

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.4 14期生

## 第3回育成プログラム



**日時** 平成31年2月16日(土)  
15時00分～18時00分

**場所** 富山県総合体育センター  
会議室・大アリーナ

# 【知的能力育成プログラム】

## 講師

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

舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)



## スポーツ栄養①

■アスリートたちは、ジュニア期に身に付けたい4つの食習慣や6つの栄養素の働き等について学びました。また、バランスの取れた食事スタイルを達成するために「ま・ご・に・は・や・さ・し・い」を心がけることが必要ということ学びました。

■“「何を食べるか」ではなく「何のために食べるか」それによって自分の将来が変わってくる”という先生の言葉が印象的でした。

■身近な“食事”がテーマということで、アスリートや保護者は大変興味深く舘川先生の講義に耳を傾けていました。



# 【身体能力育成プログラム】

## 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)



## コンディショニング②

■ダイナミックストレッチング・腕脚のコーディネーション・基本ドリルの3項目について学びました。

■アスリートは、関節の可動域を広げより大きな動きができる力を習得するために様々な種目に取り組みました。

■ダイナミックストレッチングとは・・・

筋肉を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで筋や腱を引き伸ばしたり、実際のスポーツあるいは運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させたり、利用される筋群間の協調性を高めることなどを目的として行うストレッチ方法の一つ。

(特非) 日本ストレッチング協会より引用

# ★ダイナミックストレッチ★



スキップ



サイドステップ & アームスイング



股関節の前回し



かかとタッチ



脚の振り上げ



ツータッチ & スキップ

# ★腕・脚のコーディネーション★



腕歩き



腕歩き(横)



仰向け・四つばい歩き



ワニ歩き

# ★ドリル★



**ウォーキングランジ(前向き)**



**ウォーキングランジ(後向き)**



**フロント・ローウォーク  
(かがんだ姿勢で前歩き)**



**バック・ローウォーク  
(かがんだ姿勢で後ろ歩き)**



**サイド・ウォーク**

## アスリートの感想 スポーツ栄養①

「食べることもトレーニング」という言葉がとても心に響きました。“まごにはやさしい”を合言葉に、バランス良く食品を選び、取り入れていけるようにしたいです。

私は肉などを食べていけば強くなれると思っていました。今日の話聞いて、バランス良く食べることが大切だと知り、とても勉強になりました。外食に行ってもバランスよく食べて良い体を作りたいです。

今まで親に出されたものを食べるだけでしたが、今回学んだ「食事はトレーニング」「練習と食事のバランス」といったことを活かして、もっと強くなれるように食事を工夫しながらがんばりたいです。

今回のプログラムで練習前や試合前にどんなものを食べればよいかわかりました。たまに、直前におにぎりなどを食べていたが、2時間前に食べるか消化の良いものを食べるようにしたいです。

これを食べると勝てるという食品はないが、「バランス良く食べる」ことや「好き嫌いしない」ということを心がけることで、スポーツの成果が変わることが分かりました。

学んだことを継続することが大事だと思いました。今後、ベストコンディションを維持するために、体重をモニタリングしたり、自己管理を意識したりしながら取り組んでいきたいです。

運動だけがトレーニングだと思っていたけど、「食べるのもトレーニング」ということを知りました。これから、“まごにはやさしい”を心がけたバランスのよい食事をとっていきたいです。

## アスリートの感想 コンディショニング②

フロント・ローウォークやサイド・ウォークでは背中を猫背にせずに腕の力を抜くのが難しかったです。難しかったところは、家でしっかり復習し、継続してできるように自分のやり方を見つけていきたいです。

私はコンディショニングをした次の日に筋肉痛になったので、その部分が使えていないと分かりました。これからはその部分を重点的にトレーニングして改善していきたいです。

いろんな動きがあり、友達と一緒に確認して、これはどこを使っているかなどを考えながら、家でも行うことで少し分かってきた感じがしました。もっと、いろいろとストレッチなどでも工夫していきたいです。

動きが正しくできなかつたものがあつたので、家で必ず復習をしてできるようにになりたいです。教えてもらつて分からなかつたら、前の人や周りの人の動きを見て理解できるようにしたいです。

