

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol. 1

20期生

ジュニア指定者

第1回育成プログラム



日時 令和7年4月12日(土)

16:30~18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・大アリーナ

【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)



ファルトレクトレーニング①

ファルトレクトレーニングは、ゴールデンエイジ（9～12歳頃）に発達する能力を最大限に伸ばせるトレーニングの一つです。

■ファルトレクトレーニングで目指すもの

- ・自然の地形を利用
⇒ **動作の巧みさ**（神経系）
- ・脚の引き上げ（上り坂）と踏ん張り（下り坂）
⇒ **筋力**（筋・骨格系）
- ・スピードやアップダウンの負荷の中で長時間継続して運動
⇒ **全身持久力**（呼吸・循環系）



◎有酸素性運動を行うと…

- 呼吸循環器が発達 = 基礎体力がつく **長く運動ができる**
- できるだけ糖분을エネルギー源として使わない
(乳酸性機構の向上) **高い負荷でも運動が継続できる**

中学生になったときに、正しく
有酸素性運動ができるように準備する！