

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.12



第12回育成プログラム開催

開催日時 11月14日(土) 9:30~13:30

内 容 身体能力育成プログラム

【コンディショニング⑤】

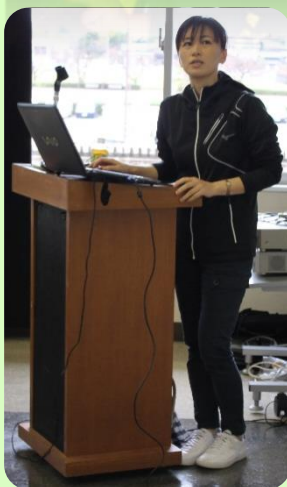


富山県総合体育センター
課長補佐

山 地 延 佳 先生

知的能力育成プログラム

【スポーツ栄養講座③】



西能病院

管理栄養士

館 川 美 貴 子 先生

10期生参加児童53名

活動1 コンディショニング⑤



アスリートの感想「コンディショニング⑤」

肩甲骨ドリルは、腕を「V字」と「W字」にキープするのが難しく、腹筋が痛くなりました。また、「腕立て伏せ」は単に腕を曲げ伸ばしして体をきたえることだと思っていたので、「腕立て伏せ」の必要性や正しい行い方を知った上で行うと、とても難しかったです。

今回が最後のコンディショニングでした。今まで教えていただいたことの復習をしました。最初できなかった動きも、回を重ねることのできるようになり自分でも「成長したんだな」と改めて感じることができました。これからも教えていただいたストレッチやドリルを忘れずがんばりたいです。

私は、これまでに「肩や肩甲骨まわりのトレーニングはどうすればいいのかな？」と思っていたところ、このプログラムで「ゴム」を使ってトレーニングすることを教えていただいたのでとても良かったです。このトレーニングを毎日継続したいと思っています。

私は、箱の上からジャンプして着地するトレーニングで、着地する時、足が内股になっていることがわかりました。内股の状態に着地すると、ひざをけがすることがあると思うので、これからしっかり直していきたいです。

最後のコンディショニングのプログラムでした。一つ一つ集中して取り組むことができました。パワーポジションでは、以前に個別で教えていただいたことに心がけて一つ一つの動作を意識しました。コンディショニングでは、いろんなスポーツに通じる大切な内容がたくさんあったので、今後も継続していきたいです。

ストレッチをしてみて、以前よりは痛くなくなってきました。肩甲骨を使ったドリルはうまくいったけど、肩甲骨まわりの筋肉が痛くなりました。このコンディショニングを通して、最初のころより体の使い方がうまくいくようになってきていると思います。

やはり、体のバランスは大事なんだと分かりました。私は台の上からジャンプして跳び下りたときに、体がふらついてしまうことがありました。次やるときは、バランスよくできるように繰り返し練習したいです。今日教えていただいたことは、中学生や高校生になったときも大事になってくると思うので、基本としてしっかり身につけたいです。

活動2 スポーツ栄養講座③



アスリートの感想「スポーツ栄養講座③」

私の考えた献立は、主菜に「レバニラ炒め」、副菜は「ピクルス」と「味噌汁」にしました。選んだ理由は、野菜多めの献立にして栄養のバランスを考えたからです。家でご飯を食べるときも「今は何を食べたらいいのか」をしっかりと考えていきたいと思います。

ジュニアスポーツ選手の基本的な食事スタイルの理解を深めることができました。主菜や2つの副菜をバランスよく選ぶことができたと思います。これからも食生活に気をつけていきたいと思います。

今日は、実食ということで楽しみにしていました。自分で主菜と副菜が選べて、私は主菜に「ポークビーンズ」、副菜に「うどん」と「おから炒め煮」を選びました。家ではあまり食べないものを選び、それがとても美味しかったので、今度は家でも作ってもらいたいです。

実際に「アスリートの食事」を食べてみたけれど、量が多くてびっくりしました。「ふだん家で食べている量は、少ないんだなあ」と思いました。好きなものばかり食べるんじゃなくて、バランスを考えて食べていきたいと思います。

実際に自分で献立を作ってみて、3つの主菜から1つ、6つの副菜の中から2つ選びました。①P、②Ca、③C、④V、⑤Feなどの主な栄養素が分かってよかったのですが、栄養バランスを考えて献立をつくることは簡単ではなかったです。

「アスリートは、自分でバランスを考えて食事をしているんだ」と改めて理解しました。私がいつも食べている量と比べると量が多かったので、毎日の食事の量をもう少し増やし、バランスのいい食事をとりたいと思います。今日の食事はとても美味しかったので、今度はこの献立を大会後に食べたいと思います。

