

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.5 14期生

第4回育成プログラム



日 時 平成31年3月2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

糸魚川総合病院 整形外科部長
富山大学医学部 臨床教授

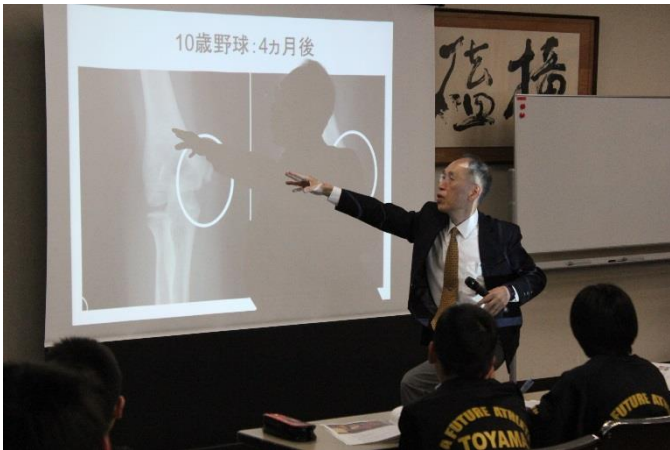
山上 亨 先生

(やまがみ とおる)



スポーツ障害

- トップアスリートになるために“今伸ばすべき能力”や“成長期におこりやすいスポーツ障害”、“その予防法”等について学びました。
- 成長期は骨がどんどん成長していくため、適切な運動・栄養・睡眠が必要だということ、また、成長期は筋肉が硬くなる時期なので、適切なストレッチを継続して、怪我をしにくい体作りを行う必要性があると学びました。
- 山上先生からは、スポーツ障害に関する内容のみならず、頭（考える力）を育てる重要性についての話もあり、アスリートはメモを取りながら内容を理解しようと一生懸命取り組んでいました。



【身体能力育成プログラム】

講師

(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生
(あずまね あきと)



専任コーチ

大羽瑠美子 先生
(おおば るみこ)



コーディネーショントレーニング①

■ “反応・操作・バランス・リズム・認知”というコーディネーショントレーニングの5要素について学んだうえで、実際に体を動かしながらトレーニングを体験しました。アスリートは、初めての動きで戸惑う場面もありましたが、コーディネーションに取り組むうえで大切な“楽しむ”という気持ちを持って前向きに取り組みました。

■ 保護者向けの講義も実施され、コーディネーショントレーニングの内容や仕組みについて説明を受けました。





アスリートの感想 スポーツ障害

成長期には骨がどんどん成長することを知った。また、「運動・栄養・睡眠」を大切にすることで、成長期によりよく成長できるということが分かった。

アスリートがなりやすいケガなどを家で調べてみた。「こういうことがケガの原因となる」ということがわかり、練習でも気をつけている。配布された漫画をすべて読んだが、楽しく分かりやすく学べた。

疲れている状態だと悪いフォームが身につくので、元気な状態で練習しようと思った。元気な身体を作るには休養が必要だということがわかった。

練習での筋肉痛が痛くて身体のことを心配していたが、先生の話聞いて、筋肉痛になるくらいの練習をすればいいことが分かり安心した。また、これからはスポ少の練習だけでなく、サッカーや水泳などいろいろな競技にチャレンジしていきたい。

トップクラスの選手になるために、「よいからだ・よいあたま・よいなかま」が必要だと学んだ。健康な身体を作り、よく考えて行動に移し、周りにいるアスリートと楽しくやっていきたい。

膝や肘の障害などの原因をよく学べたので良かった。これからは、障害が起きないように気をつけて運動していきたい。基本的なことを守れば大丈夫なことも多かったなのでそのことを大切にしたい。

野球やバドミントンを行っている人が、よくスポーツ障害を起こすと思っていたが、陸上を行っている自分もスポーツ障害を起こす可能性があることを理解したので、今後学んだことを活かしていきたい。

「反応・操作・バランス・リズム・認知」の5要素がトップクラスの選手になるために大切だと知った。家でもこの5要素を意識しながら頑張って取り組んでいきたい。

グループになったの練習では、話したことのない友達と協力して楽しくできた。自分はマリオネットの動きが苦手だったが、家で練習すると上手に出来るようになった。これからも復習を大切にしていきたい。

みんなと楽しくいろんな動きを行うことができた。自分は「フットアップ」が楽しかった。いろんな動きをしたので、これを毎日続けて運動神経を高めていきたい。

初めて行う動きがたくさんあったので、家で練習をして身に付けたい。また、こういった2人組などの練習を通して、友人をもっと作りたかったと思った。

ペアを作ったときに、初めて話した人と仲良くなれた。また、難しいことでもみんなで行うと楽しかったので、それを忘れずに今後も取り組んでいきたい。

チャレンジカードを毎日がんばりたい。自分の意見を言えない場面があったので、次回からは意見をしっかりと話しをしていきたいと思う。

4人のグループで行うときに、みんなが笑顔で取り組めたのがよかった。トレーニングも身体でしっかり覚えることができたので、家でも続けていきたい。

保護者の感想

山上先生の講義の中で、骨の成長について話があった。現在、肘の骨を痛めていて、ボールを投げる動作を制限されている。この時期にしっかりと治し、今後に影響がないようリハビリを頑張ってもらいたい。

