりました。今後はバランスも考えた食事を心がけたいです。

成長期にしっかりと食事と睡眠をとらないと成長のチャンスを逃すことを学びました。

「エネルギー別の一日に必要な食品の目安量」を参考にして、きちんとトレーニング→食べる→寝るのくり返して、自己管理できるようにしたいです。

ジュニアアスリートの食事は、好ききらいなく食べることが大事だと分かりました。それとたんぱく質などが身体を温めてくれることが分かりました。

一日分の野菜は、両手一杯分などと細かいことを教わることでできて良かったです。

野菜があまりとれていないから、気をつけようと思いました。

栄養素について習ったので、自分の体のことを考えながらいろんなものを食べていこうと思いました。

「好き嫌いはトレーニングの放棄^{ほうき}」という言葉が印象的でした。

コンディショニングでは、背中を伸ばして、曲がらないようにリラックスしてやりました。速さをもとめるのではなく、正確さをもとめることがわかりました。

姿勢を正しくすることが大切と聞いて、足を組んだり猫背^{ねこぜ}になったりしないようにしていきたいです。

ランニングやダッシュの細かな腕^{うで}の振り方も教えてもらうことができた。

大会前は身体だけではなく、頭も動くようにしなくてはいけないことを学びました。

股関節^{こかんせつ}のストレッチの仕方を学んだので続けていきたいです。

楽しくトレーニングできました。腕や脚^{あし}がきたえられるトレーニングがたくさんあったので、くりかえしやっていけるようにがんばっていきたいです。

保護者の感想

身体を作るには食事がとても大切で、食卓^{しょくたく}には大人^{おとな}のヘルシーなメニューに合わせず、プラス一品バランスよく食べさせることを心がけていきたいです。

練習だけではなく、コンディショニングを行い身体を整えたり、食事をしっかりと取ること等の大切さを学べてよかったです。

バランスよく食べる大切さを痛感^{つうかん}しました。汁物^{しるもの}は汁に栄養^{しる}が溶けこみ、逃がさないことが分かりました。

好き嫌いはトレーニングの放棄^{ほうき}と同じという言葉が本人の心にひびいたようで、苦手なものも食べようと努力していました。

食事は、バランスを気にしていましたが、母親^{ねんだい}の年代により食事の内容が変化してしまうことを知り、子供にあったカロリー、栄養というものをもう一度見直さなければならぬと感じました。

トレーニングと同じくらい食事が重要^{じゅうよう}であることを再認識^{さいにんしき}しました。

教えていただいた動きを、家に帰ってから親子で取り組んでいました。「筋肉痛になった」と言っていたのですが、すごく充実^{じゅうじつ}した顔でした。

コンディショニングでは意識^{いしき}をして動かすことの大切さを知ったようです。

出された食事をただ食べるのではなく、考えて食べる、そして自分で食事を選択^{せんたく}するときも考えるということができるといいなと思います。

食べることは大好きですが、バランスを意識^{いしき}した食事を保っていけるように作り手として工夫していきたいです。試合前のアップの仕方としてコンディショニングは参考になりました。

13期生の活躍

飯澤 慶大 さん			【ラグビーフットボール競技】	
第10回ヒーローズカップ		全国12位		

上野 真由 さん			【陸上競技】	
2018X-RUN CHIBAクロスカントリー大会	1.5km	3位	5分14秒	

鎌田 望琥人 さん			【水泳競技】	
JSCA北陸支部短水路A級大会	200m個人メドレー	出場	2分26秒64	
//	50mバタフライ	出場	30秒17	
//	50m平泳ぎ	出場	34秒01	

高野 朱理 さん			【水泳競技】	
JSCA北陸支部短水路A級大会	50m平泳ぎ	出場	37秒21	
//	100m平泳ぎ	出場	1分19秒24	
//	50m自由形	出場	29秒74	

丸箸 亮太 さん			【ハンドボール競技】	
第18回大同フェニックスカップ			出場	