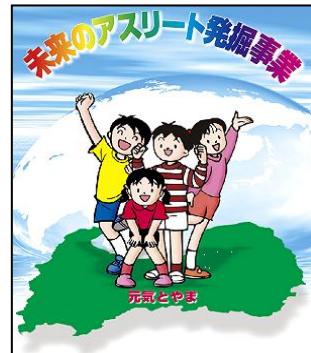


未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.10



第9回育成プログラム開催！

開催日時 9月8日（土） 15：00～18：00

内 容 プログラム①

【コンディショニング①】

「アスリートのコンディショニング」

富山県総合体育センター

指導課 課長補佐 山地 延佳 先生

プログラム②

【コーディネーショントレーニング】

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スミングスクール強化コーチ

国士館大学大学院研究生

小林 宜義 先生

参加7期生 51名



プログラム1 コンディショニング — 姿勢の良いアスリートは動きがいい！ —

今回は、「コンディショニング」の1回目として、上肢のストレッチングと股関節のストレッチングを中心に行いました。

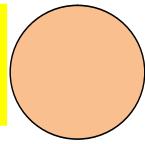
まず、正しい関節の位置を全員で確認してからストレッチングを行いました。





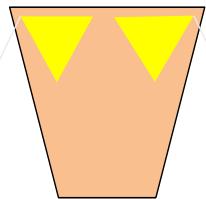
○ 股関節の位置を確認しよう

- ★子供は、不規則に成長する。
- ★骨が先に伸びて、筋肉が間に合わなくなる。
- ★身長が急に伸びた時は気をつけよう。
- ★ストレチング時は硬い側、やりにくい方向を重視しよう。



肩

- ・肩は肩甲骨についています。



坐骨結節

- ・お尻の下の方にあるグリグリです。
- ・太腿の裏側、内側等の筋肉の付着部です。

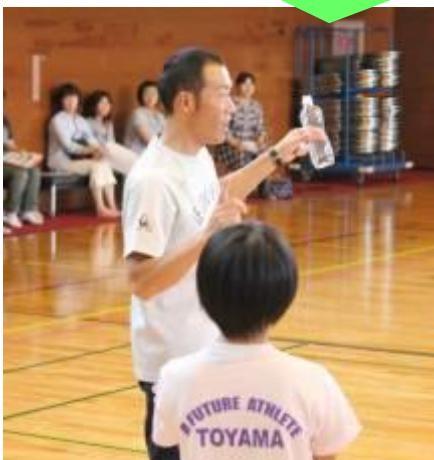


股関節

- ・腰の出っ張りから15~20cm下にあります。
- ・大転子(大腿骨の外側)が目印です。

○ 正しい腕の動かし方を学ぼう

★水をこぼさないように、小指を天井に向けよう！



○ 上肢のストレッチング

- 壁等を使って指先をひっかけ、手のひらを上に向けます。
- ・息をはいてできるだけ横に曲げます。

- ・この状態で大きく息を3~5回深呼吸してください。
- ・ポイントはろっ骨が広がるように大きく息を吸うことです。



○ 肩胛骨(けんこうこつ)の動きつくり



○ 上体ひねり (T-モビライゼーション)



アスリートの感想

- ストレッチをすると、今まで動いていなかった腕の関節がとても痛くなりました。でも、これが関節を動かすということなんだなあと思いました。このストレッチングを続けていきたいです。（男子児童）
- 今日のコンディショニングで習った T-モビライゼーションは、サッカーのスローリングに役立つと思いました。続けて行い、スローリングをどんどんとぶようにしたいと思います。（男子児童）

○ 股関節のストレッチング



- ・前足に体重をかけ、左手で右足のつま先を持ちます。太ももの前、外側が中心に伸ばされます。
- ・右手で右足を持つと太ももの前、内側が中心に伸ばされます。

- ・両手を床に触れ、足をのばします。
- ・腰から曲げるのではなく、股関節から曲げることが大切です。
- ・つま先の方向が大切です。一人一人、外向き、内向きなど得意な方があるので、不得意な方向に向けて行いましょう。



プログラム2 コーディネーショントレーニング



フラフープジャンケン

両足ジャンプ(タイミングを合わせて)



フラフープ回し

前投げボールキャッチ



バービーボールキャッチ 1

バービーボールキャッチ 2

今月の課題 6つのコーディネーショントレーニング



ジャンピング腕立て

左右片足ステップ



片足バランス

小ボールクロスジャグリング



お尻歩きグーパー

股下クロスハンド



6つの運動を毎日1セット(10回ずつ)やっていこう!

チャレンジカードの記入も丁寧に行っていこう!



7期生の活躍

青山颯希 さん (ゴルフ)

第18回富山県ジュニアゴルフ選手権大会 優勝

齊藤大介 君 (水泳)

全国ジュニアオリンピック 50m男子自由形 27'60 5位

高井春陽 さん (シンクロ)

全国ジュニアオリンピック

(ソロ 5位 デュエット5位 チーム10位)

中村稜平 君 (陸上)

白馬スノーハープクロスカントリー大会 1位

南部歩夢 君 横田雅宗 君 (サッカー)

第21回砺波チューリップカップ 優勝

第25回ANA富山杯コナン少年サッカー大会 3位

織田眞慧 君 (テニス)

第8回グラスホパー全国ジュニアテニス大会 2回戦進出

藤本龍馬 君 (ゴルフ)

第18回富山県ジュニアゴルフ選手権大会 2位

宮部真妃 さん (チアリーディング)

JAPAN CUP 2012 チアリーディング 日本選手権

(ジュニアスター部門) 銅賞

村井真琳 さん (バレーボール)

万葉杯3位リーグ 2位

山瀬華蓮 さん (トライアスロン)

たいらクロスカントリー大会 9位

横谷悠斗 君 (野球)

名水旗争奪軟式野球交流大会 3位

入善町スポーツ少年団交流大会 優勝