

未来のアスリート発掘事業 11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6日（土） 13:00～17:30

内 容 体力測定（1回目）

- | | | | | |
|------|--|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| 測定種目 | ①身長 <small>しんちょう</small> | ②体重 <small>たいじゅう</small> | ③座高 <small>ざこう</small> | ④皮下脂肪厚 <small>ひかしぼうあつ</small> |
| | ⑤最大酸素摂取量 <small>さいだいさんそせつしゅりょう</small> | ⑥握力 <small>あくりょく</small> | ⑦背筋力 <small>はいきんりょく</small> | |
| | ⑧長座体前屈 <small>ちょうざたいぜんくつ</small> | ⑨垂直とび <small>すいちよく</small> | ⑩閉眼片足立ち <small>へいがんかたあしだち</small> | |
| | ⑪全身反応時間 <small>ぜんしんはんのうじかん</small> | ⑫上体起こし <small>じょうたいおこし</small> | ⑬脚伸展パワー <small>きやくしんでん</small> | |
| | ⑭腕伸展パワー <small>うでしんでん</small> | ⑮反復横跳び <small>はんぷくよここと</small> | | |



未来のアスリート11期生が、体力測定を行いました。初めて行う測定種目もあり、トレーニング指導員の説明を聞きながら、真剣に取り組みました。体力測定結果から現在の体力を認識し、自分を成長させるための新たな目標を見つけました。今後、本事業の育成プログラムをとおして、バランスよく体力の向上を図ってほしいと願っています。

体力測定の様子



測定の内容説明



身長、体重の測定



座高の測定



最大酸素摂取量の測定



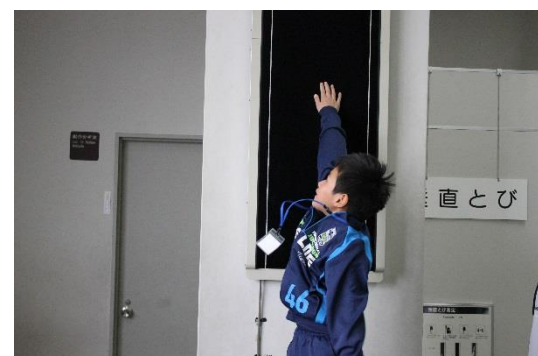
握力の測定



背筋力の測定



長座体前屈の測定



垂直とびの測定



閉眼片足立ちの測定



全身反応時間の測定



上体起こしの測定



脚伸展パワーの測定



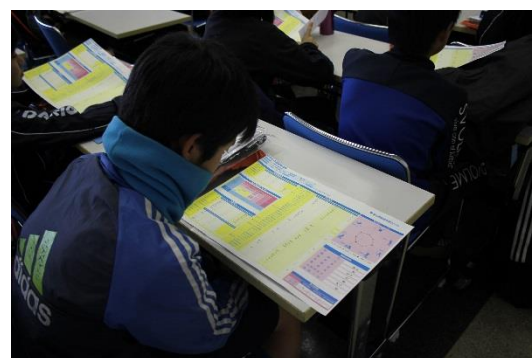
腕伸展パワーの測定



反復横とびの測定



体力表の説明



体力表を確認

【体力測定感想】

- 体力測定では、閉眼片足立ち（平こう性）で7秒しか立っていただけでした。しかし、最大酸素摂取量（心肺持久力）は高評価でした。私はバランス感覚が苦手だけど、全身運動を長時間続けることが得意だと分かりました。自分の得意分野、苦手分野を知るとは、今後の成長や活躍にとっても大切だと思います。私は、バランス感覚が苦手なので、これから毎日片足立ちをして、バランス感覚を高めたいと思いました。
- 最大酸素摂取量の測定では、最後までペダルをこぎ続け、自分の心拍数が分かりました。脚伸展パワーでは、1回目、2回目、3回目と、どんどん記録が伸びていきました。背筋力は、自分の力をはききすることができました。体力表で自分の実測値と年齢別平均値を比べて、良いところと悪いところがありました。体力プロフィールを見ると平こう性は良く、瞬発力はあまりよくなかった。次回の測定では、悪かった部分を良くし、良かった部分はもっと伸ばせるようにしたいと思います。
- 体力測定では、バランス感覚や筋力が弱いということが分かったので家で苦手なところを中心に練習し、第2回の測定では、A判定を目指したいと思います。ぼくは、瞬発力に自身があつたけど、あまり飛べなかった。家で天井にタッチしたりして練習したいと思います。敏しょう性、心肺持久力、筋持久力の評価が高かった。自信になりました。今回の測定会で目標が定まったので、その目標を達成できるように家で練習したいと思います。
- 今回の体力測定は、自分にとって悔しい結果になってしまいました。特にむずかしかったのは、「閉眼片足立ち」です。悔しくて家に帰ってもう一度やってみると体力測定の時よりも長い時間立っていただけでした。きんちょうすると、いつもできたことができなくなってしまうことにおどろきました。この悔しい気持ちを忘れずに、これから教わるいろいろなことを全て吸収して強い体と強い心のアスリートになります。
- 体力測定で、自分の体力を知ることができました。筋力と瞬発力が低かったので、苦手なところを得意にできるようにしたいと思います。次回からのプログラムにも積極的に参加し、しっかり取り組んでいきたいです。

