

未来のアスリート発掘事業6期生

1月21日（土）第13回育成プログラムが開催されました。

今回は、まずコーディネーショントレーニング(COT)に取り組みました。

今まで練習してきたコーディネーショントレーニングの動きを復習しながら、さらに難度の高いトレーニングに取り組みました。多くのアスリート生の皆さんは、とてもスムーズに課題の動きを行っていました。望月先生からも「1年間のトレーニングの成果が出てきている」とお褒めの言葉をいただきました。チャレンジカードを使い、家などで繰り返してトレーニングしている成果ですね。しかし、まだまだ苦手な COT があると思いますので、あきらめずにチャレンジし続けてください。「継続は力なり」です。



①膝（ひざ）の内側からかかと部分を持ち前後左右に重心を移動させてみる。



②互いに左足を持ち合い、息を合わせて移動する。



③各種ボールを使った COT。
ボールにボールを乗せてみる。



④地域スポーツ指導者講習会の参加者も講習を受けた COT にチャレンジしました。



⑤フープの中に入り、2人でパスする。慣れてきたら、スピードアップしてみる。次にパスするときにジャンプしてみる。最後は、ジャンプしてキャッチし、パスするときもジャンプする。



⑥、⑤を4人でやってみる COT。フープの中に入り、時計回りにパス。ボールをキャッチするときやパスするときにフープから出ないように注意する。



・ボールを使って行う様々なCOTを紹介していただきました。3ボールのジャグリング等、望月先生の模範実技には、いつも驚かされますね。アスリーターの皆さん、望月先生に追いつき追い越せです。頑張ってください！



・ジグザグ・不規則に並べたフープをリズム良く駆け抜けるCOT。簡単そうで、案外難しいトレーニングですね。



・ テニスボールを両足で挟んで前方に飛ばし、キャッチする。



・ テニスボールを両足で挟み後方に飛ばし、キャッチする。

引き続き、山地先生によるコンディショニングⅡを行いました。

9月の育成プログラムで実施したコンディショニングⅠの続編を行いました。今回は、試合や練習の前に行うウォーミングアップについて県総合体育センターの山地先生より詳しく教えていただきました。

ウォーミングアップを行う際は、次の4つに注意して行うことが大切です。

- ① 体温を上げる。これは、その日の気温や室温、季節によって変化します。
- ② 競技の特性に応じた動き作りを行う。
- ③ ケガの予防、筋肉痛の軽減、さらにはパフォーマンスの向上
- ④ 試合までの時間、与えられたスペース、1日の試合数等を考える。



山地先生からは、「ウォーミングアップは、ただ単に体の準備だけではなく、心の準備や頭の準備も同時に行うことが大切だ」と教えていただきました。

試合や練習の前にはしっかりと実践してください。



・アブダクションレッグレイズ
股関節（脚の外開）



・アダクションレッグレイズ
内もも



・正しい腕立て伏せ



・クロスタッチ（四つんばい）



・クロスタッチ（四つんばい）をとクロスタッチ（仰向け）を実際にやってみました。
正確にやってみると、とても辛いトレーニングでした。



・ペットボトルを使って、「正しい腕の動かし方」について実践してみました。
ボールを投げたり、バレーボールのアタックやバドミントン等のスマッシュの動作です。
正しい動作を身につけることは、ケガの防止にもつながります。



・マウンテンクライマー、ワニ歩き



・相撲スクワット、ヒザ伸ばし



・かかし上体たおし

今回のコンディショニングで教えていただいた内容を毎日しっかりやっていくことが大切です。

12月17日に実施した第12回育成プログラムの感想を載せました。

☆栄養講座について

・家でのごはんの量を多くしたりしています。多くするとその日は、調子が良くなったりするのでこれからも続けていきたいです。(女子児童)

・自分はどれくらい食べたらいいのか等考えていなかったのですが、今回のお話を聞いて、具体的に食べる量などが分かったのですごく勉強になりました。

(男子児童)

・私は、前回のジュニアアスリートの食事で習った炭水化物をたくさん摂ることにいつも気を付けて食事をしています。この講座を受けてから、食事のバランスを考えるようになりました。これからも食事をバランス良く摂り、大会の本番で実力が出せるようにしたいです。(女子児童)

・油ものを多く食べない方がよいことを教えていただきました。油ものが好きで沢山食べていたけど、これからは控えようと思いました。朝、昼、夕としつかりとした量のごはんを食べようと思いました。(男子児童)

・水分を摂るときは、早め早めに飲むことが大事で、のどが乾いたと思ってからでは遅いということを再認識しました。これからも3食の食事では、バランスを考えて食べたいです。(女子児童)

・私は、今までトレーニング前後の軽食についてはあまり考えていませんでした。桑守先生の話聞いてトレーニング前後の30分以内の軽食については意識して摂りたいです。(女子児童)

・栄養について教えていただき、食事の採り方について正しく見直すことができました。手を使った食品のバランスで量やバランスを考えて、これからも考えていきたいです。(女子児童)