「アスリートはどんな食事を食べているのだろう」とワクワクしていたけれど、意外と普通だったので、「これならいつでも食べられるなあ」と思いました。メニューに苦手なものがあつたので、苦手をなくしてなんでも食べられるようにになりたいです。

今日気をつけたことは「栄養のバランス」です。ビタミンに栄養素がかたよったり、糖質にかたよったりしないように食べました。ぼくは、いっぱい食べられると思っていたけれど、思ったより食べれませんでした。

保護者の感想

「スポーツ栄養講座」では、「いつ」・「何を」・「どれだけ」食べればよいのかわかり、とても参考になりました。わが子も食事の大切さがわかったようで、日常の食生活でもいろいろと考えられるようになりました。

家では、つい甘やかして好き嫌いを許してしまっていました。今回、自分でメニューを考えるときも、好き嫌いで決めてしまうのではないかと心配していました。しかし教えていただいたことを参考に^{さんこう}して自分に合ったバランスを考え頑張^{うれ}って食べていたので、成長を感じることができて嬉しかったです。

「スポーツ栄養講座」では、食事メニューの選択、実食をさせて頂き、とてもよい経験になりました。私自身も栄養のバランス、量などとても勉強になりました。ありがとうございました。

試食は、順番が後の方になったため、自分の選択したメニューとは異な^{こと}った物となりましたが、どれも美味しくご飯が進みました。食品には何が多く含まれているかを知ること、カルシウム、ビタミン、鉄分など身体に不足している物をバランスよく摂取^{せつしゅ}できるよう、子どもの体調を考えて時々にあった食事ができるよう努めていきます。

今回の「スポーツ栄養講座」は、とても興味深い^{きょうみぶか}ものでしたが、「実食」は思いのほか量も多く、私（個人的に）は夕方になっても全く空腹感^{くうふくかん}が出てこないのにびっくり!!日々の献立の見直しに大変役立ちました。

「栄養重視^{じゅうし}だと、味はどうなんだろう？」と興味^{きょうみ}がありましたが、味もとても美味しく、心もあたたまりました。家でも作ってみようと思います。ありがとうございました。

今日、実食した中にはたくさんの食材が入っていました。ポークビーンズは家では作ったことがありません。豆は煮るだけだし、トマト味はあまり好まれないので、いつも使わないのです。今日、試食^{しじよく}してみてとても美味しかったので、ぜひ家でも作ってみたいです。

昨年の今頃、測定会に行ったのを思い出します。あっという間の1年でした。育成プログラムも残り数回となり、来週は東京（味の素ナショナルトレーニングセンター）へ。たくさんのことを吸収^{きゅうしゅう}してほしいと思います。



10 期生の活躍



赤井 雛さん (レスリング)

第 16 回北信越少年少女レスリング選手権大会 小学高学年中量級 2 位

浅川 詩乃さん (バドミントン)

第 22 回勝山ヒーローズカップ A クラス女子 3 位

第 14 回日本バドミントンジュニアグランプリ 2015 団体 ベスト 8

富山県小学生駅伝競走大会 高岡市チーム 2 位

川口 飛勇 君 (陸上競技)

第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会 4×100mR 2位 (54" 49)

走り高跳び 1 位 (1m45cm)

塩原 佳歩さん (体操/トランポリン)

富山県小学生体操競技大会 床、鉄棒、跳馬 総合 5 位

第 4 回富山県学童体操競技大会 団体 1 位

// 個人総合 2 位

// マット 2 位

// とび箱 2 位

// 鉄棒 3 位

第 7 回北信越トランポリン競技選手権大会 団体女子 2 位 (富山県)

高木 智央さん (空手道/陸上競技)

富山県交流大会 組手 2 位

谷井 柚巴さん (キンボール)

第 16 回キンボールジャパンオープンフレンドリーカップ ジュニアの部 4 位

富永 彩愛さん (キンボール)

第 16 回キンボールジャパンオープンフレンドリーカップ ジュニアの部 4 位

仲井 美玖さん (水泳)

第 47 回東京スイミングセンタージュニア優秀選手招待公認記録会 100m 自由形 3 位 (1' 01" 74) 県学童新

中出すみれさん（バドミントン）

第22回勝山ヒーローズカップ

Aクラス女子

1位

第14回日本バドミントンジュニアグランプリ2015 団体

ベスト8

長谷川拓真 君（ホッケー）

第38回西日本小学生6人制ホッケー選手権

小矢部選抜

ベスト8

湯浅 花音さん（陸上競技）

第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流会

走り高跳び

1位(1m20cm)

※ ホームページには、県大会以上の大会結果（記録）を掲載
しています。このほか、地区大会や記録会等においても、アス
リート10期生が活躍しています。