

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.5

19期生
ジュニア指定者

第5回育成プログラム (合宿事業)



日時 令和6年8月8、9日(木・金)

場所 山野スポーツセンター

屋外・B&G体育館・食堂

【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③(講義・実食)

■講義では、6つの食品（①主食②主菜③副菜・味噌汁④牛乳・乳製品⑤副菜⑥果物）をそろえる食事の基本スタイルを学びました。「まごにはやさしい」のキーワード「【ま】豆」「【ご】ごま」「【に】肉」「【は】わかめ（海藻類）」「【や】野菜」「【さ】魚介」「【し】しいたけ(きのこ類)」「【い】いも」を心掛けるよう真剣に話を聞いていました。

また、試合前日、当日の食事について、避けたい食べ物や積極的にとりたい食べ物について学び、具体的に何を食べるべきかを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足におちいるため、なるべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があることを学びました。

■実食では、アスリートとしてどんな食材をどれくらい食べればよいのかを学ぶことができました。学んだことを活かして、アスリートとしての良い食習慣を身につけてもらいたいと思います。



【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)



※1 自然の地形を利用して、ジョグ、ダッシュなどスピードを変化させて行うことで、全身持久力、下半身の筋力、コーディネーション能力を向上させるトレーニング方法

ファルトレクトレーニング^{※1}②

■未来アス年代（11歳～13歳）で行うファルトレクトレーニングは、①動作の巧みさ（神経系）②持久力（呼吸・循環系）③筋力（骨・骨格系）が身につけやすい時期とされています。プログラムでは、自然の地形を利用しながら、歩行・ジョグ・坂道ダッシュ・階段ダッシュなどを繰り返しました。

■1日目は、①「基本姿勢を意識して「反り腰」や「猫背」にならないこと」②「正しいフォームで、坂道や階段でも前傾姿勢をとりながら両足の裏全体で地面をとらえること」の2点を重要なポイントとして走りました。



ファルトレクトレーニング③

■ 2日目は、1日目の要点を確認しながら、チームリレーなど自然環境を利用しながら心肺機能を高めるトレーニングを実施しました。



大会中の過ごし方について

■コンディショニング=自分の持つ最高の能力を発揮できるように「身体や心」の状態を整える事と定義づけ、大会前や大会中はどのように過ごせばよいのかを学びました。

■コンディションを整えるためには、適度な「トレーニング」「栄養」「休養」が大切であり、日頃から自分の身体や心と向き合うことで自分の体調の変化に気づくことが大切だと学びました。

■「体温」「体重」「心拍数」など客観的数値によるセルフチェック、体の調子を把握し整えるためのストレッチングなど、環境が変わっても力を発揮するためのコンディショニングを実践しました。



アスリートの感想 スポーツ栄養③

スポーツ栄養の実食では、量が多くてびっくりしました。しかし、強いアスリートになるためには必要なことなので、日頃から栄養のバランスの取れたものをたくさん食べていきたいと思います。

試合前日や、試合日の朝にどういうものを食べたらよいか知ることができました。実際にご飯を食べて、とても量が多かったですが「まごにはやさしい」を意識して食べました。

よくかむ、好き嫌いをしない、やっぱりこの2つの基本が大事なんだとわかりました。嫌いなものも今回意外とおいしくて食べきれたので、食べずに残すより食べてみるのが大切だと思いました。

おどろくくらいの量がありました。なんとか完食できましたが毎回は大変だと感じました。だから、今後も少しずつ量に挑戦したいです。

私は、米 200g とたくさんのおかずを朝ごはんには食べたことなかったのですが、とてもよい食事のトレーニングになりました。いつもお腹いっぱいになるまでおかわりをしていたけど、今回の実食では一度にお腹いっぱいになったので、すごかったです。

ご飯のメニューの1つ1つの大切さを知りました。しっかり自分の体は自分で管理していきたいです。いつもより量が多かったけど、アスリートの食事ってこんななんだと思えた良い機会になりました。

今まで教えていただいたことを復習できました。どんなメニューにすると良いか講義の話聞くだけではなく、実食できたのは良かったです。試合前日や当日はもちろん、日常から今日のようなバランスの良いメニューでしっかり栄養をとりたいと思いました。

食事の量が多かったけれど、翌日はとても体が動きやすく感じてびっくりしました。これからも続けてみたいと思います。米の量をはかって食べたいと思います。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング②③

走る姿勢に気を付けてトレーニングしました。どうすれば姿勢を崩さずに走れるかを考えながらできました。リレーでは、順位はあんまりだったけど、自分の力を出すことができうれしかったです。きつかったけれど仲間とも協力しあって仲も深められたと思います。

階段のぼりの1段飛ばしするとき、前の足に体重をかけていくと走りをコントロールしやすく、リズムよく上がっていくと上りやすかったです。坂を下るときにもリズムを意識すると転びにくかったです。

