未来のアスリート発掘事業プロジェクト

第３回育成プログラムが行われました。

富山短期大学名誉教授である桑守豊美先生による栄養講座①が行われました。７期生５９名とその保護者が熱心にスポーツ栄養講座に取り組みました。

スポーツ栄養講座のねらいは、次の３つです。

①食事についての知識を身に付ける。

②食事と身体・パフォーマンスとの関係を理解する。

③自分で食事が適切に行える能力を身につける。

３月、８月、１２月の３回シリーズで講義を行います。

桑守先生のデータの中には、「朝食の摂食状況と学業成績」というものがありました。朝食と成績とはどういう関係があるのかと興味をもって聞いていた人も多かったと思います。朝食をとらない児童・生徒の成績は、朝食をしっかり摂る児童・生徒より劣ることがデータとして示されました。朝食を摂らないということは、脳に栄養が届かない状態であるので、学習やスポーツを行うには栄養不足の状態であると言えます。しっかりとした食生活、特に朝食をしっかり摂ることを肝に銘じてください。

スポーツ栄養の必要性として、次の３つについて強調されました。

生きて生活していくのに栄養素が使われますが、スポーツをすることによってさらに多くの栄養素が使われます。

１、　スポーツをするためのエネルギーおよび栄養素

２、　ダメージを受けた組織を修復するための栄養素

３、　競技に適した体づくりのための栄養素

桑守先生からは、ジュニアアスリートとして実行してほしいこと４つについて具体的に教えて頂きました。

① **炭水化物を中心とした朝食をとる。**（脳の栄養は糖分です）
② **トレーニング前に軽食をとる。**（おにぎり１個又は、バナナ１本）・・・練習中にエネルギー不足にならないように
③ **トレーニング直後に軽食をとる。**（ｼｭｰｸﾘｰﾑ 1/3 又は、ｱｲｽｸﾘｰﾑ 1/2）・・・筋肉の分解を止めるために
④ **寝る前に牛乳を飲む。**・・・就寝直後に成長ホルモンが分泌

食事については、保護者の方の協力が必要不可欠です。子どもと保護者が一緒になって考え、実践していくことが大切です。

この後の栄養講座の予定は、８月１１日（土）に２回目を予定しております。２回目の栄養講座では、今回の講義を受けて実際にバイキング形式の食事を行い、ジュニアアスリートとして必要な食事量・栄養バランスについて学習する予定です。楽しみにしていてください。

栄養講座ということで、たくさんの保護者が参加されました。講義終了後も、桑守先生を囲み、約１時間に渡り質疑応答がありまし

た。

大アリーナに移動し、COT にチャレンジしました。

栄養講座修了後、大アリーナに移動し、望月明人先生による COT（コーディネーショントレーニング）に取り組みました。配布した真新しいトレーナーやＴシャツに着替え、COT に積極的にチャレンジしました。お揃いのユニフォームになると、本格的に７期生の活動が始まったという感じがしました。

みなさんの指定トレーナーやＴシャツには県章がプリントされています。

県章は、誰でも付けることはできません。富山県が行う事業に参加する、ごく限られた人だけが付けることができます。この県章に誇りをもってアスリート事業に取り組んで下さい。また、周りの人がみなさんを見る目も、今までとは違います。選ばれた児童であることを常に意識してください。「あいさつ」、「返事」、「服装」など、当たり前のことを当たり前にできる児童であることが大切です。

みなさんを見て、富山県の小学生アスリート全体が評価されます。

責任は重いです。しっかりと行動しましょう。

いくつか COT を紹介します。

この姿勢でつま先を上げたり、かかとをあげたりする他、左右にも体を傾ける。

互いの左足を持ち、息を合わせて１０ｍ移動

４人組になり、グーパーグーでかがむ。

４人組で左足を持ち合い、１０ｍ移動

マリオネットで移動。前前・横横・上上

ボールを投げ上げ、立った姿勢でキャッチ

ボールを挟み、後方に蹴り上げキャッチ

ホールを挟み互いに相手にパスしキャッチ

腕立て３点支持から相手にパスしキャッチ

片足を上げ、２点支持からパスしキャッチ

フープの間隔に合わせてダッシュ

チャレンジカードの内容についても講義の中で説明して頂きました。COTは繰り返して行うことで確実に上達します。毎日チャレンジカードを活用し、積極的にチャレンジして下さい。次回の育成プログラムは４月１４日（土）です。１ヶ月以上ありますので、チャレンジカードが「正」の字で

一杯になるように、頑張って取り組みましょう。

第２回育成プログラム（２／２５開催）の感想を載せました。

成長期のスポーツ障害について

・強い選手になるためには、①早く寝ること、②好き嫌いなく食べること、③練習は集中してやること、④勉強すること、⑤あいさつができることの５つが大切だと学びました。ぼくは、たまに遅くまで起きていることがあるので、早く寝るようにしたいです。（男子児童）

・私はよく体調を崩したり、ケガをしたりします。今日、山上先生のお話を聞いて、練習をした後は、しっかり休めば、技術も、体力もどんどん向上するということが分かりました。私はシンクロの練習が終わった後、いつもダラダラと色々なことをして、勉強もせずに寝るのが１１時を過ぎてしまいます。強くなるためには、早く寝ようと思います。（女子児童）

・やっぱり規則正しい生活が一番大切だと思った。子どもの骨のことなんて全然知らなかったから、とても勉強になってよかった。小さなケガが、大きなケガにつながることがあるから、気を付けたい。（女子児童）

・私は今回の講義で、初めて「成長期のスポーツ障害」の話を聞くことができました。骨の話やより上手くなるための練習のポイント、強い選手になるために大事なことなど、たくさんのことを覚えることができて、とても勉強になりました。（女子児童）

