

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.4

18期生

ジュニア指定者

第4回育成プログラム



日時 令和5年7月8日(土)

15:00~18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・中アリーナ

【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②

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。

■3食 + 補食

3食ではとりきれないエネルギー、栄養素を満たすための食事

<食べ合わせの例>

- ・おにぎり + 100%オレンジジュース
- ・中華まん + 牛乳

■食事のポイント

[試合時]

⇒ スタミナのもととなる**糖質**をしっかりとめる

[練習後・試合後]

⇒ なるべく30分以内に・できるだけ早く

■体内での水の働き

- ・体の各部分が動きやすいように助けてくれる
- ・体に必要なもの(栄養素や酸素)やいらなくなったものなどを運ぶ
- ・体温を調整する(汗)

3食+補食を含めて食習慣を整え、暑い時期にパフォーマンスを落とさないための工夫など、たくさんのアドバイスをいただきました。

(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

(一社) コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生

(あずまね あきと)



コーディネーショントレーニング①

○「言われたことができる」だけで終わらず、「なんで?」と疑問をもつ

○頭を使うから身に付く(成長する)

○どんどん間違える

体を動かす前に、東根先生から子供たちに、たくさんのメッセージが送られました。「普段やっていないことをやるのだから、どんどん間違えて!」「決められたルールの中で、たくさんチャレンジしてほしい」「頭を使って粘り強く」など、一つ一つの動きの中で声をかけていただきました。

■コーディネーショントレーニングの5つの要素

リズム

バランス

反応

認知

操作

<取り組んだ動きの例>

- ・2人組になって、前の人の真似をして動く
- ・4人一列になって前の人の肩に手を置き、足は前の人と違う動きで進む
- ・向かい合って足を伸ばして座り、ジャンケンをする(勝→逃げる、負→追う)
- ・向かい合ってボールをパスし合う(ノーバウンド、ワンバウンド、組合せ 等)

失敗しても修正! 目や耳を使って考え、脳を鍛える

【知的能力育成プログラム】

講師

(一社) コーチングバリュー協会
専任コーチ

大羽 瑠美子 先生

(おおば るみこ)



コーディネーショントレーニング① (保護者向け)

大羽先生から、脳科学の視点から、コーディネーショントレーニングについて、教えていただきました。

- コーディネーション能力 = 体を巧みに動かす神経系の能力
目や耳などで感知 → 脳で判断・処理 → 筋肉を動かす
(感覚器) (中枢神経) (運動器)
一連の情報処理をスムーズに行う能力 を高める

■ 5つのコーディネーション能力

- リズム : 自己や他者、モノとリズムやタイミングをとる
- バランス : バランスを保つ、姿勢を立て直す
- 反応 : 合図に素早く反応して動く、止まる、切り替える
- 認知 : 考えたり、判断したり、選択したりする
- 操作(コントロール): 手足や用具を最適に操作する

また、支援的養育行動やネガティブ制御など、子供との接し方を学ぶことができました。ジュニア期のアスリートに関わる者(親)として、具体例を通して考えることができ、大変参考になりました。

(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)