

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.3

19期生

ジュニア指定者

第3回育成プログラム



日時 令和6年6月8日(土)

15:00~18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・大アリーナ

【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①

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。

■ジュニア期に身に付けたい食習慣

- ・「好き嫌いしない」
- ・「3食しっかり食事を食べる」
- ・「体に必要な食品・食事を考え、じっせんする」

⇒ いつでも・どんな時でもしっかり食事ができる

■栄養素について

- ・糖質を上手にとるためのテクニック
- ・『まごには(わ)やさしい』を意識して食材が含まれているか確認
- ・手を使った食事のバランス(目安)

■基本の食事スタイル

- ・しっかり食べられる胃袋をつくる!

1時間の講義の中で、アスリートの視点で、食に対するお話をしていただきました。ジュニア期に身に付けたい食習慣と自分の目的に合った食事を摂ることの大切さを学びました。

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!～

(アスリート19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き回る
- ・向かい合ってボールをパスし合う(バウンド、左右で違う動き 等)
- ・サークルに入ったボールを取り合う

失敗しても修正! 目や耳を使って考え、脳を鍛える

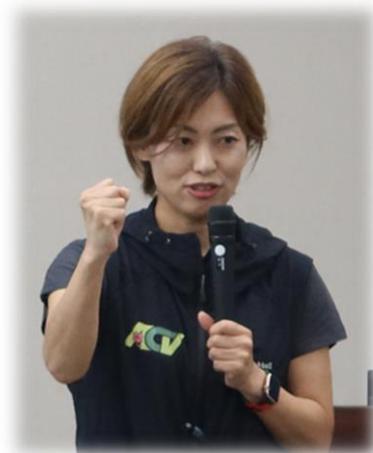
【保護者プログラム】

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19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①、コーディネーショントレーニング①

栄養の事について、今まで以上に知ることができたので良かったし、これから意識しようと思いました。消化が早いものや遅いものも勉強できたので、大会の時などに取り入れようと思いました。

おやつを食べるときには、バナナやヨーグルトを食べようと思います。学んだことを活かして、3食しっかり食べます。

試合前には、意識して食事をしたいと思いました。おにぎりよりも消化の良い栄養ゼリーを飲んで、試合にのぞみたいです。

スポーツ栄養の話聞いて「食べることもトレーニング」という言葉が印象に残りました。バランスの良い食事をとることで、自分の最大の体格を作れることがわかったので、意識して頑張ります。

それぞれの栄養素の働きを知ることができ、あっという間に時間が過ぎました。食習慣を身につけないとトレーニングの放棄と同じだということが心に残りました。しっかり食事をとろうと思います。

あまり聞いたことがなかったけど実践してみて、タイミングやリズム感など頭を使って行うものだと知って、また新しく学ぶことができたのでよかったです。サッカーの試合も予測をしながらプレーしていこうと思います。

ボールをいろいろなタイミングで投げたり、受け取ったりするコーディネーショントレーニングは、野球の中での判断力やタイミングをきたえることにとっても重要なトレーニングでした。普段の練習にもとりいれていきたいです。

今回もやったことのないトレーニングができて楽しかったです。話したこともなかった人たちとトレーニングができてよかったです。

タイミングやバランス、認知能力など大切な言葉やトレーニングを学べることができたのでよかったです。次も何をするのか、楽しみです。

保護者の感想

講義の中で、親同士が少し交流できる場所があり、他の種目の事情も聞いてよかったです。同じ様に「この話をコーチにも聞いてもらいたいね。」という話があがりました。

考えながら体を動かすトレーニングは、未来のアスリート生であってもなかなか出来ないものだなと思いました。ますます、才能があっても色々な方面のトレーニングが必要なのだと感じました。

保護者向けの講義が、実際に体を動かしながら教えていただいたので、楽しく学ぶことができました。帰ってから家族でもやってみて盛り上がりました。

これから何をしたら良いのか、子どもとどう関わっていったら良いのかが、すごく具体的でわかりやすく、体験した事も子どもと一緒に実践していこうと思います。一緒に学ぶことで共感できることが幸せなことだと感じます。

「考えて動く」を反射的に行うことは、トップアスリートになる為の重要な要素の一つですが、それを今回学んだコーディネーショントレーニングで楽しみながら高められるということなので、家庭でもどんどん実践していきたいと思います。

講義は終始楽しく、次回もたくさん学びがありそうでワクワクしています。大人も楽しみながら学ぶことは大切ですね。

スポーツ栄養を学び、ただ食べるだけでなく、質も考えながら食べるようになりました。また、私(母)にバランスのよい食事をリクエストします。少しの心がけが栄養レベルを上げていると思います。

最近では、お菓子の量が減って、サンドイッチなどの軽食をおやつに食べるようになり、自分でも考えているんだなと思います。

栄養講座は、親子で同じ内容を受けたので、お互いで意識できるのでより活かしていけると感じました。本人も帰りの車で食の大切さ、寝ることの大切さを話してくれました。今回も有意義な時間をありがとうございます。