

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.15 17期生

## 第15回育成プログラム



**日時** 令和5年2月4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

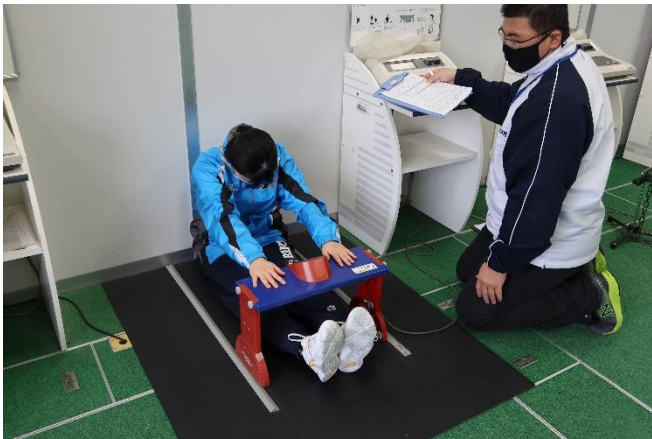
# 【体力測定②】

## 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。
- 参加した未来のアスリート生は少しでも良い記録ができ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、結果表が配付され、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、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

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



## アスリートの感想 体力測定②

前回の測定でバランスが苦手なことが分かったので、1年間バランスの練習をしてきました。今回はとても記録が伸びたので嬉しかったです。「反復横跳び」があまりうまくできなかったのですが、これから記録が伸びるように頑張りたいです。

体重があまり増えていなかったので、しっかり栄養のバランスを考えて食事をしていきたいです。「長座体前屈」が前回より記録が落ちていたので、ストレッチを行い、記録を伸ばせるようにしていきたいです。

「全身反応時間」があまり良くなかったので、自宅で自主練習をしたいと思いました（例：手を叩いたら〇〇するなど）。バランス能力は良くなっていたので、これからも自分の競技に活かしていきたいです。

前回の記録より良かった種目が多くありました。今まで学んだトレーニングを毎日家でやっていました。これからもトレーニング方法を学び続けて努力し、今の自分をより高めていきたいと思います。

「運動」「休養・睡眠」「栄養」と成長の三要素の大切さを知りました。生活習慣として身につくように意識して取り組んでいきたいです。また、年齢別特性とトレーニングの話聞き、どの年齢で、どんなトレーニングを行うべきかを考え、実践していきたいです。

年齢が変わるにつれて身体の変化があり、運動能力も変化していくということが分かりました。今回の結果を分析し、必要なことを考え、自分に合ったトレーニングに取り組みたいと思います。

成長ホルモンが分泌されるように、寝る時間を考えて身体の発育につなげていきたいです。習い事等で寝る時間が遅くなるので、少しでも早くお風呂に入るなど無駄な時間を減らす工夫をしたいと思います。

筋力が平均より劣っていたので、筋力をつけていきたいと思います。まだ、成長期ではないけれど身長を伸ばし、体重を増やしていきたいです。そのために、食事の量と質を考えたり、睡眠時間を増やしたりするなど生活習慣を整えていきたいです。

## 保護者の感想

1回目の体力測定と比較して、身体の成長と共に身体能力の向上も感じられ良かったです。日々、変化していく身体に合わせてトレーニングをしていく重要性も感じました。

今回の測定で1年間の成長を感じることができました。中学生になるに向けて、更なる目標ができました。自分の弱い部分を見直し、強い部分はより実力をアップできるように頑張ってもらいたいと思います。

周囲の友達と比べ、身体の成長や動きの違いなど本人も理解できたと思います。今はまだ発達段階なので、高校以降に専門的なトレーニングをした時に、成長することを期待します。中学校は怪我なく、焦らず、自分の身体と向き合い、学んだ知識を活かして頑張ってもらいたいです。

体力測定の結果は、前回より良かったもの、悪かったものがありました。成長期である今は、身体のコンディションが刻一刻と変化することが分かりました。身体を作るという意味では、「栄養」「休養」「運動」を意識した良い生活習慣が大切だと学ぶことができたと思います。結果だけに一喜一憂せず成長を楽しみたいと思います。

前回の体力測定の結果から、今回の測定は格段に良くなっており、短期間でこれだけ変化するのだと驚きました。急に大きくなった身体を動かす方法を、トレーニングで身につけられたことが要因だと思います。

色々な種目の測定を行うことができ、自分には何が足りないか、今後どこをトレーニングで伸ばしていくことが大切か分かったと思います。

この1年で身長、体重も大きく変わり、今までできていたことができなくて悩む時期でした。この時期を理解し、変化した身体のバランスを整えられるようにトレーニングを頑張ってもらいたいと思います。柔軟性は、自分でも毎日ストレッチをするようになったので良かったです。

1年間で「身体」も「運動能力」も「心」もとても成長しました。周りを見て焦ることなく子供の成長を素直に喜び、今後の成長にも温かい気持ちで期待したいと思います。子供にも色々な時期があると思いますが、自分を信じて頑張ってもらいたいです。

# 17期生の活躍

## 石附 幸美 さん【スキー競技】

第18回 OHYAMA スポーツクラブジュニアスキー大会	第1位
第47回 夢の平ジャイアントスラローム	第2位
第38回 富山県学童スキー選手権	大回転 第2位 回転 第4位 (全国 JOC 富山県代表選出)
第46回 平大回転大会	第2位

## 上埜 蒼太 さん【野球競技】

第8回 全日本選抜少年野球 U-12 チャンピオンシップ大会	出場
2022年度 富山県野球協会	優秀選手賞

## 窪田 晟洲 さん【スキー競技】

第71回 魚津市民体育大会	第1位
---------------	-----

## 白井 大清 さん【サッカー競技】

第24回 すこやかカップ学童交流フットサル大会	第5位(敢闘賞)
第42回 U-12 砺波市フットサル大会	第2位

## 高田 いずみ さん【バレーボール競技】

第8回 はばたけ小学生バレーボール大会	プリンセスグループ 第2位
---------------------	---------------

## 竹田 蓮太郎 さん【スキー競技】

第71回 魚津市民体育大会	第6位
---------------	-----

## 辻口 哲平 さん【水泳競技】

第 14 回富山県冬季短水路記録会

100m 背泳ぎ 1 分 4 秒 74  
(全国 JOC 富山県代表選出)

## 中谷 勇斗 さん【水泳競技】

第 15 回富山県冬季短水路記録会

50m 平泳ぎ 第 1 位  
100m 平泳ぎ 第 1 位  
200m 個人メドレー 第 1 位  
200m フリーリレー 第 1 位  
200m メドレーリレー 第 1 位

グランドチャンピオンスイムミート 2023

200m 個人メドレー 第 1 位  
400m 個人メドレー 第 1 位

A 級短水路金沢大会

50m 平泳ぎ 第 3 位  
100m 自由形 第 5 位  
200m 個人メドレー 第 2 位  
(全国 JOC 富山県代表選出)  
200m フリーリレー 第 3 位  
200m メドレーリレー 第 1 位

## 鍋島 新奈 さん【ホッケー競技】

2022 年度 U-12 ホッケーオールスター戦出場

U-12 ホッケー日本代表選出

## 蓮本 心太 さん【サッカー競技】

やる気スイッチカップ U-12

ブロック大会 第 1 位

## 水橋 楓羽 さん【卓球競技】

全国ホープス選抜卓球大会富山県予選

第 2 位

魚津オープン卓球選手権大会

中学生以下の部 第 1 位  
ダブルスの部 第 1 位

## 桃井 大我 さん【水泳競技】

日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路金沢大会

100m 平泳ぎ 第 3 位