

未来のアスリート発掘事業

活動報告 Vol.5

2 1 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8年7月 27 日(月)・7月 28 日(火)

場 所 山野スポーツセンター・立山山麓家族旅行村

立山山麓運動広場

大山B & G海洋センター体育館

【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（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】

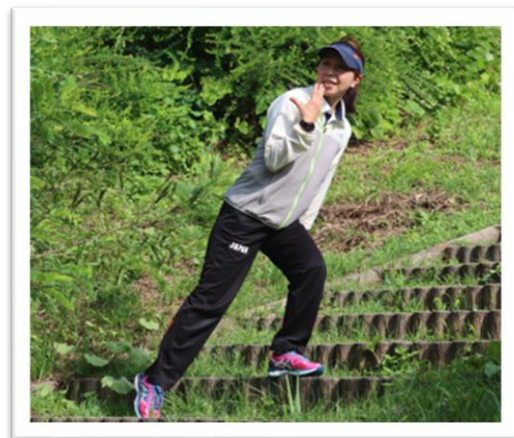
講師

(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)

ファルトレクトレーニング ※1



※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

■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言われています。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「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。また、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。



県内プロチームに学ぶ

講師

「KUROBE アクアフェアリーズ富山」スタッフの皆さん

高橋 昌美 先生(コーチ)

油谷 脩 先生(メディカルコーチ)

梅津 優里 先生(広報・元アクアフェアリーズ選手)

■ コーチングスタッフの皆さんから、プロ選手が意識している動きの基礎や体の使い方を学びました。特に走り方、動き出しなど効率的に身体を動かすためのポイントを教わり、自身の競技等につなげられるように熱心に取り組みました。



自分が思っていた以上の量でびっくりしました。今日の夕食で「まごにはやさしい」にマッチした食事を実食できてわかりやすかったです。

実食することによってアスリートのための大切な食事や大切な量が詳しくわかりました。私は特にご飯の量が大切だとわかりました。おかずもしっかり食べて体作りを行いたいです。

試合の前はとにかく元気でいられるように、いろいろな栄養のある食べ物を食べて、試合に臨みたいと思いました。

栄養バランスについてあまり考えずに食事をしてきたので、習ったことを家族に伝え、食事に取り行きたいと思いました。

栄養バランスの取れた食事をするために、自分の好きなものばかり体に取り入れてしまうと、バランスが良くないので、今回の実食では、苦手なものにも挑戦できました。

講義で食べることもトレーニングと聞いて不安になったけれど、普段あまり量を食べられない自分でも仲間と一緒に食べることで、いつもより多くの量を食べられました。これからも「ひと口多く食べる」や「捕食を取り入れる」などして強い体を作っていきたいです。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング

日ごろから走るときに真下に接地することを意識しているけど、下り坂になると体が落ちてしまい、足を遠くについてしまうことに気づきました。どこで走る時も真下に接地するということを意識していきたいです。

普段家でファルトレクトレーニングをするときは平地が多いので、今回の山野スポーツセンターでは、坂道や自然のでこぼこした地形でやるのはいつもと違い、より疲れました。しかし、チームとみんなと協力しあって、リレーでは声をかけ合って楽しくやり切ることができました。

今回は、山の急な坂道で 50% 70% 100%の自分の全力を出していたけど、ただ走るのではなく、膝を上にあげて正しいフォームで練習することで、骨もまっすぐなり、腰や膝に負担が減るということを知り、大切だと思いました。実践できてよかったです。

思っていた以上にきつくて、トップアスリートを目指すためには、普段からもっと体力をつけないといけないと思いました。

今回のトレーニングでは、普段身につかない筋力を使うことによってさらに成長できると感じました。これからも続けていきたいと思いました。

途中できつくなって、止まってしまうこともあったけれど、集中してできてよかったです。合宿が終わってからもファルトレクトレーニングを継続していたら体力も上がりました。もっと続けようと思います。