【保護者から】

- 初めての体力測定で、今後、伸ばしていかなければいけない部分が分かり、親として手助けしてあげるところが見え勉強になりました。
- 今回の結果を残念がっていましたが、やる気が出たようです。これからのプログラムに一生懸命取り組んで力をつけてくれるとうれしいです。
- 測定会では、今まで測定したことのない項目があり、どのように測定したのか聞きながら結果を見ました。これからどんどん成長していく姿を想像しながら次回の測定会を楽しみにしています。
- とても細かく測定してくださり、自分の特徴を自覚することができたと思います。今後、それを意識してトレーニングすることで、どれだけ伸びていくかとても楽しみです。
- 自分の弱い部分を理解し、その解決方法を自分で考え実践していました。自ら考えて行動する姿にたくましさを感じました。
- ストレッチが日課になってきました。継続することで自身の身体の変化に気づいてきたようです。「継続は力なり」少しずつでいいので、日々進歩していつてほしいと思います。
- 育成プログラムが終わってからも、定期的に体力測定を行っていただけると聞きました。サポート体制が整っていて、とてもありがたいと思いました。
- 自分の子どものBMI値の低さにびっくりしました。もっと、もっと、たくさん食べさせなければいけないと改めて思いました。本人も数値で表されると自分がいかに^や瘦せているのか、よく分かったと思います。「これから、もっといっぱい食べる！」と宣言していました。
- 体がかなり小さいので、大きくなってバランスも良くなってほしいと思います。今のB判定より下がらないように意識して頑張ってもらいたいです。食事面で私もサポートできるように努力します。



11期生の活躍



浅井 柚来 さん

第8回富山県冬季短水路記録会	50m バタフライ女子無差別	3位 (30" 91)
第8回富山県冬季短水路記録会	50m 背泳ぎ女子無差別	5位 (33" 30)
第8回富山県冬季短水路記録会	100m 背泳ぎ女子無差別	7位 (1' 11" 96)
第17回富山チビッコ水泳大会	50m バタフライ女子5年生	1位 (31" 18)
第17回富山チビッコ水泳大会	50m 背泳ぎ女子5年生	1位 (33" 30)
第17回富山チビッコ水泳大会	200m 個人メドレー女子5年生	3位 (2' 35" 51)

上田 滉貴 君

第8回富山県冬季短水路記録会	100m バタフライ男子11~12歳	2位 (1' 05" 21)
第8回富山県冬季短水路記録会	200m 個人メドレー男子11~12歳	3位 (2' 29" 77)
第8回富山県冬季短水路記録会	200m 自由形男子11~12歳	2位 (2' 12" 42)
第17回富山チビッコ水泳大会	50m 自由形男子5年生	1位 (28" 02)
第17回富山チビッコ水泳大会	100m 自由形男子5年生	1位 (1' 01" 96)
第17回富山チビッコ水泳大会	50m バタフライ男子5年生	1位 (29" 72)

長屋 匡起 君

第40回能美市耐寒継走根上大会	小学生 3000m	1位 (10' 40)
-----------------	-----------	-------------

丸山 にこ さん

第17回富山チビッコ水泳大会	100m 背泳ぎ女子5年生	1位 (1' 15" 54)
第17回富山チビッコ水泳大会	50m 自由形女子5年生	2位 (30" 21)
第17回富山チビッコ水泳大会	50m 平泳ぎ女子5年生	2位 (38" 22)

吉岡 美和 さん

第8回富山県冬季短水路記録会	50m 背泳ぎ女子11~12歳	1位 (31" 84)
----------------	-----------------	-------------

※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。その他、地区大会や記録会等においても、アスリート11期生が活躍しています。