

未来のアスリート発掘事業

10期生

活動報告 vol.1



# 指定証交付式



10期生の指定証交付式が平成27年1月10日（土）に富山県総合体育センター会議室において開催されました。選考にご協力いただいた企画委員や多くの保護者が見守る中、（公財）富山県体育協会 横嶋信生 専務理事から、一人ひとりに指定証が手渡され、力強く握手を交わしました。

張りつめた緊張感の中、これから始まる育成プログラムへの期待と強い意欲が感じられる指定証交付式となりました。



## アスリート代表決意のことは （越智さん・守田さん）



横嶋専務理事から、「どの人の目も輝いており、また握手を通して“がんばるぞ”という気持ちが伝わってきて、9期生までの先輩たちに負けない力強さを感じ、うれしく思っています。この事業では、あなた方の知らないスポーツ体験やいろいろなチャンスを与えてくれます。10期生に選ばれたことに自信と誇りをもち、育成プログラムに積極的に取り組んでください。」とお話をいただき、目を輝かせながら聞いていた10期生の顔には、決意と緊張が入り交じっていました。

# 平成26年度奨励賞授与式



指定証交付式に引き続き、奨励賞授与式が行われました。この奨励賞は、本事業の修了生の中から今年度における競技実績が顕著で今後更なる活躍が期待される選手に贈られるものです。今年度は、第69回国民体育大会「長崎がんばらんば国体」で活躍した2名が受賞し、(公財)富山県体育協会 高森 勇 強化委員長より奨励賞(楯)が贈呈されました。

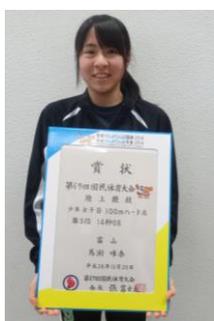
## 平成26年度未来のアスリート発掘事業 「奨励賞」受賞



河上 雄哉 (かわかみ ゆうや) 5期生

富山商業高等学校 1年 陸上競技(長距離)

主な活躍 第69回国民体育大会  
長崎がんばらんば国体  
少年男子B 3000m 走 4位



馬淵 唯奈 (まぶち ゆいな) 5期生

水橋高等学校 1年 陸上競技(短距離)

主な活躍 第69回国民体育大会  
長崎がんばらんば国体  
少年女子B 100m 走 3位



2名の受賞者に、本事業での体験談や学んだこと等を話していただきました。

本事業では、試合や練習で活用できる内容を数多く学べることなど、10期生にとって、興味深く参考になる話を聞くことができました。



# 第1回育成プログラム『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 先生から、育成プログラムの内容について概略を説明していただきました。

その後、大アリーナに移動して、人の体のつくりと上肢や股関節の基本的なストレッチングについて学習しました。真剣に講義内容を聞き、各部位を意識しながら、運動することができました。

## 山地先生

- ・姿勢が大切!
- ・正しい体の使い方を身につけることが重要!!



### 正しい腕の動かし方

ペットボトルで練習しよう!

★ ポイント

テイクバック時に小指が天井に向くように腕を回す。

### 上肢のストレッチング

手を壁から離さないようにし、息をはきながら、体側を伸ばすようにします。

★ ポイント

呼吸を意識しながら行います。





### 体ひねり

手のひらを後頭部につけ、ひじが真上に向くようにひねります。

1セット10回

### 肩甲骨の動きづくり

うつ伏せで、両手を伸ばし、大きく腕を前後します。

1セット 10回



### 股関節のストレッチ

前足を踏み出し、ひざの角度を90度にするようにします。後足は、真っ直ぐ伸ばし、つま先とひざを床につけます。

★ ポイント

体幹を意識し、上体を保持します。

### スクワット

足幅は、肩幅かそれより足一つ分大きめに広げ、背筋を伸ばし（体幹を前傾させ）ながら、お尻を突き出し、腰を下ろします。

★ ポイント

膝をつま先より前に出さない。



## アスリートの感想

### 【指定証交付式の感想】

- 指定証交付式当日は、朝からうれしい気持ちでいっぱいでした。名前を呼ばれて指定証を受け取り、専務さんと握手したとき、「よし、がんばろう！」と心の中で誓いました。
  
