

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.2

19期生

ジュニア指定者

第2回育成プログラム



■公益財団法人タナカ財団(田中一郎理事長)から19期生にアスリート用バッグが贈呈されました。

日時 令和6年5月11日(土)

19期生・ジュニア指定者 14:00~18:00

保護者 15:00~16:00

場所 富山県総合体育センター

19期生・ジュニア指定者 中アリーナ

保護者 会議室

【知的能力育成プログラム】

講師

(株)プロジェクトアドベンチャージャパン
アドバイザー

難波 克己先生

(なんば かつみ)



コミュニケーション

■きっかけづくり

プログラムを通してコミュニケーションのきっかけを作り、アスリート同士が関わり合いながら課題を解決していく活動を行いました。

■生きる力(Human Skills)の育成

プログラムは、「出会い」⇒「協力・協働」⇒「信頼感」⇒「問題解決」⇒「自主性・自発性」へと発展的に行いました。最初は、少し緊張気味でしたが、プログラムが進むにつれ笑顔で仲間と打ち解けていき、リーダーシップを発揮するアスリート生も見られました。

■コンフォートゾーン(心の安心領域)の外側

今回のプログラムでは、「動きながら考える」「考えながら動く」「感じていることを行動にうつす」「やってみる」「結果ではなくプロセスを大切にする」などの重要なキーワードを学びました。自分と向き合うことや勇気をもって積極的に他者と関わること、心の安全領域を広げるためにチャレンジすることの大切さを学びました。

■周りの支えと協力を意識

最後は全員で振り返りを行いました。自分の手形をとり、その中に自分が大切にしたいキーワードを記入しました。

【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(保護者向け)

舘川先生から、以下の5つの内容について、教えていただきました。

- 成長期の食事のポイント
- 女性アスリート
- 栄養素について
- 基本の食事スタイル
- 補食について

1時間という、限られた時間の中での講義となりましたが、アスリートの視点で、またアスリートを支える家族の視点で、食に対するお話をしていただきました。

「すききらいしない」「3食しっかり食べる」「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣を確認し、ひと工夫を加えて6つの食品をそろえることの大切さを学びました。『まごにはやさしい』という言葉は、大変覚えやすいものでした。

また、補食の役割や選ぶときのコツ、運動前と運動後に分けてメニューを選ぶことなど、具体的に教えていただきました。

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!～

コミュニケーション

スポーツ栄養(保護者向け)



アスリートの感想 コミュニケーション

自分から2人1組を作りにいけました。次のトレーニングも今回できた仲間と協力していきたいです。

じゃんけんでは、負けた人が勝ちということで、いつもと違った見方ができ、楽しかったです。

キャットマンが言っていた、「チャレンジして安心・安全なところを広げ、“できる”に近づけていく」ことや「できるゾーンに行くためにチャレンジをする」という言葉にとっても共感し、心に残りました。

今回のプログラムでは、話したことがない人ともたくさんコミュニケーションをとることができてよかったです。他のアスリート生とも協力しながら取り組みました。とても楽しく取り組むことができました。

今日学んだことを活かして、あまり関わっていない仲間にしゃべりかけていきたいなと思いました。

知らない人、仲が深くない人とコミュニケーションをしたり、グループを作ったりすることができました。人との仲を深める力が強くなったと感じられました。自分は、人と関係をつくるのはかなり苦手だけど、この日のことを活かして応援してくれる人を増やせるよう頑張っていきたいです。

体を使ってジャンケンをしたとき、恥ずかしかったけれど少しチャレンジするだけで、その後とてもなじみやすかったです。自分からチャレンジできる、チャレンジするチャンスを与えることのできる人になりたいと思いました。

みんなで輪をつくって立ちあがる方法を、アイデアを出し合いながらやっていくのが楽しかったです。「こうしたらどう？」や「やってみよう」と協力しながら全員で立ち上がった時には、うれしさ、達成感がこみ上がりました。コミュニケーションをとりながら運動することで「楽しさ」、「難しさ」を学びました。失敗しても何度でもあきらめずにすることが大切だと思いました。

保護者の感想

コミュニケーションの様子をみていましたが、始めた時と終わった時の子供たちの様子の変化にとっても驚きました。子どもは「とても楽しかった」と言っていたのですが、親の方も楽しく、とても勉強になることばかりでした。コミュニケーションを通して、いろいろな面からの学びがあり本当に充実した時間でした。

大会後だったので、体力的に心配していましたが、見ているこちらにも楽しさが伝わるくらい笑顔で活動していました。次も楽しみです。

コミュニケーションのとり方や、勝ち負けの概念、どんな気持ちで試合に挑むか等を楽しくゲームを通して教わっていたのが印象的でした。コミュニケーションに特化したものはなかなか無いので、とてもよい経験になったと思います。

1時間後に再び見に行った時には、笑顔で自ら声を掛けている姿をみて、安心したと同時にコミュニケーション力が高まることで自分自身のことを伝えることだけでなく、相手（仲間）のことも知ろう、理解しようとすることの大切さを学べたのではないかと思います。

手形に大切なものを書き出していた時間が印象に残った様でした。今の自分を見つめ直し、改めて気づいた大切なものを、家族で共有し過ごしていきたいと思います。

初めて「スポーツ栄養学」を学びました。身体づくりのために必要な栄養の目的と役割について、今までは何となくの知識しかありませんでしたが、教えていただいたことを補食メニューとして取り入れたいと思います。また、運動の前後にどんな栄養素が適しているのかなど、タイミングに合わせた摂取の仕方も意識したいです。

改めて、子どもが口にする食べ物の大切さを学ぶことができました。また、“食べることもトレーニング”“好き嫌いをすることはトレーニングを怠っているのと同じだ”という言葉が印象的で、我が子と共有しました。ありがとうございました。

できることから実践し、体づくりのサポート、親子でのコミュニケーションを今まで以上にとっていきたいと思いました。