未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.14　１５期生

第１５回育成プログラム

日　時　　令和3年2月6日（土）
　　　　　8時30分～17時30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】

内　容

■前回の測定から１年が経過し、１年間でどのくらい自分の体力が向上したかを確認しました。

■アスリートたちは少しでも良い記録がでるように一生懸命に測定に取り組んでいました。

■測定終了後、結果表がアスリートに配布されました。アスリートは自分の測定結果を見ながら「自分の成長したところ」や「今後の改善していく必要があるところ」などを確認していました。

■この測定結果は、個人データとして保管されるため、中学校以降も継続的に測定することで自己の成長度合いを確認することができます。

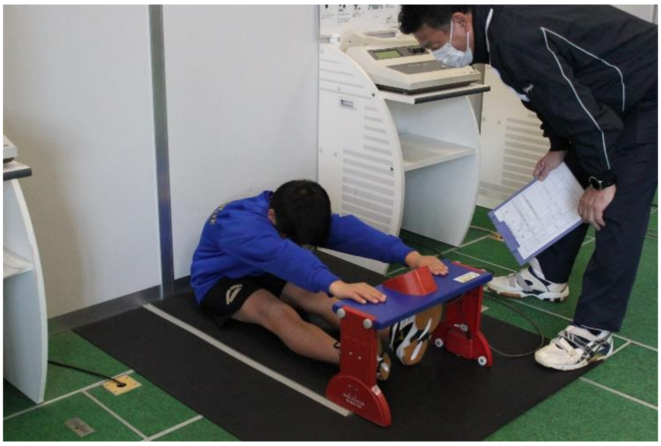
測定種目（10 種目）

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上体起こし		

TOYAMA

TOYAMA

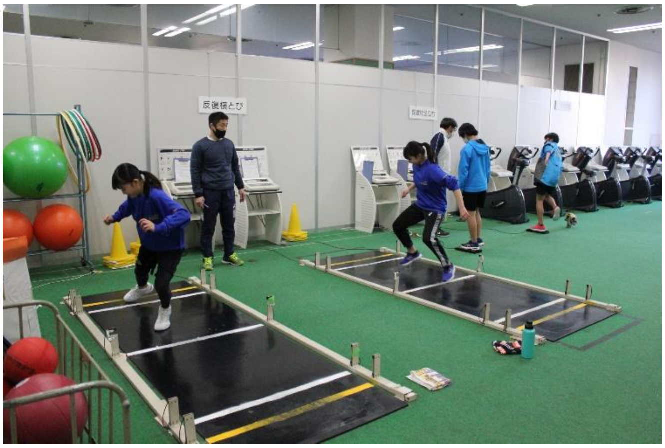
背 筋 力
A FUTURE ATHLETE
TOYAMA



閉眼片足立ち
TOYAMA

LEG POWER

垂直とび


反復横とび

上体おこし

アスリートの感想　体力測定②

１年前と比べてほぼすべての種目の結果が良くなっていて嬉しかった。この結果に満足せずに、もっと高いレベルの選手になれるようにトレーニングを続けていきたいです。

瞬発力が上がったので継続していきたいです。測定値が上がっていなかった種目もあったので、しっかりと改善し苦手なところをなくしていきたいです。

結果を見ると柔軟性と瞬発力が弱いので、お風呂上りの柔軟運動と下半身の筋力トレーニングを家でやっていきたいです。また、自分の競技はジャンプ力が大切なので高くジャンプできるようにトレーニングも続けたいです。

前回よりも結果が下がっているものもあったので、これからはもっとトレーニングに取り組みたいと思いました。私の競技は「瞬発力」が必要なので、家でダッシュや垂直跳びを行って高めていきたいです。

体力測定で自分の課題を見つけることができました。自分の体力を知り、課題を解決することで、もっと強いプレイヤーになれます。中学校へ行ってもトレーングを続けて目標のプレイヤーに近づけるようにがんばります。

体力測定の結果を見て、自分の成長が確認できて嬉しかったです。自分が成長することができたのは、指導してくれた先生やスタッフの方、一緒にがんばった仲間たちのおかげです。感謝の気持ちを忘れず、これからも努力を続けていきたいです。

保護者の感想

体力テストの結果が１年前より明らかによくなっており、本人はとても喜んでいました。目に見える数値で成長が確認でき、これからの励みになると思います。

がんばってトレーニングしていた項目は成果が出ていたので良かったです。今回の測定で弱点もわかり、子供自身でどうしたら良いか考えて取り組んでいるようです。

体力測定の結果が前回よりもどの項目も伸びていて未来のアスリートに参加した成果がでているのではと思いました。自分の課題を意識して今後もトレーニングをしてほしいです。

子供との話から、プログラムの中で「気持ちの持ち方」や「メンタルトレーニング」がもっとも参考になったと聞きました。大会等が中止になり、練習もままならないなか、身体の成長だけでなく精神的な成長も見受けられたのが良かったです。

未来のアスリートへの参加を通して、今の自分からさらに成長するために自分で考え努力するようになりました。自分で動画を探してきて柔軟や筋力ＵＰなど毎日のルーティンとして取り組んでおり、本人も前向きに取り組んでいます。

子供のスポーツに対する気持ち、考え方が良い方向になり成長しました。周りのアスリートとも仲良くなり、目標に向けて頑張る仲間が増えたことも嬉しかったです。これからもこの事業が続き、１人でも多くのアスリートが富山から羽ばたくことを期待しています。

１５期生の活躍

堀田　帆那　さん【バスケットボール競技】	
第52回全国ミニバスケットボール大会	出場予定

吉沢　玲奈　さん【野球競技】	
第6回全日本選抜少年野球U12チャンピオン大会	準優勝

青木　遼太　さん、川原　元汰　さん【サッカー競技】	
藤森杯黒部少年フットサル大会	優勝