

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.6 16期生

第7回育成プログラム



日 時 令和3年6月12日(土)
15時00分～17時30分

場 所 富山県総合体育センター
大アリーナ・第2トレーニング室

【身体能力育成プログラム】

講 師

富山県西部体育センター
指導員

宮島 秋子 先生
(みやじま あきこ)



コーディネーショントレーニング(走)

- 「走」動作に必要な“姿勢づくり”や“腕ふり”、“軸の作り方”といった基本的なことを学びました。
- ミニハードルをおいて足を真下におろし、地面の反発力を使いながら無駄なく前に進む方法を練習しました。
- 次回のコーディネーショントレーニング（走・投）講習に向け、「片足つま先タッチ」の宿題がでました。左右の手で交互に連続10回できるように練習しましょう。



【身体能力育成プログラム】

講師

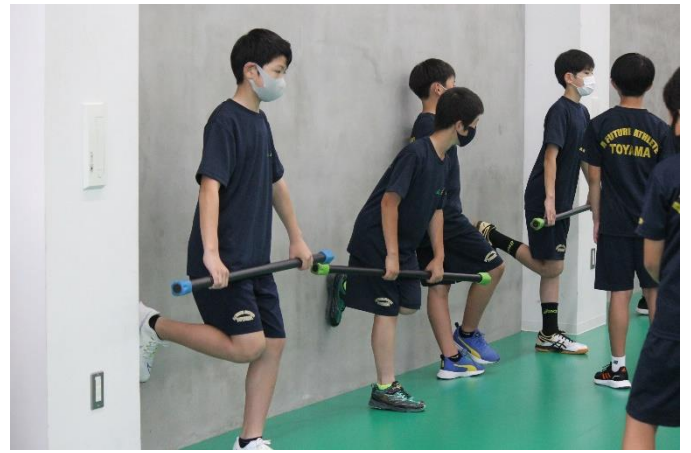
富山県総合体育センター
参事(トレーニング担当)

山地 延佳 先生
(やまち のぶよし)



コンディショニング③

- 3回目のコンディショニングでは“パワーポジションの獲得”と“体幹トレーニングのポイント”について学びました。
- アスリートは、BOXとバー（棒）を用いたトレーニングを行い、正しいフォームを身に付けようと試行錯誤していました。
- アスリート同士でグループの仲間にアドバイスを送るなど、協力しながら自分たちの能力を高めようとする姿が見られました。



アスリートの感想

コーディネーショントレーニング(走)

私は「姿勢が悪い」とよく言われます。今回教えていただいた良い姿勢を意識して、走る練習をしたいと思います。腕の振り方や足の着地について細かい部分も教えてもらえたので、しっかりと家でトレーニングをしたいと思います。

今回の講習で習った正しい姿勢が想像以上に厳しかったです。普段の生活でも正しい姿勢を心がけたいと思います。僕は肘を横に振って走るので、脇を閉めて腕振りができるように改善したいと思います。

50m走を7秒台で走れるようにがんばりたいです。

このプログラムを受けてから、日常生活での正しい姿勢について大切さがわかりました。また空気がたくさん詰まったボールになったイメージで弾むような走り方を教えてもらいました。このことを学んでから「力を使わずに自然に前に進む感じ」がなんとなくわかりました。

今回のコーディネーショントレーニング「走」では、ミニハードルを使ったトレーニングをしました。あらためて姿勢の大切さがわかりました。また足の裏の使い方や腕の振り方など細かい動きについて学ぶことができました。学んだことをしっかりと実践して自己ベスト記録が出せるようにがんばります。

今回のプログラムでは良い姿勢、悪い姿勢について学びました。私は反り腰なので、しっかりと良い姿勢を意識していきたいです。走り方については、空気のたくさん詰まったボールで弾むようにという表現がわかりやすかったです。

今回のプログラムでは、カラーバーを使ってパワーポジションのトレーニングをしました。簡単そうに見えましたが、体のバランスを保つことがむずかしく太ももの裏が疲れパンパンになりました。このパワーポジションが上手になったら自分の競技も上達すると言われたので、家でも挑戦したいです。

