

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.11

20期生

ジュニア指定者

第11回育成プログラム



日時 令和8年2月21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

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20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

①栄養を考えて食べる②早寝早起き③いろいろな運動を計画立てる④しっかり勉強⑤きちんとあいさつが大切だとよく分かりました。他のプログラムでも言われている食事のバランスや、いろいろな運動をすると運動神経がアップすることも学びました。

スポーツを行う時に、自分の身体の状態をきちんと把握しながら行うことが大切だと学びました。これからスポーツをする中で、できるだけ怪我をしないようにストレッチなどをやっていきたいです。

成長ホルモンの作用は骨を伸ばすこと、筋肉を作ることというのが分かりました。また成長ホルモンの分泌促進は、22時から2時が多く出ると学んだので、しっかり睡眠をとることが大切だと学びました。

今の時期は身体が大きくなったり、運動神経発達の時期なので睡眠をよくとったり、栄養を考えて食べたりしたいです。半面、怪我など障害が多く発生する時期なので、寝る前にストレッチをしたいです。

ジャンプをするときは、手を縄跳びの後ろ跳びのようにジャンプすることや、ジャンプした後の着地はしっかり足の裏を地面につけるようにするなどを学びました。

パワーポジションについて、ジャンプ動作は着地姿勢が大切だと知りました。バスケットボール競技では、その動作が多いので学べて良かったです。身体に負担を少なくするための姿勢が大事だと学んだので日頃から意識していきたいです。

ジャンプ動作にもたくさん種類が合ってビックリしました。ボックスを使ったジャンプや、足首を使うジャンプなど、強くジャンプする時にはパワーポジションを作ることが大切だと学びました。

ペアになって素早く動く活動では、仲間と声を掛け合いながら動くことができました。しかし、すぐ動きを変える足の動きはうまくできませんでした。陸上競技ではあまり使わない動きかもしれないが、素早い足の動きは大切です。自分で自分の動きをもっと考えて、動き作りをしていきたいです。

保護者の感想

子どもに怪我をさせないようにすることは、親の大切な役目だと思います。痛みが出る前に無理をさせない、ストレッチを促す、マッサージをしてリラックスさせるなど、体調管理をサポートしていきたいです。

練習から帰ってくると21:30頃になってしまい「早く寝なさい」と言ってもなかなか布団に入らないことも多かったのですが、睡眠（身体を休める）も大切だと学んでくれたので、自身でケアする力もこれから目を向けていってけると良いなと思います。

成長期に入る子ども（アスリート）の身体の変化にしっかりと目を向けながら、長期的な視点で支えていきたいと思います。

現役生活を長く続けていくためには、スポーツ障害をおこさないことが大切で、無理しすぎたり練習をやりすぎたりしても負担になることを学びました。身体と対話しながら時には休むことも大切で良いスポーツドクターとの良好な関係性も大切だと感じました。

成長期の身体づくりについて漠然と本人には伝えていましたが、今やっていることが具体的にどんな意味があり、そして行動につながっているか意識していることが嬉しいです。今後も頭で考え、理解し、行動することを継続し、成長してほしいです。

コンディショニングはつま先の向いている方向、数秒の動き等、細かいところが大事だと学びました。

身体の仕組みを分かりやすく、説明を受けながらのトレーニングなので、子どもたちは真剣に取り組んでいたと思います。体幹など、自分のプレーに関係してくることを理解し、これからの生活の中に意識して取り入れてほしいです。

コンディショニングでは、馴染みのある動きでも意識を変えるだけでとても質の高い意味のあるトレーニングに繋がると感じました。今後活かそうです。