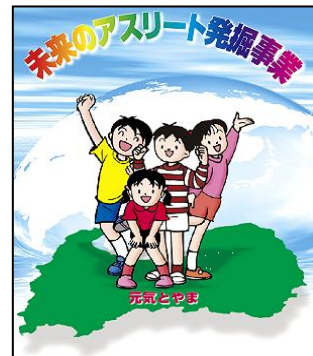


未来のアスリート発掘事業

8期生

活動報告 vol.2



第2回育成プログラム開催！

開催日時 2月11日（日） 15:00～18:15

内 容 プログラム①

【知的能力育成プログラム】

「成長期のスポーツ」

富山赤十字病院 リハビリテーション科部長

日本体育協会公認スポーツドクター

山上 亨 先生

プログラム②

【身体能力育成プログラム】

「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イミングスクール強化コーチ

国土舘大学大学院研究生

小林 ^{のりよし} 宜義 先生

参加8期生 51名

活動1 成長期のスポーツ

今回の知的能力育成プログラムは、富山赤十字病院の山上先生に「成長期のスポーツ」と題して、5年生の今、どのように体づくりを行っていけばよいのか、体の仕組みや正しい生活習慣についてお話を聞きました。



山上先生のやわらかな表情
軽快なトークに、8期生児童
も、保護者もぐいぐい引き込
まれ、集中して話を聞いてい
ました。



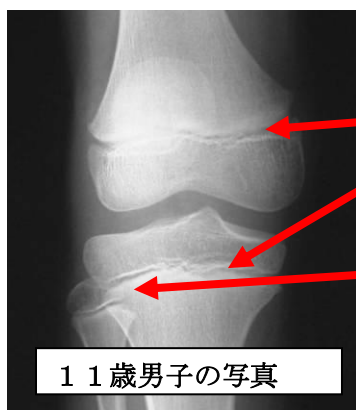
「強い選手とは、どんな選
手だと思いますか？」という
質問に8期生の児童は、「力が強い」「頭がいい」「運動神経がいい」
など、思い思いの考えをはっきり話すことができました。自分の考
えを話すことができた児童をほめ、山上先生は強い選手のポイント
として、次の5つのことをあげられました。

強い選手になるためのポイント

- 1 早寝早起き
- 2 好き嫌いなく食べる
- 3 いろいろな運動をする
- 4 勉強する
- 5 きちんとあいさつする



成長期の骨と大人の骨を比較した写真を映し、「寝る子は育つ」の
ことわざどおり、眠っているときに成長ホルモンがでます。と、分
かりやすく説明を受けました。



成長軟骨
(骨が伸びていくところ)