先生の手や足の動きをよく見ながら工夫して行えました。ワニ歩きがとつても難かつたので、自分の体をコントロールできるように家で練習をしていきたいと思つます。

高校生になつても行うようなトレーニングが学べました。練習後に行うようにしており、これが習慣になるように毎日継続していきたいと思つます。

腕を使った動きなどがあり、これからやってみようと思つます。フロント・ローウォークやバック・ローウォークができなかつたので、家で中心的にやつていきたいです。

## 保護者の感想

アスリートの栄養素の取り方について、親として大変勉強になりました。食事についてかなり気を使っているつもりでしたが、もっと食べさせてもよいのかな…と思いました。

「大人の食事は子供には栄養不足かもしれない」など、気づかされることが多く、大変ためになりました。「食べたものでしか体は作られない」そう言われると1回1回の食事が本当に大切なのだと感じました。

子供がスポーツ栄養について興味を持ったようです。アスリートとして成功していくために、今回のように知識を身に付けることはその第一歩だと思います。さらに知識を深めていってほしいです。

食べることもトレーニングということを理解できたようで、食欲がないときでもしっかり食べるようになりました。間食ではお菓子が多かったのですが、おにぎりや果物、ナッツなど栄養価の高いものに変えました。

栄養についての話は、前から聞いてみたかったので大変ためになりました。子供も自分なりに何を食べたらいいか、足りないかを考えるようになって、進んで食生活の改善に取り組めるようになりました。

栄養の話聞いたその日から、残すことが多かったひじき等のおかずを残さず食べるようになりました。ちょうど、今身長がぐんぐん伸びているときなのでバランス良く食べて大きく成長して欲しいです。

スポーツ栄養は、子供にとって身近で理解しやすい講義だったようです。夕食にこの食品を使って欲しいなど、毎回の食事内容を意識するようになり、食卓が今までと変わりました。作る私も意識するようになり、親子ともに意識改革のきっかけになりました。

コンディショニングに毎日継続して取り組んでいます。疲れて寝てしまう日も多く、挫折気味で心配していましたが、PDCA サイクルの話を聞き翌日には計画を立てて頑張って取り組んでいました。

コンディショニングでは、体のどの部分を意識しながら1つ1つの動作をすればよいかわかったみたいです。意識して体を動かす大切さを学びました。

多くのトレーニングを教えていただき、すべてのトレーニングを毎日続けるのは難しいですが、高めたいトレーニング、克服したいトレーニングのみに絞って行うのは可能かと思います。そこから背中を押ししていきたいと思います。

## 14期生の活躍

### 真正 綸 さん【スキー競技[コンバインド]】

第34回富山県学童スキー選手権大会	ジャンプ 1位 *小学生の部 コンバインド 1位 *小学生の部
-------------------	------------------------------------

### 三宅 優衣 さん【スキー競技[クロスカントリー]】

第34回富山県学童スキー選手権大会	リレー 3位 *小学生の部
-------------------	---------------

### 丸山 はな さん【水泳競技[競泳]】

第20回富山チビッコ水泳大会	100m個人メドレー 1位(1分17秒62) *小学5年の部
	200mフリーリレー 1位(1分55秒85) *小学4年以上の部
	200mメドレーリレー 1位(2分08秒65) *同上

## 赤田 誉 さん【水泳競技[競泳]】

JSCA北陸支部 A級短水路富山大会	50m自由形（28秒91）＊11～12歳の部
	100m自由形（1分04秒07）＊同上
	200m個人メドレー（2分34秒09）＊同上

## 佐伯 悠良 さん【バスケットボール競技】

北信越ミニバスケットボール交流大会	出場 ＊富山県選抜
-------------------	-----------

## 田中 公陽 さん【バドミントン競技】

第11回金沢ジュニアオープン大会(石川県金沢市)	1位 ＊小学5年の部
--------------------------	------------

## 吉田 美真 さん【バドミントン競技】

第11回金沢ジュニアオープン大会(石川県金沢市)	2位 ＊小学5年の部
--------------------------	------------

## 東 英里香 さん【バドミントン競技】

第11回金沢ジュニアオープン大会(石川県金沢市)	出場 ＊小学5年の部
--------------------------	------------

※県大会以上の大会結果(記録)を掲載

※平成31年2月以降の結果を掲載