0 から 1 のパワーの使い方や動きの切り返しなど、しっかり集中して自分にも生かせそうなことを学べてよかったです。

どのようなことをすれば早く走れるかなどを学ぶことができました。難しくてできない動きもあったけれど、あきらめずに頑張ることができました。

プロチームだからこそ、学べたものがあって、すごく勉強になりました。スポーツをする上で、基本的な体の使い方を一からしっかり学んで体作りをしていこうと思いました。

プロチームの練習は、見た目は簡単そうに見えるけど、やってみると自分の体をコントロールすることはとても難しかったです。普段から体を動かして、自分の体を自分でコントロールできるようにしたいです。

早く走るコツは、どの競技にも使えるし、実際にバレーボールをやってみて、たくさんの競技を経験することの楽しさと知ることができ、チャレンジして良かったと思います。

コーチの方がバレーボールだけでなく、他の競技にも関係していることを言われたので、私もハンドボールの練習や試合の時に実践したいと思います。

プロチームの方から学んで、自分の競技には関係ないように見える動きも実は関係あるということがわかりました。自分の競技だけでなく、他の競技もやってみて、自分の競技にいかしていきたいです。

アスリートの感想 合宿を終えて

遠征にいかせることがたくさんあると感じました。コンディショニング講義では、体調管理やストレッチによって大会本番のパフォーマンスに大きく影響することがわかりました。意識していなかったのも、試合前にコンディショニングをよく意識するよう心がけたいです。

遠征や合宿では、行くところの環境のことも考えておくことが大事だとこの2日間を通して感じました。

みんな違うスポーツをしているのに、一緒に何かをすることができ、みんなとも仲も深まったと思います。合宿の中で心がけること、過ごし方なども知ることができてよかったです。遠征に行くことも多くなってきたので、自分で自立して生活を送り、リズムを崩さないようすることは、トップアスリートになっても大切なことだと思うので良い経験ができてよかったです。

合宿を通して、未来のアスリート21期生とジュニア指定者と寝食を共にし、協力しあって、二日間の中で、普段見れない姿も見れて楽しかったです。今回の経験を生かして、次の遠征の時、栄養や食事に気をつけ、コンディショニングを整えていきたいです。

運動・栄養・休養のサイクルを体験し、食べることも大切なトレーニングだと実感しました。しっかり食べることで、疲れが残らないこともわかりました。

合宿を通して、これからもっと自分のことを自分で行わなければならないと思いました。今まで親にやってもらっていた事は、合宿では通用しないので、その時でも困らないために、日ごろから自分のことは自分ですることを心がけていきたいと思いました。

保護者の感想

今回のプログラム終了後の第一声が「行ってよかった。本当にためになった」とキラキラした顔で帰ってきたのがとても印象的でした。アスリートの仲間とも仲良くなり、競技が違っても全国を目指すアスリートに刺激され成長したように感じます。

合宿後の試合で明らかに走るスピードや動きがとても良くなっていて感動しました。ファルトレクトレーニングの内容覚えているので、時々山野スポーツセンターまで行ってトレーニングをしています。これからも続けていきます。

合宿から帰ってきてから明らかに食べる量が増えました。次は、量だけではなく、いろんなものにバランスよく食べられるようになってほしいです。お友達も増えたようで、切磋琢磨して頑張っていてほしいです。

合宿を通してまず先生方とコミュニケーションがとれたこと、友達と仲良くなれたこと、一緒にトレーニングをし、ご飯を食べ寝て、特別な二日間過ごすことができたのは、一生の心の栄養になると思います。ずっと忘れずにいてほしいと思います。応援してもらっているコーチ、先生方のことも忘れずにこれから過ごしてほしいと思います。

今回の合宿を終えて、疲労があったようですが、少しキリッとした感じがしました。学校やクラブ、競技も違う仲間と過ごすことで、また1つ成長できたのではないかと思います。ありがとうございました。

合宿を通じて、周囲の人たちから色んな刺激を受けたみたいで、今後練習や大会で活かしてくれたらと思います。親としても最高のコンディションで臨めるように、食事や睡眠に気を配りたいと思います。