未来のアスリート発掘事業

活動報告

10期生 VOL.3

第３回育成プログラム開催

開催日時　　２月２１日（土）　15:00～18:00

内　　容

【知的能力育成プログラム】

「スポーツと栄養①」

西能病院　管理栄養士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

舘川美貴子　先生

【身体能力育成プログラム】

「コンディショニング②」

富山県総合体育センター指導課　課長補佐

山地　延佳　先生

活動１　スポーツと栄養

今回は、公認スポーツ栄養士の舘川先生に「スポーツと栄養」という演題で、お話をしていただきました。アスリート 10 期生も保護者の皆さんも、真剣な表情で興味深くプログラムに臨んでいました。中でも、特に印象深かったのが「ま・ご・に・は（わ）・や・さ・し・い」というキーワードだったようです。

「栄養バランスのとれた食事」のためには、
3食で必ず以下の食材を摂るように心掛ける。

ま	豆	
ご	ごま	
に	肉	
は（わ）	わかめ＝海藻	
や	野菜	
さ	魚介	
し	しいたけ＝きのこ	
い	いも	

【「スポーツと栄養」を受講(じゅこう)するアスリートと保護者(ほごしゃ)】

「スポーツと栄養」【アスリート10期生の感想】

今回の舘川先生のお話で、「コンディションチェック」をして、自分の状態を知ることが大切だということが分かりました。私はさっそく毎日の表を作って、チェックしていくことにしました。例えば食事だったら「今日は野菜が足りていない」など、グラフに記入することで、目で見て確認することができます。今まで、食事についてあまり気にかけていなかったけれど、バランスのよい食事が摂れた日は、うれしいなと思うようになりました。

初めての栄養講座でした。以前から知っていたことや、この講座で教えていただいたことなど、舘川先生がわかりやすく説明してくださいました。ぼくが一番心に残った言葉は、「食べることもトレーニング」です。今後の栄養講座もとても楽しみです。

私は、栄養についてあまり知りませんでした。今日の舘川先生の話を聞いて分かったことの中で、特に大事だと思うことは、「疲れたときこそ“よく噛む”」ということです。私は疲れると、あまり噛まずに飲みこんでしまいます。これからしっかり噛む習慣を身に付けたいと思います。今日の話を聞いて食事の大切さを知りました。

舘川先生のお話を聞いて、「食事に少し気を配ることで、体調をベストコンディションにもっていくことができる」ことが分かりました。私は、好き嫌いをしないということと、３食しっかり食べるということをこれからも続けていきたいです。また、これまで食事の管理は、お母さんやおばあちゃんに任せていることが多かったので「ま・ご・に・わ・や・さ・し・い」に気をつけて自己管理能力をつけていきたいと思います。

食べ物は、ただ食べるのではなく、バランスよく食べたり、よく噛んで食べたり、正しい姿勢で食べたりなど、いろいろな事に気をつけながら食べないといけないと思いました。私は少食なので、日ごろから「しっかり食べられる胃袋」を作っていこうと思いました。

活動2　コンディショニング②

「コンディショニング」【アスリートの感想】

今回は、前回よりも少しむずかしくて、正しくできるか心配でした。でも自分なりに頑張れたのでよかったです。中には、ちょっと笑ってしまうような動作もあったけど、その動きもとても大切なんだなと思いました。今まで私が行ってきた準備運動の中で、間違った動きをしていたものがあったので、これからは正しい動きで準備運動していきたいです。

動きのポイントなどをたくさん教えていただきました。山地先生の言葉で印象に残ったのは「一度身に付いた『くせ』は高校生ぐらいになると直しづらくなる」です。今のうちに『くせ』を直して、将来的には、正しく美しい動作を身に付けられるように頑張りたいです。

山地先生に教えていただいた動きが、始めはなかなか出来なかったけれど、山地先生に「こうするんだよ」とアドバイスをしていただき、だんだん身に付いてきました。これからは、上手くいかないことがあっても、その理由を考えて直せるようにしたいと思います。

