

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第12回育成プログラム



開催日時 11月10日(土) 15:00~18:00
会場 富山県総合体育センター 大研修室・中アリーナ

内 容

【知的能力育成プログラム】

「スポーツ栄養④」

西能病院 管理栄養士

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

たちかわ み き こ
館川 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⑥」

(一社) コーチングバリュー協会

代表理事

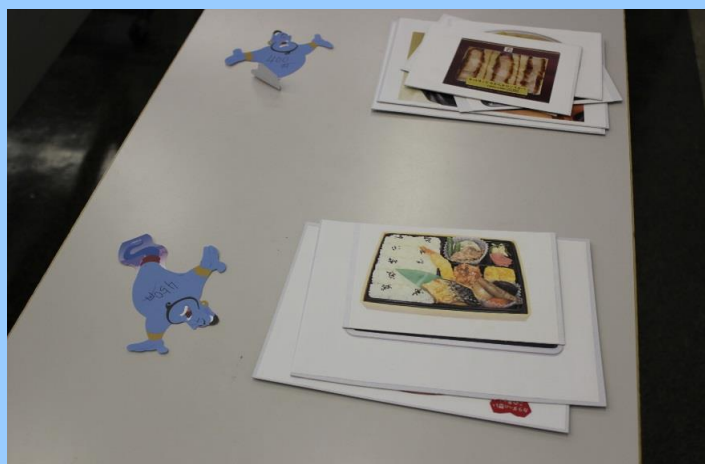
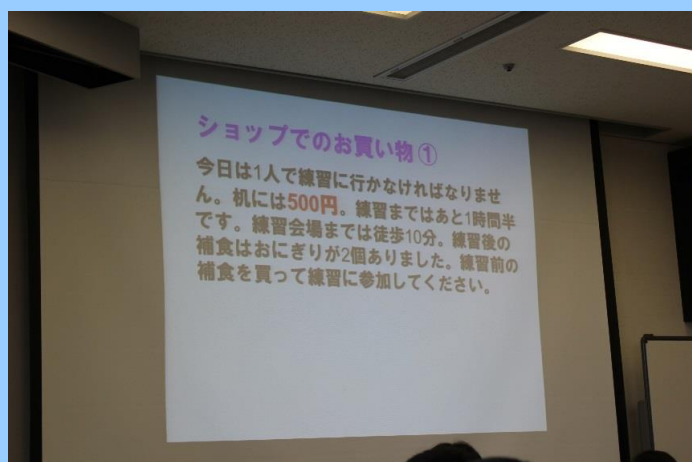
あ ず ま ね あ き と
東根 明人 先生



スポーツ栄養④

アスリートらしいコンビニエンスストアの利用方法や外食時のメニュー選びについて学びました。

しっかりと栄養を摂り、アスリートらしい身体を作ろう！





コーディネーショントレーニング⑥

仲間と協力していろいろな運動を楽しみました。

楽しく身体を動かして、運動場面に応じた動きができるようになろう！





アスリートの感想

コンビニエンスストアや外食での食品の選び方は、単品ではなく、糖質を中心にして野菜や、おかず、乳製品も忘れないように買い物をしたいです。また、あげ物は試合や練習前には食べないようにしたい。

コンビニエンスストアや外食での食事の選び方について習いました。「食べたものでしか自分の身体は作れない」ということを強く思い、食事をしていきたいです。

外食したときに、足りないことが多いビタミンやカルシウムは、家に帰ってから野菜ジュースや牛乳を飲んで補おうと思いました。

コンビニエンスストアでの買い物は、試合前に食べるもの試合の後に食べるものなど、時間や場所を考えて、選ばなければいけないことを学びました。

ボールを投げ上げて前転してキャッチするのが難しかったけどおもしろかったです。友達が行うのをみて、ボールを前に投げればいいことがわかり挑戦したらできるようになりました。

「正確さと速さ」を意識して行いました。ボールを投げ上げ前転しキャッチする運動では、バウンドしてからキャッチはできたけど、ノーバウンドのキャッチが難しかったです。

「ジャンピング腕立て」と「片足バランス」が苦手でした。腕だけ、片足だけだと力が入らなくて、練習してぶれない体幹づくりをしたいです。

ボールを使ったグループでのトレーニングでは、友達が「おいしい」「ナイス」と声を掛けてくれたり、みんなで数えたりして、積極的に声を出して取り組むことができ楽しかったです。

保護者の感想

コンビニエンスストアは、よく利用しますが、食品の買い方ひとつで子供の身体によいバランスで食事させることができると知りました。

出された食事を見て、糖質とタンパク質、野菜・・・とバランスよくメニューを選ぶ必要性について分かるようになってきました。コンビニエンスストアで食品を購入するときに、試合前、後など場面によってどのようなものを選ぶか大変勉強になりました。

県外遠征が増えてきていて、コンビニエンスストアで食料調達する機会が多くなってきました。好きなものではなく、バランスを考えて選べるようになってほしいです。

ボールを使ってたくさんのトレーニングができ楽しかったようです。家に帰ってからも姉や兄と一緒に楽しみながらトレーニングしていました。プログラム後半になりチームの中で声を掛け合い友達も増えてきたようです。

コーディネーショントレーニングは、いつも新しいトレーニングで勉強になります。普段の運動では行わないような身体の動きを通して様々な感覚を養ってほしいです。

13期生の活躍

鎌田 望琥人 さん			【水泳競技】
東京スイミングセンタージュニア優秀選手招待公認記録会	50m平泳ぎ(11～12才)	予選	32秒79(富山県学童新)
//	50m平泳ぎ(11～12才)	2位	33秒10
//	100m平泳ぎ(11～12才)	4位	1分11秒90
//	200m平泳ぎ(11～12才)	5位	2分37秒09

唐沢 爽瑠 さん			【水泳競技】
東京スイミングセンタージュニア優秀選手招待公認記録会	50m、100m、200mバタフライ	出場	
//	100m自由形	出場	

唐津 丸門 さん			【野球競技】
第9回富山県学童選抜チャンピオンシップ大会	野球	3位	下新川選抜チーム

日下 舞 さん

【バスケットボール競技】

富山県秋季ミニバスケットボール大会 バスケットボール 1位

高田 将吾 さん

【バスケットボール競技】

富山県秋季ミニバスケットボール大会 バスケットボール 1位

谷井 純貴 さん

【柔道競技】

第64回富山県柔道大会 小学生男子6年生の部(個人) 1位

第23回醍醐敏郎杯全国少年柔道錬成大会 小学生高学年の部(団体) ベスト16 109チーム参加

第36回柔道スポーツ少年団クロスランドおやべ大会 団体戦 3位

谷口 慶樹 さん

【サッカー競技】

富山県小学生駅伝競走大会 1位

田屋 結菜 さん

【ホッケー競技】

西日本小学生6人制ホッケー選手権大会 ホッケー 1位

宮本 明依 さん

【フィギュアスケート競技】

富山県民体育大会フィギュアスケート 少年女子 1位 2級女子

村井 春樹 さん

【野球、水泳競技】

第9回富山県学童選抜野球チャンピオンシップ大会 野球 1位

平成30年11月10日～12月1日に行われた地区大会
以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。