

# 未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.11

18期生

ジュニア指定者

## 第11回育成プログラム



日時 令和6年2月17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

富山労災病院 整形外科部長

山上 亨 先生

(やまがみ とおる)



## スポーツ障害

■成長期は骨がどんどん成長していくため、適切な「運動・栄養・睡眠」が必要だということ、適切なストレッチを継続して行うことで筋肉が硬くなるのを防ぐことなど、成長期に必要な“体作り”について学びました。また、成長期におこりやすい怪我の事例を写真などを見ながら学びました。

■トップクラスのスポーツ選手になるためには、「よいからだ」「よいあたま」「よいなかま（指導者）」の3つのキーワードが大事であるとトップアスリートの事例を紹介してもらいながら学びました。

(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**

(公財)富山県スポーツ協会  
スポーツ指導員

**宮島 秋子 先生**

(みやじま あきこ)



## コンディショニング②

- 宮島先生は、1996年アトランタオリンピックの陸上競技において、女子やり投に出場されました。今回のプログラムでは、投動作を通して様々な競技につながる体の使い方を指導していただきました。
- メディシンボールやジャベボールを用いて、「投」の基本動作やリズムカルにステップをして投げる方法を学びました。「しっかり地面をとらえる」「リラックスする」「全身で投げる」の3つのポイントを意識しました。
- アスリートは道具を用いたドリルを行い、「真上投げ」「バック投げ」「フロントオーバー投げ」「ジャベリックボール投げ」等、いろいろな投げ方で体の感覚を高め、基礎体力を養いました。