走り方に悩みがあり、無理な力のかけ方で膝などを壊してしまいそうで不安だったが、アドバイスをいただくことができ良かった。今後も正しくトレーニングを続けていきたい。

子供が足を痛めた際に、病院では痛めた原因を聞く程度だった。今回、山上先生の講義を聞き、親としてどのような事に気をつけなければならないかがとても良く分かった。

ゴールデンエイジやその時に必要なこと、やるべき事を理解できて良かった。ケガをさせないように、メンタル面も含めて、フォローしていきたいと思う。

今日は子供が不在のため自分一人での参加だった。子供は、毎日休むことなく練習に行っているのに、成果がでないのは身体が回復していないからだと気づかされた。休息もとりながら練習に行かせたいと思う。

初めてコーディネーションという言葉聞いた。講師の先生の話も分かりやすく丁寧だった。トレーニング後、子供の話を聞くと、「楽しかった。友達ができた。」と嬉しい言葉を聞くことができた。今後も楽しみながら学んでいってほしい。

今は、ゴールデンエイジと言われる大切な時期で、コーディネーションの大切さを丁寧に教わり納得することができた。楽しみながらのトレーニングは子供も続けられると思うが、自分で取り組むという自己決定をしていけるように、笑顔で声掛けできるようになりたい。

グループになって練習することで、たくさんの仲間と話をすることができたようで、帰りの車の中で新しく話せるようになった仲間の話を嬉しそうにしてくれた。刺激を受けてきたようでこれからが楽しみだ。

運動神経は遺伝しないということ、運動神経を鍛えるには、いろんな運動をして集中力を伸ばすということを知った。大人もゲームをしたり、頭脳テストをして、楽しみながら学べてよかった。

コーディネーションの重要性、ケガの予防にも繋がることがわかった。家でも子供と一緒に出来ることをやっていきたいと思う。共感コーチングも、普段の子供との関係でも活かして、子供のやる気を伸ばしていけたらと思う。

14期生の活躍

真正 綸 さん【スキー競技[コンバインド]】

JOC JUNIOR OLIMPIC CUP (全日本小中学生選抜スキー大会)	クロスカントリー 24位 *小学女子フリー
第34回富山県学童スキー選手権大会	スペシャルジャンプ 1位 *小学生の部
	ノルディック・コンバインド 1位 *小学生の部
第14回富山市民スキー大会	クロスカントリー 1位 *小学5・6年女子の部
2019 樽池ジュニアノルディックスキー選手権 (長野県小谷村)	ノルディック・コンバインド 3位 *小学生高学年女子の部
第34回妙高高原ジャンプ大会(長野県妙高市)	ノルディック・コンバインド 1位 *小学生の部
第34回たいらクロスカントリースキー大会	クロスカントリー 3位 *小学5・6年女子の部

三宅 優衣 さん【スキー競技[クロスカントリー]】

JOC JUNIOR OLIMPIC CUP (全日本小中学生選抜スキー大会)	クロスカントリー 出場
--	-------------

藤永 優愛 さん【ソフトボール競技】

第12回春季全日本小学生ソフトボール大会 (岐阜県揖斐川町)	出場
-----------------------------------	----

清水 杏奈 さん【ソフトテニス競技】

全国ソフトテニス・トレーニングキャンプ 2019	出場
--------------------------	----

上田 晴菜 さん【テニス競技】

全国選抜ジュニアテニス大会北信越予選	5位
富山県春季小学生テニス選手権大会	1位
富山県春季小学生テニス選手権大会	1位

吉田 美真 さん【バドミントン競技】

第30回北信越小学生バドミントン大会	団体 2位
第28回 高岡市ジュニアオープンバドミントン大会	団体 1位 個人 1位

赤田 誉 さん【水泳競技[競泳]】

平成30年度 グランドチャンピオンスイムミート	100m平泳ぎ 2位 *小学生の部(6年生以下)
	100m自由形 2位 *小学生の部(6年生以下)

上野 香晴 さん【スキー競技[アルペン]】

第34回富山県学童スキー大会	アルペン(スラローム) 1位 *5・6年生の部
	アルペン(ジャイアントスラローム) 2位 *5・6年生の部
9th SAROMON Jr CUP(長野県軽井沢市)	アルペン(スラローム・ジャイアントスラローム) 1位
第46回エイブル白馬五竜サロモンジュニアカップ(長野県白馬町)	アルペン(ジャイアントスラローム) 1位
第42回平大回転大会	アルペン(ジャイアントスラローム) 3位

丸山 はな さん【水泳競技〔競泳〕】

第20回オール学童水泳大会(三重県鈴鹿市)	フリーリレー 2位 *小学生の部
-----------------------	------------------

齊藤 芽生 さん【バスケットボール競技】

2019 年度U-12富山県育成センター活動	選出
------------------------	----

第30回砺波市新人ミニバスケットボール大会	Aブロック 1位
-----------------------	----------

谷井 咲音、幡谷 咲妃、佐藤心愛 さん 【バスケットボール競技】

第30回砺波市ミニバスケットボール新人大会	Aブロック 1位
-----------------------	----------

佐伯 悠良 さん【バスケットボール競技】

第30回砺波市新人ミニバスケットボール大会	Bブロック 1位
-----------------------	----------

黒田 真生 さん【陸上競技】

第27回つばた健勝マラソン大会	小学生団体 1位
-----------------	----------

区間(3区) 1位

山下 ひばり さん【スポーツクライミング競技】

ボルダリングフクイカップ2019	3位
------------------	----

東 英里香 さん【バドミントン競技】

第28回 高岡市ジュニアオープンバドミントン大会	出場
-----------------------------	----

前田 舜貴 さん【ドッジボール競技】

岐阜ファイナルドッジ2019(岐阜県下呂市)

ベスト16(37チーム中)

第19回石川県卒業記念ドッジボール大会(石川県金沢市)

3位

※平成31年3月以降の結果を掲載