

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.9 14期生

第8回育成プログラム



日 時 令和元年7月13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

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②

■ 2回目のスポーツ栄養では、「補食選びのコツ」「練習や試合後の食事」「水分補給」について学びました。

■補食については、①低脂肪 ②糖質・たんぱく質 ③いつでもすぐに食べられる という3つのポイントを学び、具体的に何を食べるべきかを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足に陥るため、なるべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があると学びました。

■アスリートはもとより、普段、食事を作る保護者の皆さんが熱心に講義に耳を傾けている姿が印象的でした。



【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④

- 4回目のコンディショニングのテーマは“パワー”についてでした。
- パワー＝「力（筋力）」×「速さ（スピード）」
- アスリートは、パワーを効率よく発揮するための“パワーポジション”を習得するとともに、様々なメニューに挑戦しながらいろいろな動作を身に付けました。
- 講師の説明を聞き、互いにフォームを確認しアドバイスを送るなど、アスリートたちは協力しながらトレーニングを行いました。その成果もあり、プログラムが終了するころには、ほとんどの選手が正しいフォームを身に付けていました。





14期生の活躍

上田 晴菜 さん【テニス競技】

第37回第一生命全国小学生テニス選手権大会	出場
全国小学生テニス選手権 北信越地区予選大会	1位
2019北信越ジュニア選手権大会	2位

丸山 はな さん【水泳競技[競泳]】

とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	4×50mフリーリレー 3位 ☆1分56秒92 富山県学童新記録
-------------------	-------------------------------------

真正 綸 さん【スキー競技[コンバインド]】

第18回ライオンズクラブ杯全国サマージャンプ大会	スキージャンプ 6位
--------------------------	------------

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42回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会予選会	1位(フィギュア、ソロ、デュエット)
-------------------------------------	--------------------

藤永 優愛 さん【ソフトボール競技】

第35回小学生陸上競技交流大会	100m走 2位 *小学6年女子
第63回中日本総合女子選手権大会(ソフトボール)	出場
第29回富山県スポーツ少年団交流大会(ソフトボール)	1位
第72回富山県民体育大会(ソフトボール)	2位

赤田 蒼 さん【水泳競技[競泳]】

2019年度夏季短水路公認記録会	50m平泳ぎ 8位 *無差別 100m平泳ぎ 13位 *同上
第72回富山県民体育大会	4×50mフリーリレー 1位 *小学5・6年の部 50m平泳ぎ 2位 *同上 50m自由形 2位 *同上

林 勝基 さん【ゴルフ・水泳競技[競泳]】

第72回富山県民体育大会	200mメドレーリレー	1位	＊小学5・6年の部
	200mフリーリレー	2位	＊小学5・6年の部
	50mバタフライ	5位	＊小学5・6年の部
	50m自由形	6位	＊小学5・6年の部

古井 心陽 さん【水泳競技[競泳]】

第72回富山県民体育大会	50m自由形	2位	＊小学5・6年の部
	200mフリーリレー	2位	＊小学5・6年の部
	200mメドレーリレー	3位	＊小学5・6年の部

本郷 煌弦 さん【水泳競技[競泳]】

第72回富山県民体育大会	50m平泳ぎ	5位	＊小学5・6年の部
第49回富山県水泳選手権大会	50m平泳ぎ	6位	＊無差別
	100m平泳ぎ	26位	＊無差別
	200m平泳ぎ	17位	＊無差別
第15回富山市民体育大会	50m平泳ぎ	3位	

吉田 美穂 さん【サッカー競技】

第35回小学生陸上競技交流大会	100m走	出場	＊小学6年女子
-----------------	-------	----	---------

前田 舜貴 さん【野球競技】

第16回富山県軟式野球大会	出場
第13回学童軟式野球大会 ポップアスリート星野仙一杯	出場
第32回ろうきん旗争奪学童軟式野球富山県大会	出場

西村 健也 さん【フェンシング競技】

第15回富山市民体育大会(フェンシング)	1位	＊小学5・6年の部
----------------------	----	-----------

澤谷 和樹 さん【陸上競技】

2019年第3回富大記録会

出場

宮本 真央 さん【バレーボール競技】

第20回百万石杯金沢市小学生交流バレーボール大会
(石川県金沢市)

出場

吉田 一吹 さん【陸上競技】

第35回コカコーラサマートーナメント杯(テニス)

出場

岡田 美玖 さん、山崎 美緒さん【バスケットボール競技】

第20回福井こぶしカップ(福井県大野市)

1位

☆岡田さんが優秀選手賞を受賞