

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.3 15期生

第3回育成プログラム



日 時 令和2年2月15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・中アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講 師

(公財)日本スポーツ協会公認
公認スポーツ栄養士

舘川 美貴子 先生

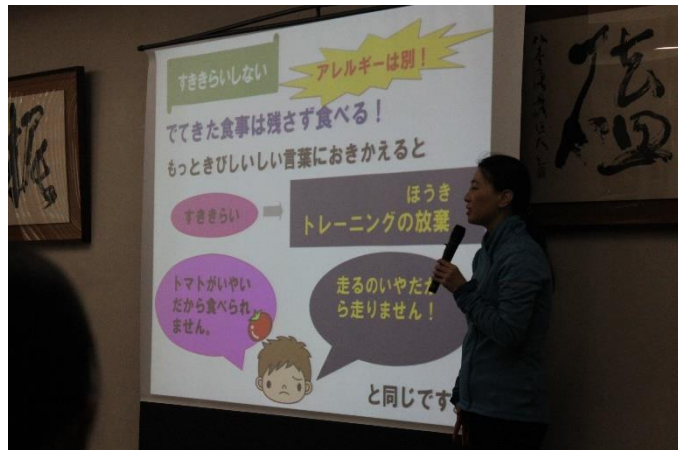
(たちかわ みきこ)



スポーツ栄養

■ジュニアのうちに身につけたい食習慣と自分に必要な目的に合った食事を食べることの大切さ、「食べることもトレーニング」ということを学びました。

■バランスよく食べるために6つの食品（主食、汁物、主菜、副菜、果物、乳製品）をそろえることが大切だと知り、各栄養素の働きについても学びました。



【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

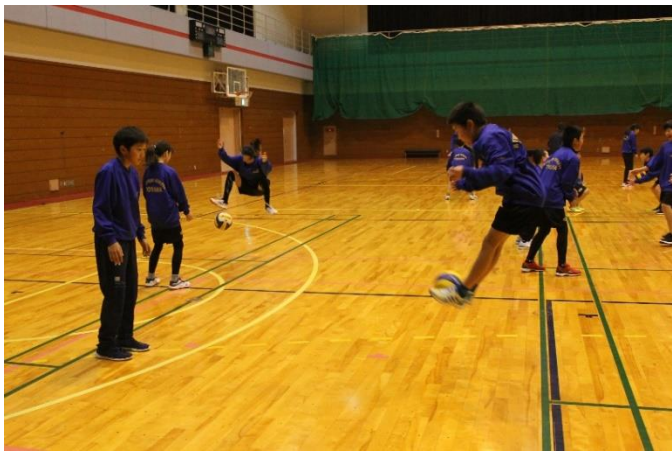
大羽瑠美子 先生
(おおば るみこ)



コーディネーショントレーニング①

■コーディネーショントレーニングの5要素「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」「操作能力」「認知能力」について説明を受けたあと、各要素を意識しながらトレーニングを行いました。初めて行う動きは新鮮で、仲間と協力し、笑顔で活動できました。

■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。





自分は、食事のときに、野菜をあまり食べられていないので、もっとバランスよく食べようと思った。また、練習前や練習後などの食事にも気をつかっていきたい。

“まごにはやさしい”を積極的に活用していきたいと思った。自分の食生活はかたよっていることが分かったので、これからは栄養バランスを考えて食事をしたい。

バランスのとれた食事は何が良いかということや、栄養素にはどんな役割があるかを知ることができた。近々、大会があるので学んだことを活かしていきたい。

舘川先生から習ったことをしっかりとメモをして、家に帰ってから夕食を見ながら、どの栄養素にあてはまるかを確認しながら食事をした。習った栄養素をすべてせしゅするのは大変だと実感したが、これからも学んだことを意識して食事を取りたい。

今回のプログラムで自分の食生活を見直すことができた。練習の30分前にはエネルギーゼリーや果汁 100%のジュースをとるようにすることなどを継続していきたい。

“身体は食べた物でできている”ということが印象に残った。スポーツや運動をしたあとはたんぱく質をとったら良いということがわかったので、これから積極的にたんぱく質をとっていきたい。

普段から好き嫌いはないが、今回の講義を聞いて“食べることもトレーニング”ということを知ることができた。身体は食べたもので作られるので、食事のバランスや量にも気をつけていきたい。

集中してトレーニングに取り組むことができたし、他のアスリートとも協力することができた。毎日コーディネーションに取り組んで、難しい動きもマスターできるようにがんばりたい。

今日のプログラムで自分のいろいろな能力が高まった気がした。自分是不器用なので、テニスボールでのジャグリングを家で何回も行った。達成感もあり楽しく取り組むことができた。

トレーニングでいくつかできないものがあった。特に、リズム系のクロスタッチやマリオネットが苦手だったので、できるようにがんばってトレーニングしていきたい。

トレーニングでは体の動かし方や運動の仕組みについて学んだ。特に、最初に行ったペアを組んで相手のリズムに合わせてながら走るというメニューが難しかった。

今まで知らなかったアスリートと、一緒に楽しく笑顔で取り組むことができた。学んだ「リズム・操作・反応・バランス・認知能力」を大切にして取り組んでいきたい。

自分ではバランス感覚に自信があったが、今までやったことのない動きをたくさんして、できないものもあり難しいと感じた。できないことが少なくなるように家でたくさん練習したい。

いろいろなトレーニングをして、できないものもあったけどチャレンジしているとできるようになった。できなかったものは、家で練習してできるようになりたい。

保護者の感想

スポーツ栄養で、“好き嫌いはトレーニングの放棄”という言葉に納得した。子供にも刺激になったようで、これからの食事を一緒に工夫していきたい。

“食べることもトレーニング”という言葉に心が動かされたようだった。帰りの車の中で「頑張って食べる」という子供の言葉に、親として、もちろんうれしいが、それ以上に子供の意識が変わったことに大変嬉しさを感じた。

料理があまり得意でなく、偏りがちな栄養についてはサプリメントで対応していた。しかし、内臓が育たないと聞いて、これからは食事ですっかりと補えるようにしていきたい。

コーディネーショントレーニングでは短い時間でも取り組めるトレーニングを教えていただいたので、子供と一緒にやりたい。家でもしっかりと取り組めるようにサポートをしていきたい。

やみくもに厳しいトレーニングは効果的ではないということがよくわかった。とても興味深い内容で、次回以降もとても楽しみである。

“コーディネーション”という言葉をはじめて聞いたが、大羽先生の講義もわかりやすく、他の保護者との交流ができてとても楽しかった。親自身も周囲とコミュニケーションをとるきっかけとなった。

学んできたトレーニング内容を、チャレンジカードを使って毎日忘れずに取り組んでいた。目標に近づくようにしっかりとサポートをしていきたいと思った。

15期生の活躍

菊田 真翔 さん【空手道競技】

第8回日本武道振興会杯チャンピオンシップ決勝大会

3位

宮崎 倭芽 さん【バスケットボール競技】

北信越ブロックミニバスケットボール U11 育成センター交歓会

出場

高柳 圭汰 さん【陸上競技】

富山市小学校ミニバスケットボール交流大会

5年生の部 優勝

寺垣 琉紀 さん【サッカー・水泳競技】

富山市小学校ミニバスケットボール交流大会

5年生の部 優勝

※令和2年2月以降の結果を掲載