今日のコンディショニングでは、いろいろなステップを教わりました。ふだん僕たちがやっているスポーツのステップとはちがい「腕歩き」といって腕をだらんとさせて歩く動作で、意外ときつかったです。僕は最初、「こんな動きが大切なの？」と思っていましたが、この動きが、バドミントンに役立つようなので、家でも取り組んでみたいです。

今回は、ダイナミクスストレッチングや腕・脚の動きを習いました。私は、２スキップに手の動きをつけるのが難しいと思いました。手と足のタイミングが運動に大切だと知ったので、また挑戦してみたいです。最後に、先生が「動きを考えてやる人と、言われてからやる人。あなたはどっちですか？」と聞かれたので、次からはしっかりと考えて動きたいです。

今日の講義で「好き嫌いはトレーニングの放棄になる」と言われ、

【保護者の感想】

改めて食事の大切さを再確認できたと思います。今後は食べる量をもっと増やすことで体づくりにつとめたいと思います。また、山地先生が最後に言われた「やらされてると思ってすることと、できなくても自分で考えてやってみることとでは、大きく差が出る」という言葉は、何にでも通じるありがたい言葉と感じました。普段の生活の中でも意識してほしいと思います。

今日の「スポーツと栄養」の講座では、わかっているようで、わかっていなかったことを学ばせていただけ、とても参考になりました。親としてのサポートを食事・生活面でより一層努力しよう!!と思えました。子供も帰宅後、早速「まごにはわやさしい」の食事を自ら作って楽しんでおりました。

普段から食べる量が少なくて悩んでいました。今回、「食べることもトレーニング」ということを学び、家に帰ってから「１回のご飯の量を 170g 以上にすること」と「まごにわやさしい」という言葉の食事内容を毎日とることを約束しました。これから、しっかり食べられる胃袋を作るために、私も協力していきたいと思います。

子供は食事の栄養面について、深く考えたことはなかったと思います。普段の食生活の中で「何を食べるか」ではなく「何の為に食べるか」を家族みんなで意識しながら食べることで、これから徐々に自己管理能力を身に付けながら成長していってほしいと思います。

「腹筋と背筋のバランスの悪さ＝姿勢の悪さ」について、子供と話を繰り返してきました。しかし、親も子供も自信（理論）はありませんでした。山地先生からの理論的な説明は、これまでの親子の取り組みが正しいものだと確信のもてるものにしてくださいました。長い目で、バランスのよい身体づくりが大切なんだと改めて思いました。今の悩みは、子供にあった競技がまだ見極められないことです。可能性を広げ、多くの種目を体験させるべきなのか、ある程度種目を限定するべきなのか、難しいです。

10 期生の活躍

荒井　颯太　君（バドミントン）

第 26 回北信越小学生バドミントン大会　　6 年男子の部　　3 位

伊東和佳乃さん（水泳）

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　100m 自由形　　11 位（1′ 04″ 61）

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　100m 背泳ぎ　　8 位（1′ 17″ 25）

越智　夏織さん（水泳）

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　100m 背泳ぎ　　3 位（1′ 10″ 76）

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　200m ﾌﾘｰﾘﾚｰ　　2 位

※ 第 1 泳者として 50m 自由形全国 JOC 標準記録突破

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　200m ﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ　　2 位

※ 第 1 泳者として 50m 背泳ぎ全国 JOC 標準記録突破

川島　一将　君（バドミントン）

第 26 回北信越小学生バドミントン大会 5 年団体の部　　出場

仲井　美玖さん（水泳）

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　200m 自由形　　5 位（2′ 15″ 27）

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会　　50m 平泳ぎ　　2 位（36″ 53）

島　　宏太　君（ラグビー）

第 7 回ヒーローズカップ関西大会　　出場

中島隆太郎　君（バドミントン）

第 26 回北信越小学生バドミントン大会　　男子団体の部　　3 位

前田　楓華さん（フィギュアスケート）

中日カップ中部日本フィギュアスケート選手権大会　　４級クラス　11 位