

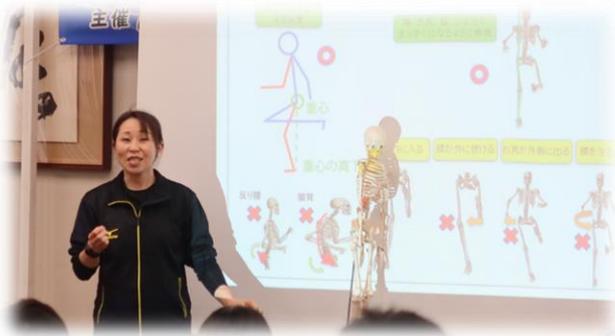
未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol. 1

19期生

ジュニア指定者

第1回育成プログラム



日時 令和6年4月6日(土)

16:00～18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・大アリーナ

【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県スポーツ協会
スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生

(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング①

ファルトレクトレーニングは、ゴールデンエイジ(9~12歳頃)に発達する能力を最大限に伸ばせるトレーニングの一つです。

■ファルトレクトレーニングで目指すもの

- ・自然の地形を利用
⇒ **動作の巧みさ**(神経系)
- ・脚の引き上げ(上り坂)と踏ん張り(下り坂)
⇒ **筋力**(筋・骨格系)
- ・スピードやアップダウンの負荷の中で長時間継続して運動
⇒ **全身持久力**(呼吸・循環系)



◎有酸素性運動を行うと…

→呼吸循環器が発達 = 基礎体力がつく

長く運動ができる

→できるだけ糖분을エネルギー源として使わない(乳酸性機構の向上)

高い負荷でも運動が継続できる

中学生になったときに、正しく有酸素性運動ができるように準備する!

キーワード : 正しいフォームでけが予防 20分走り続ける体力

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング

あまり得意ではないですが、この機会にたくさん努力して、得意になりたいです。特に「正しいフォーム」には注意して取り組んでいきたいと思います。

ただ運動するだけではなく、頭を使いながら運動するということを知りました。

ファルトレクトレーニングで、全身持久力、下半身の筋力などが向上することがわかりました。走るとすぐに疲れてしまうので、しっかりと取り組んで、体力をつけたいと思いました。

有酸素性運動は、自分のやっている競技でも行う運動なので、毎日コツコツと有酸素性運動をして、いろんなスポーツに活用できたらいいなと思いました。ウォーミングアップの時にも、このことを忘れずにしていきたいと思います。

ずっと猫背の姿勢が気になっていました。教えてもらった姿勢を日々心がけていきます。また、いつも膝が痛くなるが多かったから正しい走り方を学ぶことができて良かったです。

ファルトレクトレーニングを行うだけでなく、有酸素性運動を行うとどんなことができるかなどわかりやすく教えてくださり、学ぶことがたくさんありました。

クラブでは教わらないような気をつけることやトレーニング方法など、色々なことを教えてもらってとても勉強になりました。8月のトレーニングがとても楽しみです。

有酸素性運動という言葉を知りませんでした。有酸素性運動の効果を出すには、週に300分以上が必要だということ、1日は必ず休みをとることなど、この運動のことをたくさん教わりました。