- 指定証交付式に参加したとき、測定会の参加人数よりも、とても少なくなっていたので、その中に残れたことをとてもうれしく思いました。これから学ぶことをしっかり覚えて、頑張りたいです。
  
- 私みたいなものが、「未来のアスリート10期生」に選ばれて、びっくりしました。立派な指定証をもらって、またびっくりしました。これから頑張って、国体で活躍した5期生の先輩たちのようになりたいです。
  
- 指定証交付式では、姿勢を正して指定証をいただくことができました。とても立派な指定証で、驚きました。そしてとてもうれしかったです。これから16回の育成プログラムで、いろいろな勉強をして立派なアスリートになりたいです。
  
- 奨励賞を受賞された5期生の先輩方の話を聞いて、競技を始めるのが遅くても、一生懸命頑張れば、全国大会などで活躍できることを教えていただきました。絶対に「無理」と言わずに、『自分ならできる!』という自信をもっていれば、大丈夫だということを学びました。
  
- 私が未来のアスリート10期生になれたことに、とても大きな喜びを感じています。立派な指定証をいただいて、やっと実感がわきました。専務さんのお話にあったように、「おめでとう」と声をかけられたら、「ありがとうございます」と元気に言葉を返せるアスリートになりたいと思います。

### 【コンディショニングの感想】

- 正しいからだの動かし方を教えていただきました。自分が誤って覚えていることがわかり、とても驚きました。これから正しいからだの動かし方を覚えて、ケガを少なくしたいです。自分がしている競技は、このプログラムがとても役立つので、次回も楽しみです。
  
- 今日のプログラムでは、からだの動く仕組みがよく分かりました。肩のストレッチを教えていただいたので、実際に試してみると、肩がとても軽く感じました。私は、水泳をしているので、大会前に今日教わった肩のストレッチをすると良いレースができるのではないかと思います。今日は、すごく楽しかったです。
  
- 姿勢の良いアスリートは、からだの動きがいいことを知ったので、家や学校などで椅子に座るときは、姿勢に気をつけて座ろうと思いました。ストレッチの正しい方法も知ることができてよかったです。
  
- 腕立て伏せを今まで正しい姿勢でできたことがなくて、正しくしてみると、これまでよりも少ない回数しかできませんでした。山地先生が言われたとおり、回数よりも正しい姿勢が重要なんだと思いました。これからも正しい動きを身につけていきたいと思います。
  
- 姿勢の良いアスリートは、動きや筋力のバランスがよく、健康だということがわかりました。姿勢は、普段から気をつけなくてはいけないことなので、毎日心がけて生活したいです。山地先生に教わった肩甲骨や股関節のストレッチを続けて、ケガをしない丈夫な体をつくりたいです。

### 【保護者の感想】

- 大変立派な指定証をいただき、光栄に思っております。学んだ内容をしっかり身につけ、心身ともに健全で逞しく成長するよう、親としてサポートしていきます。今後ともよろしく願いいたします。
- 体がかたいことを本人も悩んでいました。コンディショニングのプログラムを受講して、体がかたいのではなく、正しいストレッチができていなかったことに気付いたようです。肩の動かしやすさが今までと大きく違って、自信になったようです。
- 選抜していただいたことに、とても感謝しております。このチャンスを存分に活かし、育成プログラムの習得に限らず、一人の人間として多くのことを吸収し、仲間たちと刺激し合っていてくれたらいいと思います。（自覚をもって毎回のプログラムに励んでね。）今後ともよろしく願いいたします。
- 立派な楯をいただき、ありがとうございます。体の構造や、ストレッチの重要性など、分かりやすく納得しながら楽しくお話を聞くことができました。これから勉強させていただくことを子供と一緒に実行し、現在頑張っている競技に活かしていきたいと思います。
- 指定証交付式では、今までに見たことがない程、緊張している息子の姿に、大きな事業を経験させていただくのだと改めて感じ、感謝しております。一年間、素晴らしい仲間と共に、たくさんのことを学び、成長してほしいと思います。また、子供を応援するために、親としてもたくさんのことを学びたいと思います。
- 指定証を手にして喜びを噛みしめ、張り切ってプログラムに取り組む姿を見て、うれしく思いました。今後もアスリート10期生に選抜されたことに誇りをもち、真剣に取り組んでくれることを願っています。