また、勝てる選手（チーム）のポイントを3つ示されました。

勝てる選手（チーム）になるためのポイント

- 1 メンタルが強い
- 2 頭がいい
- 3 チームワークがいい

チームワークを鍛える



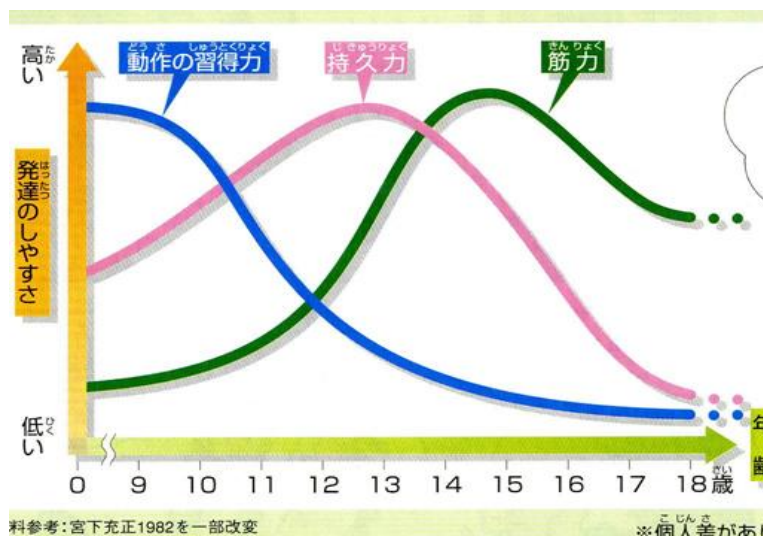
きちんとあいさつができることが重要です

特にチームワークを鍛えることに関して、なぎなたの試合の写真を提示され、全体でそろってきちんとあいさつできることが重要だと、お話されました。

また、能力を鍛えるためには、それぞれ時期があると話され、8期生の今は動作の習得性は少しずつ下がりますが、これから筋力と持久力が高まっていくことを学びました。

最後に、けがをした時のために、前もってスポーツドクターと仲良くなっておくことが大切だとお話され、いつでも相談に来てくださいと呼びかけられました。

鍛えるには時期がある



第3回育成プログラムのお知らせ

次回は3月9日（土） 15:00からです。

知的能力育成プログラムは、「ジュニアアスリートの食事」について学びます。

スポーツ少年団等の指導者や小学校の先生で、興味のある方は、特別に見学することも可能ですので、どうぞ事務局までご連絡ください。

（公財）富山県体育協会「未来のアスリート発掘事業」事務局

TEL 076-461-7138

FAX 076-461-7139

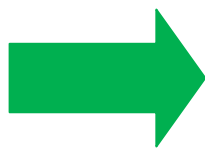
活動2 コーディネーションレーニング

コーディネーショントレーニングの2回目を行いました。

先月はまだ表情が硬かったようでしたが、今回は友達が増え、笑顔がたくさん見ることができました。

今回はボールを使ったトレーニングを多く行いました。

【ボールを両足にはさんで相手にパス】



女子は苦手かなと思って見ていましたが、男子も女子もじょうずに体を「く」の字にして相手にボールをパスすることができました。お互いにパスできると、「うまい。」「ナイス。」の声が出て、笑顔が広がりました。



【ボールを2個使ったコーディネーショントレーニング】



- ① ボールを1個上方に投げ上げます。
- ② そのボールをキャッチする前に、もう片方のボールを相手にパスします。
- ③ これを繰り返します。



【四方向ステップ】

中心から四方向に5mずつ離れたところにミニコーンを置きます。中心点から四方向へ素早くステップし、コーンにタッチ。これを4回繰り返します。自己記録の更新に向けてがんばりました。



6つの運動を10回ずつ毎日やっていこう！

【チャレンジカードの6つのコーディネーション運動】

8期生は次回の育成プログラムまで、6つのコーディネーション運動に毎日取り組みます。巧みな動きができるようになるためには、毎日この6つのコーディネーション運動を行い、積み重ねていくことが大切です。毎日、どれだけ取り組んだかカードに記入していきましょう。

1 移動腕立て



2 クロスタッチ (前々後々)



3 2点支持バランス



4 フットアップ



5 ジャンピングスタンド



6 ステップマリオネット



コーディネーション チャレンジカード①

2013/ 富山県 未来のアスリート発掘事業

毎日続けて当たり前 当たり前を続けて一人前 がんばれ！

			2月																											
種目	回数	ポイント	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月	25月	26月	27月	28月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
移動腕立て	連続10回 1セット	腕立て伏せの姿勢から「6呼吸=前々横々戻って」と移動します！大きく！速く！！																												
クロスタッチ	連続10回 1セット	右手で左足を、左手で右足を、「4拍子=前々後々」とタッチしながら反復します。																												
2点支持 バランス (左右それぞれ)	10秒 1セット	左手と右膝&つま先を床に付き、右腕と左足を伸ばしバランスを取ります（反対の手足も）																												
フット アップ	連続10回 1セット	ジャンプをするタイミングとボールを離すタイミングがポイントです。																												
ジャンピング スタンド	連続10回 1セット	おなかに力を入れて、両手の反動を使いながらジャンプして立ち上がります。																												
マリオネット (上下下)	連続10回 1セット	足は「グーパー」の2拍子。腕は「上下下」の3拍子で行ないます。リズムを取って！																												
6種目の運動全部できた日は、★マークを書こう																														
スポ少・クラブでの練習や 学校での陸上・水泳練習など																														

