

# 未来のアスリート発掘事業

## 活動報告 vol. 1

21期生

ジュニア指定者

## 第1回育成プログラム



**日時** 令和8年4月4日(土)

16:30~18:00

**場所** 富山県総合体育センター

会議室・中アリーナ

# 【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！

## アスリートの感想 ファルトレクトレーニング

30分間の有酸素運動という大変難しい課題だと思いながら、毎日自分のペースでやっていると自然に慣れてきました。これからも有酸素運動を続けて、もっと長い距離を走れるようになりたいです。

ファルトレクトレーニングでは、肩・お尻・膝、つま先がまっすぐになるように接地する走り方を学びました。正しいフォームで走れる時間・距離を少しずつ伸ばしていきたいです。

私は走ることが大好きで、有酸素運動を主にしています。今回は、設定が40秒、50秒、60秒とのびて行って、少しずつ落とすしていくことが難しかったけど、全て設定とおりでできてうれしかったし、走っている時はとても楽しかったです。

有酸素運動を行うと、多くの酸素を体内に取り込む能力が向上するため、より多くのエネルギーが生み出され長く運動ができるということが分かりました。長く運動をするために目標に向かって毎日頑張っていきたいです。

ファルトレクトレーニングでは、思っていたよりもハードで、心の中では「きつい」と思ったけど、口には出さず心もポジティブにやっけていくことが、私の鍛えなければならない所だと思いました。

急にスピードが変わったり、遅くなったりという走り方をあまりしたことがなかったので少しきつい所もありました。次回の合宿プログラムでもみんなで力をあわせて頑張りたいです。

普段、姿勢に気をつけながら走ったり歩いたりすることは無かったので、このファルトレクトレーニングを機に、生活でもより姿勢に気をつけようと思います。

5年生の時は、ファルトレクトレーニングがきつかったけど、今年は去年より疲れなかったので、ファルトレクトレーニングを家でも続けてきてよかったと思いました。これからも続けて、合宿でも頑張りたいです。

## 保護者の感想

有酸素運動の大切さを学び、4/6 からいつもより早く起きてファルトレクトレーニングをするようになりました。持久力や筋力の重要性を分かってくれて良かったと思います。

ファルトレクトレーニングを通じて、正しい姿勢や有酸素運動の大切さを親子で再確認できました。単なる技術向上だけでなく、「応援される選手に」という心の持ち方まで学べる素晴らしい講座でした。

今の年齢で、特に意識してトレーニング、鍛えるべきところを知ることができました。冬期は屋内で走っていましたが、4月からは天気の良い週末は、屋外を走るようにしています。トレーニングは自分を成長させる重要なミッションだと本人が思って、楽しく取り組んでくれるようになってくれるといいなと願っています。

ほぼ毎日バレーボールを数時間やっているのですが、身体をよく動かし運動に関しては充分だと思っていました。しかし、20分以上走ろうと思うと、普段のバレーボールの動きではなく、有酸素運動との違いを実感しました。

受講してから、コツコツと走り始め、体力作りを意識できるようになったと思います。競技の技術だけでなく、体力をつけて、自身が満足できる動きをしてほしいと思います。

帰ってきてからさっそく計画を立て、朝早く起きてランニングしたり、朝できなかつた日は、夕方習い事の前に走っている姿を見て、意欲的に頑張ろうとしている気持ちが伝わり嬉しいです。

有酸素運動について漠然と知っていましたが、今の時期（体の発達）に合ったトレーニング、姿勢、継続することで高いパフォーマンスができるようになったり、疲労からの回復も早くなったりすることが具体的に学びました。何より継続が大切なので、今後も未来の自分の為に目標をもって続けていけるようサポートできたらと思います。