・食事では、栄養を考えて食べるようになりました。寝る前の牛乳を欠かさず飲むようになりました。今回の講義では、クイズ形式だったので楽しかったです。これからも栄養バランスを考えて食事を摂りたいです。(男子児童)

・基本的な食事の量や水分補給のタイミングなどをより深く学びました。僕は水分をあまりとらないから、かいた汗の分だけしっかりと水分を摂りたいと思いました。(男子児童)

・今回の「ジュニアアスリートの食事について」で勉強した事は、全て今までの復習だったのでよく分かりました。再確認できたのでとても勉強になりました。これからも教えていただいた通り、牛乳をたくさん飲もうと思いました。
(男子児童)

☆コーディネーショントレーニングについて

・みんながやっているのを見てみると、言われたことをすごく上手にしていたのですごく驚きました。運動としては激しくないのに、運動をやった後、すごく軽くなったので、やり方を覚えたいです。(男子児童)

・後ろにジャンプして回転しながらフラフープの中に入れるのがとても難しかったです。ジャンプ3セットが連続してできるようにしたいです。線を素早くクロスする COT では、両足は回数が多かったが、片足では回数が減ったので、これからもチャレンジしたいです。(男子児童)

・ボールを使う COT がうまくできました。けれどもフープの中にテニスボールを入れるのが難しかったです。この COT を家でもやってみました。1分間に15回入れることができました。(女子児童)

・フラフープを四角形に置き、1人1人の陣地としてボールを取り合う COT は工夫してやってみました。友達の陣地にあるボールを取りに行く時は、1番近い友達の所へ取りに行き、なるべく早くできるように考えてやってみました。考えながら運動するのはすごく面白いです。(女子児童)

・たくさんの友達ができたし、たくさんの人との会話で、いろいろなことが分かりました。今回の COT で成長したのは、相手の事をほめることができたことです。後のこりわずかですが、レベルアップしていきたいです。(女子児童)

・四方向ステップのタイムが少し落ちて残念でした。片足で10秒間に何回線を跳び越えられるか数えると、左足より右足の方が回数が多かったので、左右の回数が同じくらいになるように COT を頑張りたいです。(女子児童)

☆保護者より

・栄養の講義を受けているためか、バイキング形式の食事では、今までと違い、野菜を多く摂るなど、バランスを考えたメニューを選ぶことができました。少しですが、知識を実行にうつせるようになりました。

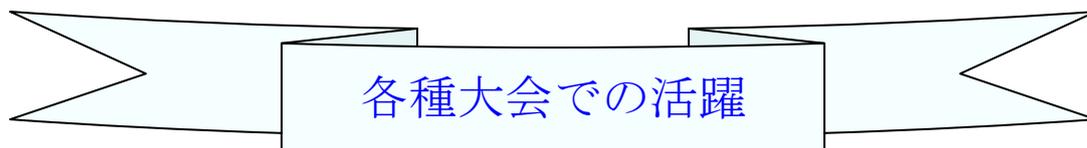
・日常の食事ですりートの体力を考えてメニュー、献立を組み立てるのは容易ではないと思います。全く知らないのと、多少は知っているのと、全く意識しないのとでは大きな差があると思います。効率よくかつ必要なエネルギーが摂れるよう気を配りたいです。

・栄養講座では、具体的に食品を選んでその理由を教えていただいたので、とても分かりやすく、実践できるように思いました。

・アスリートにとって食事をバランス良く摂るということは、非常に重要だと思います。しっかり把握してコンディショニングすることがスタート前の心構えなので、今回学べて良かったと思います。

・好き嫌いが激しく、肉を好みません。試合が続くときなど、きちんと力を発揮できるようにきちんと食べて欲しいです。水分のとり方なども教えていただき、これからにつなげていきたいです。

・スポーツ栄養についてのまとめを聞かせていただき有り難うございました。トレーニング前、直後の間食の大事さなど、知らなかった事が分かり、とても勉強になりました。



☆6期生の各種大会での活躍をお知らせします。

海津天音（窪） 全国ホープス選抜大会県予選大会 6年女子 1位
(全国大会出場)

細 敦貴（石堤） 全国ホープス選抜大会県予選大会 6年男子 1位
(全国大会出場)

宮崎 航（四方） 第6回美濃加茂日本昭和村マラソン 2km 2位 6分35秒
(大会新)

第10回一宮タワーパークマラソン 3km 1位 10分04秒(大会新)

藤田優子（山田） 全日本琵琶湖クロスカントリー大会 小学女子 1000m
1分03秒24

山本貴子（奥田） 第38回 JSCA 新年フェスティバル水泳大会 100m自由形
1位 1分01秒89、200m自由形 1位 2分11秒73
（いずれも11歳 J0 標準記録突破）

☆2月は、体力測定を実施します。

期日 平成24年2月25日（土）

会場 富山県総合体育センター トレーニング室

日程 A班は9時受付、B班は11時30分受付

※4月に行った測定結果からどれくらい向上したかが
分かります。体調を調べて参加してください。

測定の見学は、ご遠慮ください。

最終の育成プログラムは、3月10日（土）です。
「COTのまとめ」と「スポーツ講演会」を予定して
おります。プログラム終了後、全員での記念撮影も
行います。