

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**をしっかりためる

[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)

アスリートの感想 スポーツ栄養②、コーディネーショントレーニング①

学んだことをいかして、試合前日や試合前は、意識して食事をした
いと思いました。試合中は、糖質とミネラルがとれる軽食にしたいで
す。

改めて試合前や試合後は、消化の悪いものはさけることが大事だと
思いました。また、自分がしっかり水分補給をしているか尿の色で分
かることを知りました。

試合前・試合中・試合後に食べるものがしっかり分かってよかった
です。これから、ちゃんとした食べものをしっかり食べて、大会に出
場したいです。

練習や試合後 30 分以内に栄養補給が必要だと知ったので、これから
気を付けようと思います。そして、体のサインを見て、行動しようと思
いました。

今までは、おかしを食べることがよくあったから、そこは直してい
きたいと思いました。朝ごはんは、バランスのよい食事を親にお願い
していきたいと思いました。

補食については、スナック菓子はあまり好きではないから食べてい
ないけれど、そういうことではなく、3食ではとれないエネルギーや
栄養素をとれるようにしたいと思いました。また、練習後はオレンジ
ジュース、牛乳等を意識してできていたので、続けていきたいと思
います。さらに、体重をはかる習慣があるので、体重の比較もしてい
きたいと思います。

コーディネーショントレーニングを行って、これを意識的に続けれ
ば、コーディネーションの力が上がると思います。これができるよう
になれば、のうと体の動きのつながりがよくなると思いました。同じ
チームじゃない18期生と、協力して楽しく取り組むことができよ
かったです。

コーディネーショントレーニングは、2つのことを同時にすること
の大切さや難しさを知りました。簡単そうに見えて、とても難しくて
びっくりしました。

保護者の感想

アスリートを目指す上で、重要な食事の摂り方は、保護者としても知りたい部分だったので、今回の講義を参考にサポートしていきたいと思います。

また、コーディネーショントレーニングでは、自分で考え行動する力を身に付けるために、自分から行動する意識を高める工夫が大切だと感じました。日頃の生活にいかせるよう心がけていきたいと思います。

試合前後の食事について、とても参考になりました。今後の活動にいかし、サポートしていこうと思いました。

また、コーディネーショントレーニングは、今のこの時期にどれだけ取り組めるか、家でやれることを最大限にやってみようと思います。

コーディネーショントレーニングについての講義は、大羽先生のお話がすごく分かりやすく、引き込まれました。新たに知ったことや再認識できたことなど、プログラムに参加できてよかったです。来月も楽しみです。

運動後の栄養補給を自ら意識している様子が伝わってきました。毎回の講座を楽しみにしています。

コーディネーショントレーニングは、大変おもしろかったし、勉強になりました。子供は、学んだことを意識するようになってきました。このことがうれしいです。

以前から、コーディネーショントレーニングに興味があったのですが、今回の講義で詳細を知ることができ、現時点で息子に大変必要で、重要なトレーニングであることを再認識いたしました。次回のコーディネーショントレーニングも楽しみです。

スポーツ栄養の座学は、苦手な分野だと思うが、親だけでなく本人が意識できるようになればよいと思う。コーディネーショントレーニングは、得意だと思うので、できる自分に自信がもてればよいと感じました。トータルで、普段から学んだことをいかしてほしいと思います。

18期生の活躍 Vol.4(R5.7.8～)

有澤 芯 さん【ウエイトリフティング】

令和5年度全国小学生ウエイトリフティング交流大会

第1位 女子最優秀選手

石倉 ひなた さん【陸上】

2023 桃山チャレンジ(夏)

女子 100m(総合) 第5位
(小学6年) 第1位

第26回白馬スノーハープ クロスカントリー大会

駅伝・小学生(1.5km×6区間) 第5位

井上 玲奈 さん【陸上・サッカー】

2023 桃山チャレンジ(夏)

女子 100m(小学6年) 第8位

上田 真奈 さん【AS】

第46回全国女子JOC 夏季水泳競技大会
北信越予選会

ソロ 第2位 全国大会出場権獲得
チーム 第1位 全国大会出場権獲得

浦 萌華 さん【陸上】

第26回白馬スノーハープ クロスカントリー大会

駅伝・小学生(1.5km×6区間) 第5位

大方 崇史 さん【競泳】

第53回富山県水泳選手権大会(小学生の部)

50m 自由形 第1位
50m バタフライ 第1位
100m 自由形 第1位

とびうお杯 第38回全国少年少女水泳競技大会

50m 自由形 第5位
100m 自由形 第5位

岡田 太智 さん【野球】

第 46 回ひだ古川選抜少年野球大会

第1位(蜷川カーブ)
ベストナイン賞

令和 5 年度チューリップテレビ杯

セ・リーグ 第1位(蜷川カーブ)
富山シリーズ 第2位(蜷川カーブ)

