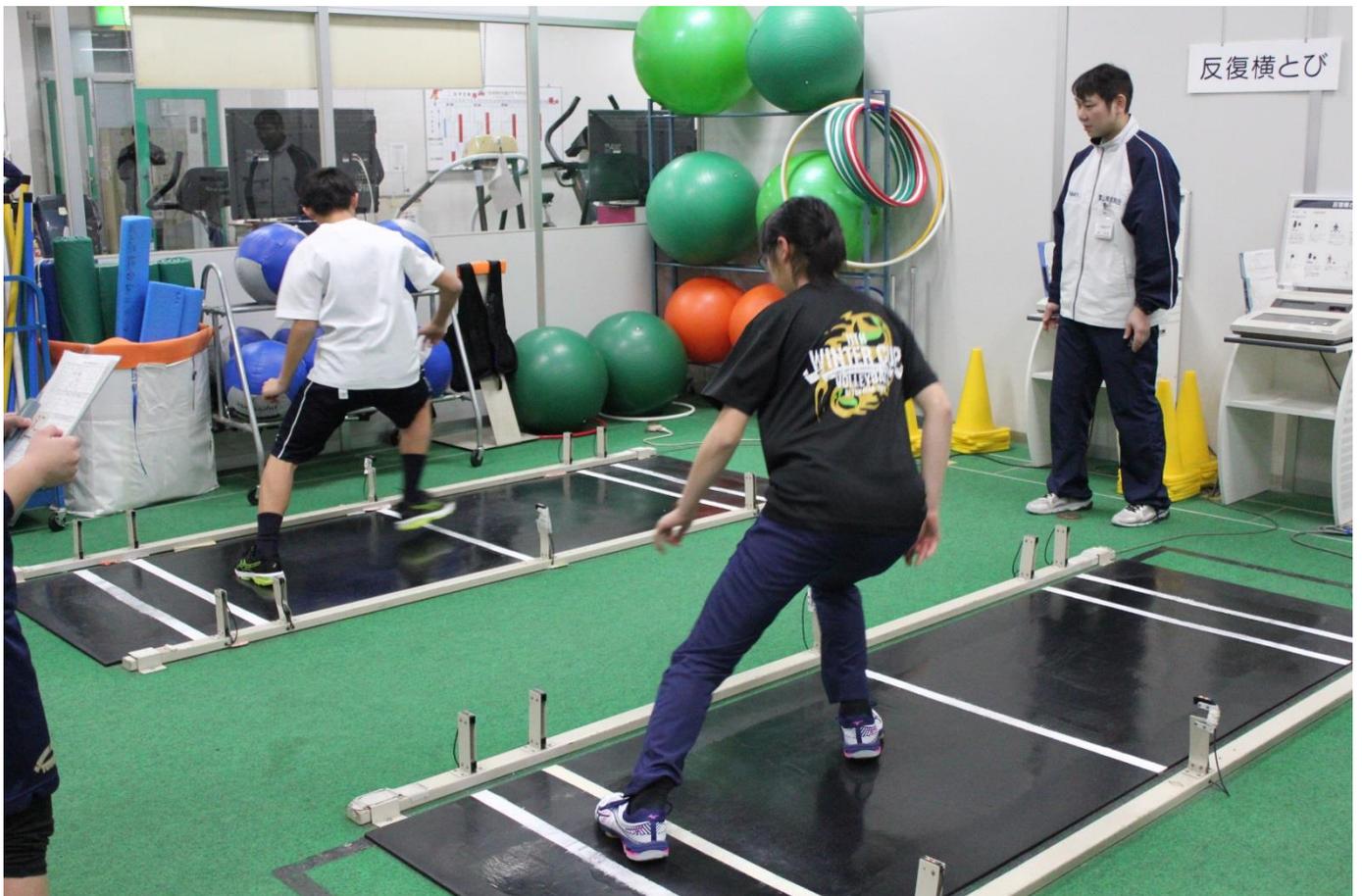


未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.3 14期生

第2回育成プログラム



日時 平成31年2月2日(土)
13時00分～18時00分

場所 富山県総合体育センター
小研修室・トレーニング室・会議室

【体力測定】

講師

富山県総合体育センター
指導課 トレーニング担当課長

山地 延佳 先生
(やまち のぶよし)



内容

- 現在の自分の体力を知り、今後の活動や育成プログラムに取り組む際の指標とするために第1回目の体力測定会に臨みました。
- 測定結果は終了後すぐに結果表として児童に配布され、表の見方や意識すべきポイント等について山地先生から説明がありました。
- 体力測定は第15回プログラム（2020年2月頃）でも実施され、記録の比較から1年間の成長を知ることができます。

測定種目（11種目）

- | | | |
|----------|---------|--------|
| ①握力 | ②背筋力 | ③垂直跳び |
| ④脚伸展パワー | ⑤腕伸展パワー | ⑥反復横跳び |
| ⑦全身反応時間 | ⑧閉眼片足立ち | ⑨長座体前屈 |
| ⑩最大酸素摂取量 | ⑪上体起こし | |





