

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.3

18期生

ジュニア指定者

第3回育成プログラム



日時 令和5年6月10日(土)

15:00～18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講師

日本スポーツ協会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①

舘川先生から、以下の3つの内容について、教えていただきました。

■ジュニア期に身に付けたい食習慣

- ・「好き嫌いしない」
- ・「3食しっかり食事を食べる」
- ・「体に必要な食品・食事を考え、じっせんする」

⇒ いつでも・どんな時でもしっかり食事ができる

■栄養素について

- ・糖質を上手にとるためのテクニック
- ・『まごには(わ)やさしい』を意識して食材が含まれているか確認
- ・手を使った食事のバランス(目安)

■基本の食事スタイル

- ・しっかり食べられる胃袋をつくる!

1時間の講義の中で、アスリートの視点で、食に対するお話をさせていただきました。ジュニア期に身に付けたい食習慣と自分の目的に合った食事を摂ることの大切さを学びました。

食は人を良くする～食べたものでしか身体はつukられない!～

(アスリート18期生・ジュニア指定者で視聴可能な方は、講義の動画をご覧ください)



【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県スポーツ協会
上席専門員

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



コンディショニング②

■ダイナミック(動的)ストレッチング

筋肉を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで、利用される筋群間の協調性を高めることなどを目的として行うストレッチ方法の一つ。

筋や腱を引き伸ばしたり、実際のスポーツあるいは運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させたりする。

< (特非)日本ストレッチング協会より引用 >

■動きづくりのドリル

ダイナミックストレッチング、腕・脚のコーディネーション、基本ドリルの3つについて、動きの説明を聞きながら学び、実際に体を動かしました。

正しい動きを繰り返して行う、これがポイントになりそうです!



アスリートの感想 スポーツ栄養①、コンディショニング②

こ関節やいろいろな体の使い方を知ったので、体が痛かったとき、動かしたりほぐしたりして、教わったことをいかしていきたいです。また、あまり上手にできなかったところがあったので、家でもう練習したいです。

ジュニアアスリートの食事の話を書きました。食事、運動、すいみんなが大切だということが分かりました。バランスよく食べるには、主菜、主食、副菜、果物、牛乳、みそ汁が必要だということが分かりました。

いろいろな栄養の種類やその栄養の役割を知ることができました。「まごには（わ）やさしい」の食材をいっぱい食べたいと思います。

今回のスポーツ栄養のお話をきいて、「食事・運動・睡眠」の3つをバランスよく保とうと改めて思いました。アスリートとして、戦う体を作ることとはすごく大切なことだと思います。運動だけでなく、食事や睡眠とあわせて、ふだんの生活一つ一つを意識して過ごしたいと感じました。学んだことを忘れないためにも、すぐに実行していきたいと思います。

栄養について、たくさん知ることができてよかったです。しっかり今日教えていただいたことを意識して、これから食事をしていきたいです。

朝の食事は特に大切だということを学べたので、朝起きたときに少し眠たくても、しっかり朝ごはんを食べるようにしていきたいです。また、ただ食べるだけではなく、栄養のバランスのよい食事を心がけたいです。

体そうや運動だけでなく、食事もしっかりしないとけがをしてしまうと分かりました。食事の管理は、しっかりとしたいと思います。

今、体重を増やしているので、教えていただいたことをしっかりと生かそうと思いました。食べるときに、何が大切か分かりました。そのことを考えて、しっかり体重を増やすことにつなげたいです。

保護者の感想

好き嫌いなく、バランスよく、出された食事は残さずしっかり食べましょう。

運動前後の体操・ストレッチは大事だと思います。引き続き、頑張ってください。あと、食事は身体を作るために重要なので、もっと食べてください。

アップの手段として、大変勉強になったと思います。今後の大会や日々の運動の前に、自主的に取り入れるようにしていけばよいと思います。

体の使い方の基礎を教えてください、とてもよいと思います。ただ、間違った動きをしている子には、すぐに対応してほしいと思いました。しっかり指摘すれば、すぐに直せると思いますので、今後もよろしく願いいたします。

体調不良のため、欠席させていただいたにもかかわらず、資料、動画を準備していただき、ありがとうございます。親子で学びの時間となりました。食事が大切であることは、日頃より感じておりましたが、より詳しく学ぶことができました。これからの食事、日々の生活に生かしたいと思います。

本人も自覚していますが、仲間ができると楽しくてふざけてしまうところがあります。月に一回の貴重な時間なので、大切にしてもらいたいです。未来のアスリート発掘事業プログラムを受講した後の、自宅での振り返りやおさがりが、（本人の自覚の問題だと思いますが）十分に行えていないと思います。

翌日、若干、筋肉痛になっていました。多分、初めてだと思います。どんなにハードな練習をしても筋肉痛にならなかったのに、なっていました。これを機に、正しい動作というものを考えるようになってほしいです。

18期生の活躍 Vol.3

荒幡 美玖 さん【バスケットボール・競泳】

第3回レッドイーグルスカップ(石川県・輪島市)

優秀選手賞

石倉 ひなた さん【陸上】

ほたるいか AC 第10回トライアル in 滑川

小学女子 100m 第1位

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学混合 4×100mR 第1位

伊藤 雄大 さん【陸上】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドB 第4位

伊藤 優陽 さん【ハンドボール・陸上】

第28回富山県小学生ハンドボール選手権大会
(全国・北信越大会予選会)