・ぼくは、勉強が好きではないけど、強い選手になるためには勉強も大切だと知り、これから勉強も頑張ろうと思いました。ぼくは水泳をやっていて、身長が高い方がいいので、きちんとした食事をして、体を丈夫にすることが大切だということがよく分かりました。（男子児童）

・強い選手になるためには、たくさんのことをしなくてはならないことや勉強が大切だと言うことが分かりました。集中力は、何に関しても大切なことだと分かったし、いろいろなスポーツをするのが良いことも分かりました。（女子児童）

・ぼくにとって一番勉強になったのは、「練習をした後、体を休めること

で強くなる」ということです。他には、集中した練習を短時間に行うことが大切であり、ダラダラとした練習は、ケガにつながることも理解できました。これからの練習には集中して取り組み、しっかりと体を休める時間を作りたいです。（男子児童）

COT（コーディネーショントレーニング）について

・２点支持バランスなどのバランスをとる運動や、移動腕立てなどの素早く体を動かす運動を行いました。スポーツが上手くなるためには、いろいろな動きを行った方が良いと言われたので、家でも学校でも COT を練習して、何でもできるスポーツ選手になりたいです。（女子児童）

・マリオネットが頭の体も使うので難しかったです。移動腕立ては、もう少し速くできるようにしたいです。クロスタッチは、得意だったので、連続で速くできるようにしたいです。他にもいろいろな運動を教えてもらい勉強になりました。チャレンジカードに毎日書けるように頑張りたいです。（男子児童）
・今回の COT にも難しいのはたくさんありました。特にマリオネットやクロスタッチです。最初は、難しかったけど、何回かやったら少しずつできるようになりました。できるたびに嬉しかったです。今回もとても楽しくできました。これからも頑張っていこうと思います。（女子児童）

・今日は、頭で考える運動が多くて、初めてだからかもしれないけど、少し難しく感じました。特に「クロスタッチ」や「マリオネット」は、手と足が同じになってしまったり、足と手のリズムが崩れてしまうことが多くありました。でもすごく楽しかったです。また家で練習したり、友達とやってみたりしたいです。（男子児童）

・２回目となり、前回より難しい運動が多く、課題がたくさん残りました。チャレンジカードを使って練習し、次回までにできるようになったらいいです。次回の COT が楽しみです（男子児童）

・リズム感の必要な「マリオネット」をした時、初めはできなかったけど、ゆっくりとやるうちにできるようになりました。瞬発力がみんなより鈍っていることに気付いたので、努力していきたいです。みんなと一緒にトレーニングすることで、自分に足りない所が分かったので、とても参考にな

りました。（男子児童）
・前回と違う COT も多く、こんなトレーニングもあるんだなぁと関心しました。今日やったことを毎日やって、チャレンジカードに「正」の字がたまるように頑張りたいです。時間を見つけて、家でも学校でも COT にチャレンジしたいです。（女子児童）

保護者より

・整形外科医から強い体の作り方について学び、とても参考になりました。成長期の子どもの体作りについて悩んでいたのですが、話を聞き、あせらずにフォローしていきたいと思います。

・フラフープにテニスボールを入れる距離感をつかむ COT を繰り返すことにより、バスケットボールのリングとの距離感も分かり、シュート率もアップするのではないかと思いました。

・毎月１回のトレーニングですが、とても楽しく参加させて頂いています。他校の友達をたくさん作って、情報交換できたらいいと思います。

・今までは、運動についての知識はほとんど無かったと思うので、食事、トレーニングのことを教わって大変参考になりました。トレーニングに関しても、自主的にやるようになって意識が高まってきました。

・子どもが知らない子ばかりの中でも、意欲的に楽しく学び、体を動かしている姿を見て嬉しく思いました。実際に運動するだけでなく、講義を聞いて知識を持ち、生活の中で生かしていくことも必要だと感じています。

・COT の様子を見ていると、娘の得意・不得意が見えてきます。本人がそれを自覚して、バランスの良いトレーニングを続けてくれると嬉しいです。

・子どもと一緒にいろいろな事を教えてもらい、知識が広がって、私も未来のアスリート事業に行くことが楽しみになりました。家でも息子の練習等を見守りたいと思います。

・今日学んだことを、家でいろいろと話してくれました。以前バスケット

ボールをしていた時、本当にケガによく悩まされたので、本人にとってもスポーツ障害ということを学べたことは大きかったのだと思います。

・「成長期のスポーツ障害」の講義は、とても分かりやすく、参考になりました。休むことの大切さ、いろいろな筋肉を使うトレーニング（ひとつのスポーツにこだわらない）等、とても勉強になりました。

・スポーツドクターのお話は、とても参考になりました。睡眠や食事なども親として反省点が多くありました。COT は家でやってみましたが、とても難しかったです。

・２回目のプログラムに参加し、本人が競技に対してどう取り組んだら強くなれるかについて自分で考え始めるようになり、目標を持って練習しているようです。COT の宿題も積極的に行っていました。次回も楽しみにしております。

・親が言っていることでも講義で学ぶと素直に吸収できるようです。「強い選手」になるために５つのことを守ってほしいです。また、日頃のトレーニングと違った COT は、不器用さに笑ってしまいますが、一生懸命やっていて楽しそうでした。

☆次回から、７期生の活躍状況について掲載します。

次回、第４回育成プログラムについて

期日　平成２４年４月１４日（土）15:00～18:15

会場　富山県総合体育センター　会議室・大アリーナ

内容　メンタル講座①「金メダルをとるのは君だ！」

いよいよメンタル講座がスタートします。

育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご来場ください。