アスリートの感想

今回の体力測定では、柔軟性が低かったのでこまめにストレッチングをして、次回体力測定をするときは今回より柔軟性の結果をよくしたいです。

僕は敏捷性が優れているけれど、筋力やバランスがまだまだ足りないことが分かったので、しっかりトレーニングをして力をつけたいです。

少し自信のあった筋力がぜんぜんだめでした。そこで、他の種目もこの1年間がんばって次の体力測定で良い結果を出せるようにしたいです。

今回のプログラムで、自分の能力がどれだけなのか、どこを上げていけばいいのかが分かったので、これからも自分から進んでプログラムに参加したいです。

今回は他のアスリートと少し関わられたのでよかったです。今回も前回と同じく集中してしっかりと説明を聞きながら取り組めたのでよかったです。これからも続けていきたいと思います。

ケガで測定できない種目もあったが最後まで真剣に取り組めてよかったです。脚や腕の筋力はよかったが、全身持久力がとても低かったので、毎朝、歩いたり走ったりして改善していきたいと思います。

今回の評価がA～Eの中でAだったのですごくうれしかったです。次の測定会までに、もっと良い結果が出せるようにこれからの未来のアスリートに集中して取り組んでいきたいです。

陸上競技の短距離選手として、筋力・柔軟性・敏捷性・平衡性を今後、ストレッチやトレーニングでもっと上げなければいけないと思いました。

人によって体の成長がちがうとわかったので、あまり人と比べるのではなくて、自分に自信を持って、いろんなことにチャレンジしたいです。何事にも全力で、自分に自信を持ってアスリート14期生として過ごすことを目標にしたいです。

保護者の感想

アスリートの仲間たちのすごかったところや、自分がその仲間たちに比べ何が苦手か認識したようです。楽しそうに話しますが、くやしかったのだな…と感じる瞬間もありました。観察しつつ、成長を楽しみつつ、サポートの仕方を学びたいと思います。

自分のできるところとできないところが今回の測定でわかったようで、苦手なところは頑張らないといけないと思ったようです。親として、本人の頑張りを応援していきたいです。

普段から苦手だろうなと思っていたところはやはり数値が良くなく、自信を失いそうでしたが…これから教えていただくことを真面目に聞いて実行し、少しでも克服できるといいなと思います。

体力測定の結果を子供と見て、これからどんな部分を伸ばしていけばよいか話してみました。体が成長して大きくなるときにどんな能力がどの時期に伸びるのかを子供自身が知っていることは大切だと思いました。どのように成長していくのか楽しみに応援していきたいです。

現時点の課題が可視化でき、グラフを子供と一緒に見ながら、苦手項目の強化、バランス良く向上させていこうと話しました。

今回の測定で正確なデータが出たことで、自分にとって何が必要なのか、何のためにトレーニング等をするのかが明確となり大変良かったと思います。今後の課題につなげてほしいと思います。

機械を用いた測定を受けたことが初めてで、それ自体を喜んでいました。結果をじっくり見て、本人なりに自分の得意・不得意をつかんで、これからのがんばる力になりそうで期待しています。

いただいた資料を興味深く読ませてもらいました。成長期だから技術も記録も伸びていくものだとは勘違いしていました。目先のことばかり考えて追い込んだ練習をしていたことを反省しました…「焦ることなく見守る！」大切なことだと思いました。

14期生の活躍

吉田 美真 さん【バドミントン競技】

第27回全国小学生バドミントン選手権大会
(東京都八王子市)

出場

宮田 恋夏 さん【水泳競技 [アーティスティックスイミング]】

第8回ジュニアシンクロカップB区分

1位 最優秀選手賞

新村 菜々子 さん【ドッジボール競技】

第28回春の全国小学生ドッジボール選手権
富山県大会

1位

吉浦 悠真 さん【バスケットボール競技】

第42回富山県春季ミニバスケットボール大会	1位
-----------------------	----

赤田 蒼 さん【水泳競技[競泳]】

第20回富山チビッコ水泳大会	50m自由形 2位(28秒86) *小学5年の部
	50m平泳ぎ 1位(35秒64) *同上
	50mバタフライ 3位(31秒95) *同上
	200mメドレーリレー 3位 *小4以上の部

勝田 未来 さん【水泳競技[競泳]】

第20回富山チビッコ水泳大会	50m背泳ぎ 2位(38秒99) *小学5年の部
----------------	--------------------------

古井 心陽 さん【水泳競技[競泳]】

第20回富山チビッコ水泳大会	50m自由形 1位(29秒53) *小学5年の部
	50m背泳ぎ 3位(34秒83) *同上
	100m自由形 3位(1分04秒13) *同上

本郷 煌弦 さん【水泳競技[競泳]】

第20回富山チビッコ水泳大会	50m自由形 5位(32秒77) *小学5年の部
	50m平泳ぎ 4位(43秒72) *同上
	200m個人メドレー 5位(2分58秒77) *同上
	200mフリーリレー 4位 *小4以上の部
	200mメドレーリレー 4位 *小4以上の部

吉本 菜々子 さん【水泳競技[競泳]】

第20回富山チビッコ水泳大会	50m自由形 1位(35秒01) *小学5年の部(一般)
	50m平泳ぎ 1位(44秒99) *同上
	100m自由形 1位(1分19秒97) *同上

沼田 柊都 さん【サッカー競技】

太白台少年フットサル交流大会(石川県津幡町)	決勝トーナメント 3位
------------------------	-------------

齊藤 芽生 さん【バスケットボール競技】

ミニバスケットボール4地区交流大会	出場(砺波地区U-11選抜)
-------------------	----------------

※県大会以上の大会結果(記録)を掲載

※平成31年1月以降の結果を掲載