

未来のアスリート発掘事業 10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7日（土） 13:00～17:00

内 容 体力測定（1回目）

- 測定種目 ①身長 ②体重 ③座高 ④皮下脂肪厚
⑤最大酸素摂取量 ⑥脚伸展パワー
⑦腕伸展パワー ⑧背筋力 ⑨全身反応時間
⑩上体起こし ⑪反復横跳び ⑫握力
⑬長座体前屈 ⑭垂直とび ⑮閉眼片足立ち



未来のアスリート10期生が、体力測定を行いました。一つひとつの測定種目に^{しんけん}真剣に取り組み、今もっている力を確かめました。今後、それぞれの学校やスポーツ少年団、スポーツクラブ、そして本事業の育成プログラムにおける体育・スポーツ活動をと
おして、バランスよく体力を向上させてほしいと願っています。
また、1年後に予定されている第2回目の体力測定を楽しみにして
いてください。

体力測定の様子



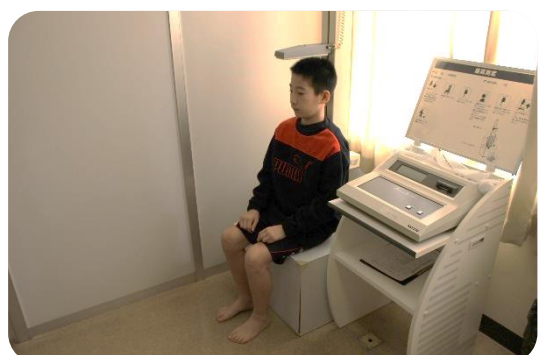
測定の内容説明



真剣な表情の10期生



身長、体重の計測



座高の計測



背筋力



握力



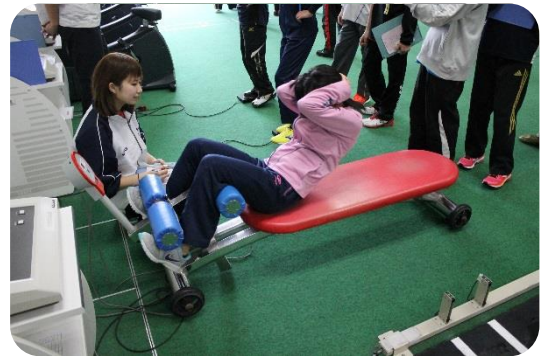
最大酸素摂取量



長座体前屈



腕伸展パワー



上体起こし



垂直とび



全身反応時間



脚伸展パワー



閉眼片足立ち



反復横とび



記録表を確認

【体力測定のご感想】

- 思ったより、記録が伸びなかった種目もありましたが、精一杯頑張れたと思います。初めての測定で、少し緊張もしましたが、測定してくださるスタッフの方々に、「お願いします。ありがとうございました。」としっかり挨拶をしていくうちに、緊張もほぐれ、最後まで取り組むことができました。これからもたくさんのことを学んでいくと思いますが、お話をしっかり聞いたり、挨拶の声を大きくしたり、恥ずかしがらずに積極的にプログラムに取り組んだりして成長したいと思います。
- 「閉眼片足立ち」は、自分の思ったとおりにできず、残念な結果になりました。とても悔しかったです。上体起こしは、反復横とびの後で、呼吸が乱れ、思ったより記録が伸びませんでした。しかし、今の自分の力を知ることができました。スタッフの方から「これは、あくまでも測定だから、気にしないでいいよ。」と言われ、少し安心しました。次回からのプログラムもしっかり学んでいきたいと思っています。
- 私は、今回の体力測定は、得意なことや苦手なことなど、今の自分の能力を知るよい機会になったと思います。前回の育成プログラムで、私たちは「ゴールデンエイジ」という、心も体も成長の真っ最中だと教えていただいたので、成長に合った適切なトレーニングで、能力を高めていきたいです。また今回、富山県の県章がプリントされているTシャツとトレーナーをいただきました。私は富山県のアスリートとして活躍できるように、次回からの育成プログラムに真剣に取り組んでいきたいと思っています。
- 今回の体力測定では、納得できない種目が多かったと思う。敏捷性や平衡性は、思った以上に高記録が出たのでよかった。心配していた柔軟性は、毎日のように柔軟運動をしていたので、ほっとする結果だった。しかし、心肺持久性や筋力については、平均値かそれよりも低い値となってショックだった。次回の体力測定では、B評価以上を目指したい。
- 今日の体力測定で、今の自分の体力、筋力の状態がよく分かりました。緊張しながらも楽しくできました。中でも一番楽しかったのは、反復横とびです。リズムよくステップできたからです。今日の体力測定に関わったスタッフの方々に感謝します。

【保護者から】

- 体力測定の結果が、数値で表されていて、今の自分のレベルが一目瞭然。
弱点克服に向けた目標ができたようです。
- 負けず嫌いの性格からか、閉眼片足立ちの記録が悔しいらしく、家で何度も何度も挑戦していました。その後、1分間できるようになったと笑顔で話していたのが、とても印象的でした。
- トレーニングウェアをいただき、ありがとうございました。デザインも素敵で、本人もとても喜んでいます。今回の体力測定で、自分の強み弱みを意識しながら、今後のトレーニングに工夫しながら取り組んでほしいと思います。
- 今回の体力測定で、自分の今の体力、能力を再確認することができたようです。柔軟性を高めるために毎晩ストレッチをするようになり、本人の意識も変わってきたようです。
- 今回の体力測定には、初めて体験したものもあったようで、緊張しながらも好奇心をもって取り組めたようです。測定結果もとても見やすく、自分の得意不得意を改めて確認することができました。また、これからの目標ができて、励みになったようです。
- 学校では受けたことのない体力測定をたくさん体験し、自分に不足している体力を知ることができてよかったと思います。体力には、ある程度自信があったようですが、思うような結果が出ず、少し落ち込んだ様子でした。この結果を受け入れ、自信をなくさないように前向きな気持ちでスポーツ活動に取り組んでほしいと思います。
- 測定後、自分の苦手な項目がわかったようです。特に柔軟性については、本人も「やっぱり」という感想でした。この1年間で体も心も成長してくれることを願っています。ご指導よろしくお願いします。
- 自分なりに得意、不得意がわかったようで、あらためて自分を知るよい機会を与えていただきました。これからの本人の頑張りを親としてサポートしていきたいと思います。よろしくお願いいたします。