女子 第2位(HC氷見)

井上 玲奈 さん【陸上・サッカー】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

女子コンバインドA 出場

上田 真奈 さん【AS】

第19回富山市民体育大会水泳競技
アーティスティック競技

ソロ 第1位
チーム 第1位

第76回富山県民体育大会水泳競技
アーティスティックスイミング競技

ソロ 第1位
チーム 第1位

浦 萌華 さん【陸上】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学女子 1000m 第7位

江添 結翔 さん【サッカー】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学6年男子100m 第3位

岡田 太智 さん【野球】

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会
マクドナルドトーナメント富山県大会

第3位(蜷川カーブ)

⇒阿波踊りカップ全国学童軟式野球大会(8/3~7)出場権獲得

桶本 悠生 さん【バドミントン】

第18回高岡市民体育大会バドミントン競技会

6年生の部女子単 第1位

6年生以下の部女子複 第1位

越智 糸香 さん【サッカー】

第20回大島カップサッカー大会(U12)

第1位(FCプリメーラ)

JFA U13 ガールズゲーム 2023 北信越大会

第2位(高岡クイーンズA)
優秀選手賞

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学女子コンバインドB 第1位

片田 奈那 さん【スポーツクライミング】

長野シリーズ戦第2戦(ボルダリング)

第6位

北村 樹 さん【野球・陸上】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子 1000m 第7位

小林 篤生 さん【柔道・競泳】

第30回わんぱく相撲富山ブロック大会

6年男子 出場

齋 美咲登 さん【陸上】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学6年女子100m 第4位

佐々木 奈央 さん【競泳・クロスカントリースキー】

第19回富山市民体育大会水泳競技会
競泳競技

小学6年女子 50m 平泳ぎ、50m バタフライ、
フリーレー、メドレーレー いずれも第1位

笹山 怜玖 さん【野球】

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会
マクドナルドトーナメント富山県大会

第3位(蜷川カーブ)
⇒阿波踊りカップ全国学童軟式野球大会(8/3~7)出場権獲得

澤田 利周 さん【ドッジボール・バスケットボール】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドB 第5位

新酒 桜輔 さん【サッカー】

第26回U12ホテルカップ2023

第1位(カタレ富山)

関口 禾蓮 さん【陸上】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学女子コンバインドA 第2位

竹谷 桃子 さん【バスケットボール】

第39回全国小学生陸上競技交流大会

小学6年女子 100m 出場

谷山 愛斗 さん【野球】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドB 出場

辻口 緒斗 さん【サッカー】

第26回U12ホテルカップ2023

第1位(カターレ富山)

出口 遥 さん【バスケットボール】

第39回全国小学生陸上競技交流大会

小学6年女子 100m 第1位

東海 蓮音 さん【サッカー】

第26回U12ホテルカップ2023

第1位(カターレ富山)

濱下 廉 さん【ハンドボール】

第28回富山県小学生ハンドボール選手権大会
(全国・北信越大会予選会)

第1位(HC宮田)

藤田 尚暉 さん【野球】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドB 第1位

本川 洸太 さん【ハンドボール】

第28回富山県小学生ハンドボール選手権大会
(全国・北信越大会予選会)

第2位(窪スポーツ少年団)

前野 七海 さん【バスケットボール】

第3回レッドイーグルスカップ(石川県・輪島市)

ベストネクスト賞

政二 隆晟 さん【陸上】

ほたるいか AC 第10回トライアル in 滑川

小学男子 1000m 第2位

松原 美華 さん【体操、ドッジボール】

第32回県民スポーツレクリエーション祭
(ドッジボールの部)

チャンピオンの部 決勝トーナメント進出

水島 翠唯 さん【バスケットボール・競泳】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

女子コンバインドA 出場

光塚 梢雲 さん【陸上】

第39回全国小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドA 出場

ほたるいか AC 第10回トライアル in 滑川

小学男子走高跳 第2位
小学男子 80mH 第2位

第18回富山市小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドA 第3位

宮下 結愛 さん【陸上】

第39回全国小学生陸上競技交流大会

小学6年女子 100m 第3位

第18回高岡市民体育大会 水泳競技会

一般の部 小学生 50m 自由形 第2位
一般の部 小学生 50m 平泳ぎ 第1位

森 音色 さん【バスケットボール】

第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会
ミニバスケットボール競技

第1位(庄東スポーツ少年団)

柳原 詩音梨 さん【陸上】

第39回全国小学生陸上競技交流大会

小学混合 4×100mR 第1位

ほたるいか AC 第10回トライアル in 滑川

小学女子 100m 第2位

山崎 陽勇 さん【サッカー】

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子 1000m 第4位

第18回高岡市民体育大会 陸上競技会

小学男子 1000m 第2位

山田 鉄心 さん【柔道】

第33回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会
柔道競技

6年男子45kg級 第2位

第39回富山県小学生陸上競技交流大会

小学男子コンバインドB 出場

ジュニア指定者の活躍 Vol.3

有澤 翔 さん【レスリング】

わんぱく相撲富山ブロック大会

5年男子の部 第4位

伊藤 龍ノ助 さん【ハンドボール】

第28回富山県小学生ハンドボール選手権大会
(全国・北信越大会予選会)

第1位(HC宮田)

山崎 結太 さん【カンフー】

日本武術太極拳連盟選手強化委員長・孔祥東先生に
よる講習会

参加