

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.4

19期生

ジュニア指定者

第4回育成プログラム



日時 令和6年7月 13 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**をしっかりとめる

[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②

今回も、体を動かす前に、東根先生から子どもたちに、たくさんのメッセージが送られました。その後も、一つ一つの動きの中で声をかけていただきました。

「普段やっていないことをやるのだから、どんどん間違える」

「決められたルールの中で、たくさんチャレンジ」

「頭を使って粘り強く」「頭を使うから身に付く」

■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>

- ・向かい合ってサイドステップ (パートナーの真似をする: 上半身も、顔も)
- ・円になって手をつないだその周りを1対1で鬼ごっこをする。円をつくっている人たちは、逃げる人が鬼に捕まらないように動く。
- ・マット上で色んな体の動かし方、ボールを組み合わせた動きをする。
(ボールを投げて前転してキャッチなど)

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② (保護者向け)

今回も、大羽先生に脳科学の視点から、子どものスポーツを助けるコツについて、教えていただきました。

■共感するコーチング論

目的を達成するために、**コーチとプレイヤーが共同で取り組む知的活動**
<キーワード>

軸移動理論 : 観察する、共感する、育てる、生かす

ブレインストーミング : 自由奔放、質より量、批判厳禁、融合改善

動機づけ : 外発的動機づけ(叱る、褒める等)、内発的動機づけ

MustとWill : ルール(約束)、プレー(意志)

ユーモア : 笑いの効用、知的なコミュニケーション、常識に捉われない

一般的な指導...「指導者のもっている知識や情報を使って運動指導」

「子どもたちの出来ない部分を探し、出来るように指示・修正」

コーディネーション運動...「出来ていることに目を向け、生かし、メニューに繋げる」

「出来ることを見つけ、スキル・機能を伸ばすことで弱みを消す」

子どもたちの課題解決能力を育み、胆力を身に付けることが安心感を生み、新しいことへの挑戦につながるなど、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。

【活動の様子】



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

補食が何なのかを知って、その補食をいつ食べるのか、どんなものを食べていいのかと、試合前日や当日何を食べればいいのか知ることができました。

練習後なるべく 30 分以内にできるだけ早く食べることが心に残っています。練習後には、糖質+タンパク質+ミネラル+ビタミンをとることを覚えて、これから活かしていきたいです。

「補食をとって」といわれても、何が補食かわからなかったけど、舘川先生の話聞いて、3食ではとりきれないエネルギー、栄養素を満たす食事だとわかりました。

脱水の話は共感できました。試合の直前で頭が痛くなっていたので、こまめに水分をとって、脱水にならないように気をつけたいと思いました。

試合に勝つために「かつ」を食べるけど、消化が遅いから、これからは消化が早い食べ物を意識して、試合に活かしたいと思いました。

頭と体を同時に使うのが、とても難しかったです。でもこれをしていくと、いろいろなプレーができるようになってきました。

どうやったら成功できるかを考えていくうちに、東根先生が言っていた「5つのこと」が少しずつ身につけてきました。今後も自分の競技に活かしていきたいと思えるプログラムでした。

前回と似たようなトレーニングだったけど、できなかったことが今回できるようになっていたということが面白くて気持ちよかったです。これからも成長を大切にして、努力してできないことや嫌いなことでも挑戦していきたいです。

5つの能力を自分のチームのメンバーに教え合って強くなりたいと思いました。

保護者の感想

スポーツ栄養で親と子自身が勉強して、理解することは非常に大事です。本人が少しずつ身につけてくれることに期待して、大変だけど、親のサポートは不可欠だと感じました。

毎回楽しみにしていて、トレーニングが終わってから家族にこんなことをしたといい、家族のみんなのいい刺激になっています。スポ少、クラブでは教わっていないことを聞いているので、子どもにとっても刺激的です。

子どもたちがスポーツ栄養のプログラムで熱心にメモを取ったり、真剣にお話を聞いたりしているのがよくわかりました。終わってから娘と話をすると大切さを理解したようで、次の試合のときに食べたいもの、朝ごはんのメニューなど改良したい点を話し合え、実行することができました。

コーディネーショントレーニングの講義では、隣の席の方といろいろとお話しできて楽しかったです。

親として子どもに対しての接し方や関わり方など、すごく参考になる話を聞くことができ、これからの子どもの成長に取り入れていこうと思いました。

前回からの続きを楽しみに受講しました。怒りの感情にとらわれないように笑顔を心がけ、ポジティブな言葉を発していこうと思いました。

コーディネーショントレーニングの話では、子どもとの接し方を考えさせられました。指導者としても選手との距離感を大切にしていきたいと思いました。

苦手な分野でも思い切って挑戦し取り組めたことがよかったです。これも“楽しく”できたから自分の成長につながったのではないのでしょうか。様々なことを楽しく努力し続けてほしいです。