まだまだ自分には、体力が足りないと感じました。最後のダウンの15分もきつかったです。1日1日体力をつけられるように頑張ります。

階段の上りがきつかった時に「大丈夫」「がんばろう」など励まし合う言葉を使い、思いやりの気持ちをもって関わることができました。たくさん走って筋肉が疲れている時は、クールダウンでしっかりストレッチをすることも大切だと学びました。

自分は今までクールダウンをしてなかったので、これからしっかりしようと思いました。ストレッチなども時間があるときに積極的に取り入れ、今までより丁寧にやりたいと思います。

姿勢や足の裏などを意識してできて良かったです。特に、足の裏全体を地面につけて力を加えることを意識しました。階段トレーニングの1段飛ばし走では、前傾姿勢を保つのが難しかったです。

上りは腕を振り、地面をしっかりとらえて踏み込むことを意識しました。下りはスピードが出て後ろに身体がいかないように、足でブレーキを掛けながらまっすぐな姿勢を意識しました。

2日目の最後のリレーでは、1日目にやったファルトレクトレーニングの上り、下りの「腕の振り方」「姿勢」など学んだことを実際に活かしたので良かったです。

ネガティブなことをたくさん言ってしまふところを改善しようと思いました。体力を向上させるトレーニングを続けていこうと思います。

アスリートの感想 合宿を終えて

これからの合宿や遠征では、「身体的、心理的、環境」などの状態を整え、最高の能力を発揮できるように準備していこうと思います。

合宿を通して、今後経験するであろう、強化合宿、大会期間の保護者がいない時の生活を学ぶことができました。自分で考えて行動することができたと思います。「運動」「栄養」「休養」のサイクル、規則正しい生活を体験して、これからも頑張っ続けようと思いました。

まだまだ自分を磨いていかないといけないと気づきました。他のアスリート生に比べてけっこう疲れてしまうことがあったので、教えていただいた走りを意識して、体力をつけていきたいと思いました。この2日間教えていただいたことを大切にして実践したいと思います。

オリンピックの選手たちは、慣れない環境で自分の最高のパフォーマンスを発揮できていることがすごいと実感しました。未来のアスリート生としていろいろなことに「慣れ」を作っていきたいです。

今回の合宿では、自分の行動に責任をもって部屋の掃除をしたり、あいさつをしっかりしたりすることを意識しました。これからも習い事の時に、送迎をしてくれる両親、習い事の先生などサポートしてくれる方々に感謝の気持ちをもって行動したいです。

私は、この2日間で遠征の時でも普段と変わらないように、ストレッチなどをして過ごすのがいいのだと学びました。12月にある遠征もこれらを活かして、良いパフォーマンスをしたいです。

まだ知らない人と同じ部屋で寝たり、スポーツの話をしたり、コミュニケーションをとることができました。とても楽しかったです。これからもコミュニケーションを大切にしていきたいです。

アスリートとして「生活」「あいさつ」「周りの方への配慮」を学びました。一緒に泊まっている人や次に部屋を使う人への思いやり、ご飯を作ってくれた方への感謝をこれから意識していきたいと思います。

保護者の感想

ファルトレクトレーニングの様子をみていると、日々の練習量があまりにも足りない気がしました。トレーニング、ストレッチ、栄養の意識づけがとても大事だと改めて感じました。

普段一緒にいない仲間との合宿生活はとても貴重な体験となったと思います。親が思っている以上にコミュニケーションが高いようで2日間楽しく過ごせたようでよかったです。

仲間と一緒に過ごした1泊2日は、今後の生活リズムを正し、スポーツに取り組む気持ちをよりいっそう高め、意識するようになりました。いつもとは違ったトレーニングで体の使い方を知り、やりきった充実感で、たくましくなりました。

食事の面では、まだ親の管理が必要です。これから先、自分で選んで自分で栄養を管理する時には今回の知識があれば安心です。これから補食などは自分で選ばせようと思います。

春に初の県外宿泊遠征に行ったときは、「慣れない食事」「慣れない睡眠環境」で疲れが取れず、バタバタだったので、今回の宿泊事業は嬉しく思います。帰ってからは、白米を200g計って頑張って食べてます！

仲間との協力の大切さなど、寝食を共にすることで学べることもあると再確認しました。全国大会等に出場すると合宿の繰り返しだと思えます。いつかこの経験が活かせる時が来れば！と思っています。

成長期において、体づくりは食べる量と栄養バランスの良い食材を選んで食事することが大切だと感じました。本人が今回の合宿でストレッチの重要性に気づいたことが良かったです。継続してストレッチを行えるようになってくれればと思います。

アスリートの専門的な知識はもちろん、色々なトップレベルの競技の友達が増えたことで本人も良い刺激になったと思います。とても楽しそうに他の競技のアスリートたちとコミュニケーションをとっている姿を見て嬉しく思いました。