

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 Vol.15



第15回育成プログラム開催

開催日時 2月4日(土) 8:30~12:00

会場 富山県総合体育センター トレーニング室

プログラム内容

【第2回体力測定】

【形態測定】

- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|--------|
| ①身長 | ②体重 | ③座高 | ④胸囲 | ⑤皮下脂肪厚 |
|-----|-----|-----|-----|--------|

【体力測定】

- | | | |
|----------|---------|---------|
| ①最大酸素摂取量 | ②脚伸展パワー | ③腕伸展パワー |
| ④背筋力 | ⑤全身反応時間 | ⑥上体起こし |
| ⑦反復横跳び | ⑧握力 | ⑨長座体前屈 |
| ⑩垂直とび | ⑪閉眼片足立ち | |



反復横跳び

昨年(平成28年2月6日)に第1回体力測定を実施しました。その後1年間で、どれくらい体力が向上しているのか、第2回体力測定で確かめました。



最大酸素摂取量



長座体前屈



全身反応時間



垂直とび



背筋力



腕伸展パワー



上体起こし



握力

アスリートの感想

総合判定はAで、何よりもうれしかったです。でも自分的にはあまり良くなく、一番ショックだったのは、最大酸素摂取量が去年よりもだいぶ減っていたことです。どうやったら増えるのか教えてください。うれしかったのは、去年240秒MAXだった閉眼片足立ちが今回もMAXだったことです。普段からもっと体幹をきたえたいと思います。また、全身反応時間が去年の0.239秒から0.211にさらに早くなっていました。今の体を生かして今後どんなスポーツをしていけば良いのか分かりません。それも教えてください。

正直、測定はとても緊張していました。でも岡澤先生が教えてくださったことを生かして「できる！ できる！」と自分に言い聞かせ集中してがんばることができました。とくに、上体おこしでは、自己最高記録が出てとてもうれしかったです。未来のアスリートに入って、がんばってきて良かったと思いました。これからも、自分の自己記録を目指してがんばりたいです。

一回目の総合判定のAクラスに続いて今回も総合判定Aクラスでとてもうれしいです。日々の運動の積み重ねだと思います。日々の努力がこのような結果として残ると体力測定もやりがいがあります。しかし、自分の競技に必要な心肺持久力(最大酸素摂取量)の能力が結果的に低かったので、強くしたいです。瞬発力、筋持久力は評価5でまあまあよかったけど、競技を続けていくためには、もっと向上していけないといけない筋力なので、もっともっと強くしたいです。

今日の体力測定の結果と前回(1回目)の体力測定の結果を比べて全体的に数値が上がっていてうれしかったです。でも、垂直とびでジャンプを失敗して思ったよりも記録が伸びず瞬発力の数値だけ下がってしまい残念でした。苦手だった閉眼片足立ちでは前回よりも35秒も長く立っていたので伸びを感じられてうれしかったです。今日の体力測定で自分の体のことについてよく知ることができたので、苦手なことを後回しにせずに、得意なことをさらに伸ばせるように努力し続けたいと思います。アスリート発掘事業で学んだことをもとに、メンタルも体力も成長させていきたいです。

今回体力測定をして、まずは昨年度より成績が良くなったことが、うれしかったです。前はBクラスでしたがAクラスに入ることができました。また、「最大酸素摂取量」以外は全て良くなっていました。逆に言うとこれをもっと意識するとさらに良くできるので、課題が見つかったのが良かったです。特にうれしかったのは「反復横とび」と「閉眼片足立ち」「腕伸展パワー」です。係りの人に『何回を目標に！』とか『もう少しだよ！』とか言ってもらえて、記録を更新できました。ありがとうございました。

そして、このように成績が上がったのは、日々のトレーニングの積み重ねだと思っています。これからもアスリートを卒業しても、毎日トレーニング(コーディネーション)を続けたいです。

保護者の感想

この一年間で子供も親も学ばせていただき、意識のもち方も変わりました。競技のことだけではなく、色々なことを考える時間を子供と共有することができたと思います。良い経験をさせて頂きましてありがとうございました。

前回の体力測定より、伸びたところが増えました。これは、これまでのアスリート事業で取り組んできた結果によるものだと実感していました。これから成長期に入り、心身のバランスも崩れてくるかもしれません。今回の結果に甘んじることなく、親子でトレーニングに取り組んでいきたいと思います。

悪い結果を見て、自分なりに改善しようと努力している姿を見て「一年前はすぐにあきらめる子だったのに・・・」と感心しました。アスリートとしての心得を学び、強くなろうと頑張らせてくださった先生方やスタッフの皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。親子共々、学んだことを生かせるように常に復習して、目標に向ってこれからも頑張ります。お世話になりました。ありがとうございました。

毎日コツコツトレーニングを重ねた結果が、今回の測定結果に大きく現れたと思います。この一年、自分の競技(空手)以外の筋力や神経系も鍛えられて、親も感心するようなアスリート体型になりました。

緊張した顔で挑んだ体力測定一回目からもう一年。大きな成長を感じています。たくさんのことを学ばせていただき、ありがとうございます。

毎日の小さな積み重ねが大切だということに気付いてきたように思います。この一年間、とても貴重な経験をさせていただき本当にありがとうございました。



11期生の活躍



江口 実里 さん

【バドミントン】

第28回北信越小学生バドミントン大会

6年生女子団体 出場

大田 隼也 さん

【バドミントン】

第9回金沢ジュニアオープンバドミントン大会 6年男子シングルス 1位

第28回北信越小学生バドミントン大会 6年生男子団体 3位

辻口 陽貴 さん

【バドミントン】

第28回北信越小学生バドミントン大会

6年生男子団体 出場

原野 柚希 さん

【ソフトボール】

2017 日本小学生国際親善男女ソフトボール団
オーストラリア遠征

参加

ホームページには県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{サイ}しています。

今回掲載した以外にも地区大会や記録会において、
11期生が活躍^{カツ ヤク}しています。