

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.6 17期生

第2回育成プログラム



日時 令和4年5月15日(日)

8時30分～18時00分

場所 富山県総合体育センター第一トレーニング室
小体育室

体力測定①

- 第1回の体力測定に臨みました。アスリートたちは、測定員の方の説明をよく聞いて、各種目を全力で取り組んでいました。
- 終了後、測定結果表が配布されました。スポーツ専門員の方から表の見方について説明がありました。現在の自分の体力を知ること、今後の活動や育成プログラムに取り組む際の指標にできます。
- 体力測定②は、第15回プログラム【令和5年2月4日（土）】で、実施されます。第1回目の記録と比較しながら、一年間の成長を知ることができます。

測定種目

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------|
| あぐりよく
① 握力 | はいきんりよく
② 背筋力 | すいちよく
③ 垂直とび |
| きゃく しんてん
④ 脚伸展パワー | うで しんてん
⑤ 腕伸展パワー | はんぷく よこ
⑥ 反復横とび |
| ぜんしん はんのう じかん
⑦ 全身反応時間 | へい がん かたあし だ
⑧ 閉眼片足立ち | ちようざ たいぜんくつ
⑨ 長座体前屈 |
| じょうたい お
⑩ 上体起こし | | |



アスリートの感想

体力測定①

柔軟性があまりなかったなので、第15回育成プログラムの体力測定では、今回の結果を超えられるように頑張りたいです。瞬発力や筋持久力はとても良かったのでもっと伸ばせるように頑張りたいです。

今日の体力測定の結果を見て、改善していくところは長座体前屈の柔軟性の部分です。お風呂上りにストレッチをして、次の測定会ではもっと良い結果を出したいと思います。

今日の体力測定では、自分はバランス能力が低く、上体起こしや全身反応時間が良いということが分かりました。良いところは伸ばし、良くなかったところは高めていけるように頑張っていきたいです。

今回はあまり良い結果が出なくて満足していないので、コンディショニングで学んだストレッチを家で練習し、第15回育成プログラムの体力測定では、満足できる良い記録を出したいです。

現時点の、自分の身体能力を知ることができたので良かったです。全体的には、まだ優れているところがなかったのでこれから育成プログラムのトレーニングで学びながら身体能力を少しでも高めていきたいです。

体力測定では良い結果が出なかったなので、これから育成プログラムで学んだストレッチをして柔軟性を高めたり、ご飯をバランス良く、たくさん食べてもっとパワーをつけたりしたいと思いました。

初めて見るトレーニング機器がいっぱいありました。体力測定結果の数字を見ると、握力や足の筋力などがまだまだなので、これから少しずつ鍛えて、今回の数字を少しでも超えられるよう努力をしていきたいです。

保護者の感想

体力測定では、結果を客観的に数字で知ることができて分かりやすかったです。子供は、背筋力や柔軟性が劣っていたので、ストレッチングやコンディショニングに取り組んでいきたいと話していました。

体力測定では、自分の今の体力を数字で知れたことは子供にとって良い目標設定の機会となりました。自分の良いところ、頑張りたいところを話してくれたので本人も前向きになってきたのかなと思いました。

体力測定で、強弱のポイントがはっきりしたようです。良かった点はより成長させ、苦手な点は克服できるようにトレーニングをしていってほしいと思います。練習を重ねるごとに友達もできており、競技は違っても良い刺激になっているようです。

今後、いろいろなトレーニングを行うことで、どの能力がどの程度向上するのか次回の体力測定の結果が楽しみです。

初めての本格的な体力測定で、自分の劣っている筋力や柔軟性を自覚したようです。まだ身体が成長途中なので、無理のない範囲でストレッチや体幹トレーニングを続けていけるようサポートしていきたいです。毎日の継続と積み重ねが大事なのは本人も認識しているようです。

トータルバランスを見てもらえて良かったです。結果を表にして、丁寧に説明してもらえたので、子供自身が自分のどこが強くどこが弱いのかを知ることができました。

体力測定の結果をグラフや数値で見せていただくことで、自分の良い点や悪い点が明確になりました。今後は、全ての数値がもっと伸びるように学んだことをコツコツとやり、1年後には立派なアスリートになれるよう頑張してほしいと思います。

17期生の活躍

秋元 優汰 さん【陸上競技】

第17回高岡市民体育大会

100M 走 第1位(大会新記録)

石原 悠希 さん【卓球競技】

中部日本卓球選手権大会(富山県予選会)

ホープス女子の部 第1位

河部 綺音 さん【柔道競技】

富山県小学生学年別柔道大会

55kg級 第1位

京谷 美空 さん【陸上競技】

第17回高岡市民体育大会

100M 走 第3位

窪田 晟洲 さん【陸上競技】

第57回魚津市小学校体育大会

100M 走 第1位
55M ハードル走 第5位
4×100M リレー 第1位

小西 泰馳 さん【空手道競技】

第20回富山県少年少女空手道選手権大会

形の部 第3位

澤田 柚実 さん【陸上競技】

第17回富山市小学生陸上競技交流大会

混合4×100M リレー 第1位

島 結有 さん【陸上競技】

砺波市小学生陸上記録会

コンバインド B 県大会出場決定

嶋田 晃人 さん【陸上競技】

第17回富山市小学生陸上競技交流大会

混合4×100M リレー 第1位

進藤 咲月 さん【水泳競技】

2022 年度 A 級以上短水路富山大会

50M 平泳ぎ 第1位

100M 平泳ぎ 第1位

竹田 蓮汰郎 さん【野球競技】

第29回万葉旗ジュニア大会

ベスト8

第14回みらーれ TV 旗争奪少年野球大会

第1位

第39回若虎旗争奪魚津市少年野球春季大会

第1位

第42回高円宮賜杯全日本学童軟式野球
太陽スポーツ販売旗争奪魚津市大会

第1位

シキノテック旗争奪第44回魚津市スポーツ少年団
野球大会兼第71回魚津市民体育大会第1部

第1位

中谷 勇斗 さん【水泳競技】

日本 SC 協会北陸支部長水路クラブ対抗水泳大会

200M 自由形 第5位

100M 平泳ぎ 第7位

100M バタフライ 第4位

第18回南砺市学童水泳大会

100M 背泳ぎ 第1位(大会記録)

100M 平泳ぎ 第1位(大会記録)

2022 年度 A 級以上短水路富山大会

200M 個人メドレー 第4位

中村 真緒 さん【水泳競技】

第17回高岡市民体育大会

コンバインド B 第1位

鍋島 新奈 さん【ホッケー競技】

IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT2022

第3位

桃井 大我 さん【水泳・陸上競技】

日本 SC 協会北陸支部長水路クラブ対抗水泳大会

50M 平泳ぎ 第7位
200M メドレーリレー 第3位
200M フリーリレー 第4位

2022 年度 A 級以上短水路富山大会

50M 背泳ぎ 第5位
50M 平泳ぎ 第6位
200M メドレーリレー 第1位
200M フリーリレー 第1位
200M 個人メドレー
(富山県水泳連盟学童指定選手)

第17回高岡市民体育大会

1000M 第2位

森 士 さん【バレーボール競技】

第22回富山県小学生男子バレーボール新人交流会

第2位

横山 愛 さん【バレーボール・陸上競技】

第42回全日本バレーボール小学生大会
砺波ブロック大会

第3位

砺波市小学生六条記録会兼第38回全国小学生
陸上競技交流大会富山県大会選考会

女子コンバインド B 第1位

和田 惇暉 さん【水泳競技】

2022 年度 A 級以上短水路富山大会

100M 自由形 第2位
200M 自由形 第2位