

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告



◇第10回育成プログラム

開催日時 9月22日(土) 15:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 会議室・空港緑地公園

内 容

【知的能力育成プログラム】

スポーツ栄養②

「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】

「ファルトレクトレーニング①」

富山県総合体育センター スポーツ専門員

かきたに あけみ
柿谷 朱実 先生



ジュニアアスリートの食事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、真のアスリートを目指そう！





ファルトレクトレーニング①

新プログラムのファルトレクトレーニングを行いました。
芝生の上や坂道をダッシュするなどして、様々なトレーニングを行いました。







アスリートの感想

試合の3～4時間前に食事をすませることの大切さを学びました。試合当日、食欲がない朝は食べないこともあったので、しっかりと食事をとって会場に向かいたいです。

試合前日は、生ものや揚げ物^あを食べないことを忘れないようにしたいです。

一番気を付けようと思ったことは「補食^{ほしょく}」です。おにぎりや果汁100%ジュースが良いと聞いて、これから取り入れ^とようと思いました。

たんぱく質の働きは、「体を作る材料」だということが分かることができて良かったです。

試合前は糖質を中心にとり、水分もしっかり補給し、試合後の食事は30分以内ということを心掛けていきたいです。

舘川先生が言われた「食は人を良くする。人は食べたものでしか体を作れない。食事は戦術」という言葉を大切にしていきたいです。

平らな場所を走るのではなく、坂道を走りました。方向転換し急に曲がったりするなど普段しない運動をして次の日筋肉痛になりました。

ファルトレクトレーニングは、大人になったら治せない姿勢や体力づくりなどを、子供のうちに身につけることを目的にしていることが分かりました。

無理だと思うのではなく、ポジティブ（前向き）でトレーニングを行うことが大切だと、柿谷先生から教えていただきました。

ランニングのときは、体をひねらず、姿勢良くして足を引きずらないで走ることが大切だということが分かりました。

芝生の上を走るだけでも大変なのに、地面が上下していたので、大変疲れました。

今まで、ウォーミングアップはバレーボールコート3周しか走っていませんでした。15分走らないと筋肉が温まらないし自分の実力を発揮できないとおっしゃっていたので今後、15分間走るように心がけたいです。

保護者の感想

3食にプラスして補食を取ることが大切だと分かりました。補食の選び方や食べる時間も重要なので、子供に合ったものを用意していきたいと思います。

「食事は戦術」とであると聞き、納得しました。食べすぎも良くないと学べたので、改めて何をいつ食べればよいか注意していきたいです。

遠征先や合宿先で揚げ物のおかずが出たとき、ころもを外して食するなど参考になりました。

食事の好き嫌い、スナック菓子炭酸ジュース好きを、バランスの良さ、適切な補食の選択に注意しながら変化させていきたいと思いました。

試合当日、バイキングで好きなものをとらせていたり、試合後に食事をさせていなかったり反省すべき点ばかりでした。次回の講義で実際に食事を体験できるので楽しみです。

トレーニング前はエネルギー源になるたんぱく質、トレーニング後は失ったエネルギー補給＋壊れた筋肉の補修をするために炭水化物＋たんぱく質を摂取できるように食事面をフォローしていきたいと思いました。

屋外で、他のアスリートたちと切磋琢磨し楽しく体を動かしている姿をみてうれしく思いました。

持久力が高められると練習もたくさんできてレベルをあげられるという考え方がしっくりきました。

初めての屋外でファルトレクトレーニング。日頃あまりやらないし、持久力もないのでバテた様子でした。これからの季節は気持ちよく取り組めそうです。

ファルトレクトレーニングでは、変化に富んだ地形での運動が体に刺激があったようで、筋肉痛になっていました。普段使わない筋肉だったようで、効率的に体を動かせるようになればと思います。

13 期 生 の 活 躍

石崎 なつの さん

【陸上競技】

第7回小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 女子4×100R 8位 57秒54

岩澤 木綿 さん

【水泳競技、陸上競技】

中部日本ジュニア選手権水泳競技大会 4×50mフリーR 3位 2分01秒62
" 100m平泳ぎ 4位 1分18秒91

上野 真由 さん

【陸上競技、水泳競技】

第18回富山県小学生たすきリレー 団体女子 1位 22分12秒 大会新
" 個人女子 1位 5分20秒

桶家 功太郎 さん

【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル 3位

小間 泰悟 さん

【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル 3位

高田 将吾 さん

【バスケットボール競技】

新潟ブルファイトカップ新発田市ミニバスケットボール大会 1位

高野 朱理 さん

【水泳競技】

第39回JSCAブロック対抗水泳競技大会	50m平泳ぎ	8位	35秒73
〃	100m平泳ぎ	12位	1分19秒69
〃	200mメドレーR	5位	2分04秒83

田部 日南太 さん

【柔道競技、陸上競技】

第18回富山県小学生たすきリレー	団体男子	2位	22分3秒	全国大会出場
〃	個人男子	4位	5分26秒	

谷井 純貴 さん

【柔道競技】

水橋柔道大会	学年別個人戦	3位
第27回日整全国少年柔道大会	団体トーナメント	2回戦敗退

濱元 咲帆 さん

【陸上競技】

第18回富山県小学生たすきリレー	個人女子	3位	5分50秒
------------------	------	----	-------

松木 愛結 さん

【陸上競技、クロスカントリー】

富山県小学生たすきリレー	団体女子	6位	
〃	個人女子	8位	5分50秒

丸箸 亮太 さん

【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル	ベスト8
-------------------	------

桃井 綾那 さん

【陸上競技】

第7回小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会	6年女子100m	4位	14秒20
-----------------------	----------	----	-------

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

南越招待小学生バレーボール大会	2位
-----------------	----

平成30年9月23日～10月20日に行われた県大会以上の大会結果(記録)を掲載しています。