今日の講習で習ったパワーポジションはバスケットボール競技でもよく使います。毎日ボールを使って正しいフォームを意識しながらトレーニングを続けようと思います。

今回のコンディショニングでは、正しい姿勢と動き方について学ことができました。今後は、一つ一つの動作を意識して練習に取り入れたいと思います。

テニス競技はパワーポジションが大切だとコーチから言われています。今回正しいパワーポジションを細かく教えていただいたので良かったです。習ったパワーポジションは、とてもつらかったです。テニスの動きでも、パワーポジションから素早く一歩目を踏みだせるように意識していきたいです。

今回の講習を受けるまでは、あまり姿勢を意識しないでトレーニングをしていました。山地先生から、姿勢を意識することでパフォーマンスが変わると教えてもらいました。またグループ内で、パワーポジションの姿勢について教え合うことができて良かったです。

保護者の感想

育成プログラムで学んだ知識や体験したトレーニング方法について、家に帰ってきてからも楽しそうに話をしてくれます。また他のアスリート児童と話をする機会も増え、育成プログラムだけでなく練習会場や試合会場で会った時もありさつできる仲間が増え、とても良い経験をさせてもらっています。

毎回、熱心にご指導していただきありがとうございます。先生方の熱意が少しでも子供に伝わり、もっと「熱く」なってもらいたいと願っています。

今回の講義では、普段の生活から正しい姿勢や体の軸を意識して保ち続けることの大切さを、学ぶことができました。また良い姿勢を身に付けることによって、より速く走ることができると思うようになりました。

小学校の体育授業では習うことのない、パワーポジションや正しい姿勢について教えて頂き、本当に良かったと思っています。正しい姿勢で動くことによって動きのパフォーマンスにも繋がってくると思います。

コーディネーショントレーニングでは、「走る」ことに大切な要素をたくさん学びました。子供は陸上競技を習っているので、姿勢や手の振りなどの基本動作をしっかりと身に付けてもらいたいと思います。また地面の反動を活かすことについて親として学ぶことができ、これからは意識して声掛けをしていきたいと思います。

16期生の活躍

大窪 拓翔さん【陸上競技】

令和3年度砺波市小学生陸上競技記録会

1000m 第1位

齊藤 秀哉さん【テニス競技】

令和3年度砺波市小学生陸上競技記録会

コンバインド B 第2位

酒井 星璃さん【カヌー競技】

第23回早乙女湖カヌースプリントジュニア選手権大会

小学生女子 WK-1

200m 第1位

500m 第1位

第73回富山県民体育大会カヌー競技

小学生女子カヤックシングル

500m 第1位

酒井 春佳さん【陸上競技】

トライアルin滑川

走高跳 第1位

80mハードル 第1位

志鷹 凧沙さん【ソフトボール競技】

第31回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会

ソフトボール競技

第1位

助田 和斗さん【陸上競技】

第36回富山市小学生陸上競技交流大会

100m 第3位

高嶋 大偉成さん【サッカー競技】

射水市民体育大会

サッカー競技
第1位

東川 莞奈さん【チアリーディング競技】

第16回北信越チアリーディング選手権大会

高学年の部
第2位

藤樫 紅葉さん【陸上競技】

第36回富山市小学生陸上競技交流大会

4×100m混合リレー 第3位

中山 琉嘉さん【サッカー競技】

高岡市春季少年サッカー大会

第2位

成田 大貴さん【テニス競技】

第36回富山市小学生陸上競技交流大会

4×100mリレー 第7位

第6回チャレンジジュニア富山県大会

グリーンボールの部
決勝Bトーナメント 第2位

藤岡 結衣さん【テニス競技】

2021年度中牟田杯全国選抜ジュニア選手権大会

15歳以下女子シングルス 3位

細川 透弥さん【陸上競技】

第36回富山市小学生陸上競技交流大会

100m 第1位

三ヶ島 南実さん【陸上競技】

第36回富山市小学生陸上競技交流大会

4×100mリレー 第3位

八十島 栄奈さん【ホッケー競技】

第31回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会

フィールドホッケー
第1位

矢野 拓翔さん【バスケットボール競技】

第37回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会
下新川郡予選会

4×100m混合リレー 第1位

新川地区 U12 リーグバスケットボール大会

第1位

山田 遼さん【バレーボール競技】

第41回全日本バレーボール小学生大会富山県大会

第2位