10回で1セット

何セット行ったか数字で書こう。

毎日6種目の運動を行うことが大事です。苦手なものにも積極的に取り組もう。6種目全部チャレンジできれば★印をつけよう。

スポーツ少年団やクラブ、学校での
課外練習を行った日は、○印をつけ

10回で1セット

何セット行ったか数字で書こう。

毎日6種目の運動を行うことが大事です。苦手なものにも積極的に取り組もう。6種目全部チャレンジできれば★印をつけよう。

スポーツ少年団やクラブ、学校での課外練習を行った日は、○印をつけよう。

コーディネーション日記

①楽しかったCOT ②苦手なCOT ③考え出したCOTなど



寒さを吹き飛ばし、毎日、COTに取り組もう！

アスリート
番号

名前

指定証交付式（1/13 開催）のアスリートの感想です

- 測定会の結果から無理だと思っていたけど、62人の一人に選ばれてうれしかったです。式では指定証をもらい、握手をしてもらって「がんばろう」と思いました。（女子児童）
- 指定証交付式では、みんな大きな声で返事しているのに、ぼくは緊張してあんまり大きな声が出ませんでした。でも、指定証をもらい専務さんと握手したときは、なんだか力がわいてきて、「やるぞ!」という気持ちになりました。（男子児童）
- 立派な指定証をいただいて、とてもうれしく思いました。レスリングの先輩の朝野新菜さんの活躍を聞いて励まされました。これから、がんばろうと思います。（女子児童）
- 1期生の森優希さん、2期生の朝野新菜さん、4期生の利川瑛博さんの話を聞いて、自分もここで学んだことを生かして活躍したいと思いました。（女子児童）
- 緊張しました。指定証をもらった時に、8期生に選ばれたんだという自覚が出てきました。私も先輩たちのように代表になれるようにがんばりたいです。（女子児童）

初めてのコーディネーショントレーニングの感想です

- スポーツは、体を動かすだけでなく、リズム能力や認知能力、バランス能力、操作能力、反応能力など様々な能力が必要だということがわかりました。体育館で実際に頭を使い体を動かすことができ、楽しかったです。（女子児童）
- コーディネーショントレーニングは、どれもやったことのない運動ばかりだったので、うまくできませんでした。でも、ゲーム形式だったから楽しく活動できました。家でも練習したいです。（男子児童）
- ぼくの苦手なバランスをとりながら進むトレーニングもあり、少し難しかったです。でも、いろいろな人と楽しく協力しあってプログラムを進めていくことができてよかったです。（男子児童）

- はじめは知らない人ばかりだったけど、ペアになるとその子とすぐに仲良くなれました。3人組、4人組になっても、仲良くできました。ボールキャッチは難しかったけど、楽しかったです。（女子児童）
- コーディネーショントレーニングとは、体を巧みに動かす神経系の能力を鍛えるということが分かりました。たくさんの友達とかかわりながらコーディネーション能力を高め、バドミントンの試合に生かしたいです。（女子児童）
- コーディネーショントレーニングは、楽しそうだなと思っていたけど、やってみると思うように体が動かず、難しかったです。でも、続けてトレーニングをすることが大事だと教えてもらったので、いろいろな動きを覚えて、楽しくやりたいなと思っています。これからもがんばります。（男子児童）

保護者の感想・・・

- 望月先生のお話はとてもわかりやすく、トップアスリートとアスリートでは何が違うのか、とても考えさせられました。コーディネーショントレーニングでは、普段行っている運動ではなく、楽しく、考えながら運動していることがわかり、見ていてもとても楽しかったです。
- シャイな息子が初回から声をかけあい、自然と笑顔でトレーニングを行っている姿を見て、親として大きな喜びを感じると共に、貴重な経験ができることを子供と一緒に感謝したいと思います。
- 自分から意欲的に「未来のアスリート」を受けたいと言い出しました。この気持ちを大切に、これからバックアップしていきたいと思います。
- さらに競技力を向上するためには、コーディネーショントレーニングが大切であるということ、今の年齢が体や運動能力がとても発達する大切な時期であるということを教えていただきました。この大切な時期に育成プログラムに参加することができ、感謝しております。ここでいろいろな競技をしている仲間に出会い、刺激を受け、成長していく姿が楽しみです。