

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.11

19期生

ジュニア指定者

第11回育成プログラム



日時 令和7年2月22日(土)

15:00~18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・中アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講師

富山労災病院 整形外科部長

山上 亨 先生

(やまがみ とおる)



スポーツ障害

■成長期は骨がどんどん成長していくため、適切な「運動・栄養・睡眠」が必要だということ、適切なストレッチを継続して行うことで筋肉が硬くなるのを防ぐことなど、成長期に必要な“体作り”について学びました。また、成長期におこりやすい怪我の事例を写真などを見ながら学びました。

■トップクラスのスポーツ選手になるためには、「よいからだ」「よいあたま」「よいなかま(指導者)」の3つのキーワードが大事であるとトップアスリートの事例を紹介してもらいながら学びました。

(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

(公財)富山県スポーツ協会
上席専門員

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



コンディショニング④

■4回目のコンディショニングでは“ステップ動作”と“ジャンプ動作のポイント”について学びました。

■パワースキップなどのドリルを実施し、ランニング動作に必要なハムストリングスの強化を図りました。その後にオープンステップやクロスオーバーステップフォームなど4種のステップドリルにつなげ、様々な競技の動きに有効的な素早く動くためのステップを身につけました。

■BOXを用いてジャンプ動作のトレーニングを行い、パワーポジションを意識しながら正しいフォームを身に付けようと試行錯誤していました。

■アスリート同士でグループの仲間にアドバイスを送るなど、コミュニケーションをとりながら自分たちを高めようとする姿が見られました。ジャンプドリルが終了するころには、ほとんどの選手が正しいフォームを身に付けていました。



アスリートの感想

僕は身長が高くて、どうしたら伸びるか悩んでいたけれど、ストレッチなどをして骨を伸ばして身長を伸ばしたいと思いました。最近練習などで10時台に寝ることが多かったので、9時台に寝れるようにしたいです。

僕たちの年齢の子供たちの骨を見て、僕たちの骨はまだ小さいので、障害が多いことがわかりました。そして1番の予防法はストレッチをしっかりとすることだとわかったので、これからも続けていきたいです。

良いスポーツ選手になるために良い頭も大切だとわかったので、これからはしっかり勉強しようと思いました。また骨を大きくするために寝る前にストレッチをすることも大切だとわかったので実践してみようと思いました。

なぜ怪我をするのかというところまで詳しく教えてくださったので、とても勉強になりました。また、体を大きくする方法も学びました。僕はあまり睡眠が取れていない日が多いので、シンプルだけどよく食べてよく寝てよく動くことを意識して生活したいです。

成長軟骨があるうちにいっぱい食べて、いっぱい寝て運動して大きくなろうと思いました。漫画も人体についてあらゆることが面白く知れて勉強になりました。

4種のステップドリルは自分の競技でも使えるなと思いました。特にドロップとピポットは、相手のブロックを外すときに使いそうなので、今回学んだことを生かしていこうと思います。

今日のトレーニングで行った逆方向に素早く対する動きはよく使うので練習しようと思います。また、山地先生が細かいところまで指導してくださいって、とてもわかりやすく正しく運動することができました。

欠席したが、資料にランニングスピード向上ドリルやジャンプ動作について詳しく書いてあり、実践してみようと思いました。また試して終わるのではなく、前に教えてもらったことを繰り返す行いを心がけたいと思います。

保護者の感想

これから縦に伸びる重要な時期。本人も体格のことで悩んでいるようで、4月から中学生になるので食事、睡眠、他に必要な事は自分で考え行動してくれるといいなと思いながら、親がサポートできるところはしっかりしてあげたいなと思っています。

今回の講義では、実践でも使えるようなステップを教えていただいたようで、家に帰ってきてから早速実演して見せてくれました。

今の時期の体のことやストレッチ、無理しないことの大切さを学べ、とても勉強になりました。これから中学生になり、部活が始まると運動量が増え、怪我の心配も増えると思いますが、知識があることでしっかりとした対応ができると思います。コンディショニングでは、以前は苦手な動きだったと思うので、とても上手にやっていて驚きました。この1年ですごく成長したと思います。

野球をしているので、普段から肘や肩の故障について関心がありましたが、今回専門家から具体的なお話を伺うことができ、大変参考になりました。ストレッチの重要性について自分で気づき、実践していったほしいと以前にも増して思うようになりました。

1度も休むことなく参加できたことを嬉しく思います。ファイルは大切保管し、何度も見返し初心に帰れるようにさせていただきます。大器晩成を信じ、楽しくスポーツと向き合っていきたいと思います。

今日のプログラムは見に行けなかったのですが、YouTube 配信で見ることができたのでよかったです。スポーツドクター選びなど、まだまだ親の介入が必要なので、もっと理解を高めていこうと思いました。