桶本 悠生 さん【バドミントン】

第 34 回富山県ジュニアバドミントン選手権大会

6年女子単 第3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 4 戦(ホルダリング)

第3位

佐々木 奈央 さん【競泳・クロスカントリースキー】

第 53 回富山県水泳選手権大会(小学生の部)

200m 個人メドレー 第2位
50m バタフライ 第2位

とびうお杯 第 38 回全国少年少女水泳競技大会

100m バタフライ 第8位
混合 4×50m メドレーリレー 第6位

笹山 怜玖 さん【野球】

第 46 回ひだ古川選抜少年野球大会

第1位(蜷川カーブ)
ベストナイン賞

令和 5 年度チューリップテレビ杯

セ・リーグ 第1位(蜷川カーブ)
富山シリーズ 第2位(蜷川カーブ)

佐生 勝飛 さん【レスリング】

令和5年度富山県スポーツフェスタ
第 76 回富山県民体育大会(レスリング競技)

小学5～6年生 男子 軽量級 第1位

澤田 利周 さん【ドッジボール・バスケットボール】

第 32 回夏の全国小学生ドッジボール選手権
富山県大会

第4位(悟空ドッジボールクラブ)
⇒北信越大会、中日本ドッジボールチャンピオンシップ出場権獲得

新酒 桜輔 さん【サッカー】

北電カップ第 31 回富山県学童サッカー大会

第1位(カターレ富山 U-12)

アイリスオーヤマ第 8 回プレミアリーグ
U-11 チャンピオンシップ 2023(宮城県女川町)

第9位(カターレ富山 U-12)
※ 出場 36 チーム

関口 禾蓮 さん【陸上】

2023 桃山チャレンジ(夏)

女子 100m(小学6年) 第4位

高原 樹梨亜 さん【ソフトボール】

第 13 回魚津カップジュニアソフトボール交流大会

第1位

第 76 回富山県民体育大会ソフトボール競技

三部 スポーツ少年団 女子の部 第1位

第 37 回全日本小学生女子大会

ベスト8進出

第 67 回中日本総合女子ソフトボール選手権大会

第1位

塚原 楓賀 さん【サッカー】

豊田陽平杯争奪こまつ Jr.サッカーフェスティバル 2023
(第 25 回こまつカップ)

第2位(カターレ富山スクール生)

辻口 緒斗 さん【サッカー】

北電カップ第 31 回富山県学童サッカー大会

第1位(カターレ富山 U-12)

アイリスオーヤマ第 8 回プレミアリーグ
U-11 チャンピオンシップ 2023(宮城県女川町)

第9位(カターレ富山 U-12)
※ 出場 36 チーム

東海 蓮音 さん【サッカー】

北電カップ第 31 回富山県学童サッカー大会

第1位(カターレ富山 U-12)

アイリスオーヤマ第 8 回プレミアリーグ
U-11 チャンピオンシップ 2023(宮城県女川町)

第9位(カターレ富山 U-12)
※ 出場 36 チーム

濱下 廉 さん【ハンドボール】

第36回全国小学生ハンドボール大会

第2位(HC 宮田)

本川 洸太 さん【ハンドボール】

第38回北信越小学生ハンドボール交流大会

第1位(窪スポーツ少年団)

政二 隆晟 さん【陸上】

第26回白馬スノーハープ クロスカントリー大会

駅伝・小学生(1.5km×6区間) 第5位

松原 美華 さん【体操、ドッジボール】

第32回夏の全国小学生ドッジボール選手権
富山県大会

出場(針原パイレーツ)

2023 夏の北信越ドッジボールオープン大会
in NAGANO

出場(針原パイレーツ)

保田 潤成 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3位(堀川南スポーツ少年団)

TM summer cup

第2位 敢闘賞

第7回福尾カップ男子の部

第1位 得点王

柳原 詩音梨 さん【陸上】

2023 桃山チャレンジ(夏)

女子 100m(小学6年) 第3位

山本 菜摘 さん【野球】

NPB ガールズトーナメント 2023
全日本女子学童軟式野球大会

2回戦敗退

李 逸航 さん【空手道】

第 23 回全日本少年少女空手道選手権大会

6年男子 形の部 出場(1勝)

ジュニア指定者の活躍 Vol.4(R5.7.8~)

五十嵐 海隼 さん【空手道】

日本空手道連合会

第 21 回北信越地区空手道選手権大会

小学5年男子 組手の部 第1位

第 23 回全日本少年少女空手道選手権大会

小学5年男子 組手の部 3回戦敗退

伊藤 龍ノ助 さん【ハンドボール】

第 36 回全国小学生ハンドボール大会

第2位(HC宮田)

高村 龍ノ佑 さん【空手道】

第 23 回全日本少年少女空手道選手権大会

5年男子 形の部 出場(1勝)

山崎 結太 さん【カンフー】

第 40 回全日本武術太極拳大会

長拳U(UNDER)13(満 13 歳以下) 第15位