

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第3回育成プログラム

開催日時 2月18日(土) 15:00~18:00
会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

内 容

【知的能力育成プログラム】

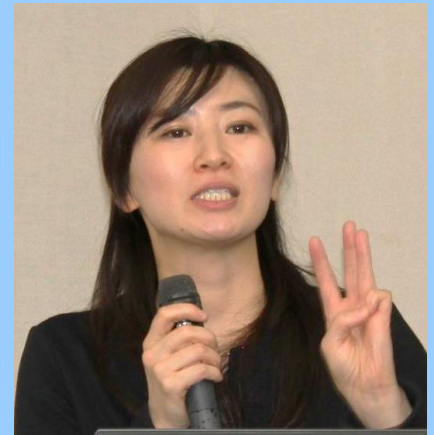
スポーツ栄養①

「ジュニアアスリートの食事」

西能病院 管理栄養士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

たちかわ みきこ
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 指導課主幹

やま ち のぶよし
山地 延佳 先生



ジュニアアスリートの食事

「食事もトレーニング」であり、「好き嫌い」は苦手なトレーニングに取り組まないことと同じだと、教わりました。

また、「何を食べるのか」よりも「何のために食べるのか」を考えてバランスよく食事をとることが大切だと教わりました。

体に必要な食品、食事を覚えよう！





コンディショニング②

トップチームも取り組んでいる「ウォーミングアップの方法」と「基本的なドリル」を教わりました。

日々の活動に取り入れ、継続して取り組もう！







アスリートの感想

普段から好き嫌いは無いのですが、今回の講義を聞いてさらに食事の大切さを知りました。とても良い勉強になりました。今後はバランスも考えた食事を心がけたいです。

ジュニアのうちに身につけたい食習慣を心掛けていきたいと思います。

簡単そうに見えるトレーニングもとてもきつかったです。急がずにゆっくりとやることで自分の間違いにも気づけてよかったです。

脚力が弱点なので、今回のトレーニングはきつかった。これからはコンディショニングで教わったことを毎日行いたいと思います。

今回上手く出来なかったものもありましたが、自宅でも取り組んでみました。これからも続けていきたいです。

食べることもトレーニングという言葉をおぼろに忘れずに頑張りたいと思います。

競技の違いや目的の違いによって食事のとり方を変えなければいけないことを聞き、おどろきました。

自宅でもコンディショニングに取り組み、自分自身のレベルを高めたいと思いました。

今回教わったウオーミングアップを^{じっせん}実践したいと思います。また、^{うま}上手くできないトレーニングが多かったので自宅で復習したいと思います。

これまで食事について考えたことはありませんでしたが、これからは教わったことを意識して食事を取りたいと思います。

アスリートとして「考えて食べる」ことを大切にしていきたいです。

分からない事があったけど、友達に教えてもらい、できるようになったので良かった。

今回教わったことをしっかりと覚えて、チームの仲間にも教えてあげたいと思います。

^{せいかつしゅうかん}生活習慣から良くしていかないといけないことが分かりました。食事や^{すいみん}睡眠にも気を付けたいと思います。

保護者の感想

仕事の関係でプログラムに参加できませんでしたが、子供がしっかりとメモを取ってくれたので、私もとても勉強になりました。

今回の^{こうぎ}講義を聞き、^{からだ}身体作りの^{きほん}基本は食事にあるということを^{あらた}改めて感じました。「何のために食べるのか」を意識することは大切ですね。

^{ふだん}普段行わない下半身のトレーニングは楽しそうだった反面、終了後の^{きんにくつう}筋肉痛が^{はげ}激しいようでした。

今回の^{こうぎ}講義を受けて^{いしき}意識が変わったのか、2週間で体重が2kg増加しました。とても^{うれ}嬉しく思います。

^{じたく}自宅で子どもと^{いっしょ}一緒にコンディショニングをやりました。2～3日、^{きんにくつう}筋肉痛になってしまいました。子供たちが行っていることはすごいことなのだと感じました。今後は食事面でしっかりとサポートしたいと思います。

今回の^{こうぎ}講義終了後から、意欲的に何でも食べるようになりました。

「食事もトレーニング」という言葉がとても^{いんしょう}印象に残りました。これを^{きかい}機会に親子^{ともども}共々、食事について改めて考えたいと思います。

「食事が基本」。親として一番の協力者でありたいと思います。

食事のサポートができるように献立^{こんだて}を考え、理想^{りそう}の食事に近づけるよう工夫していきたいと思います。

今回の講義^{こうぎ}を聞き、自宅での普段^{ふだん}の食事の量などを調べたところ、不足していることが分かりました。これからは、バランス・量に気をつけて食事をさせたいと思います。

スポーツ栄養^{こうぎ}の講義は毎日食事を作る母親として、とても興味深い^{きょうみぶか}ものでした。「食べることもトレーニング」ということで、基本的な食習慣^{しょくしゅうかん}とともに自分自身の体のことを考えながら食べることも身につけてほしいと思います。

12期生の活躍

市森 心彩 さん		【ホッケー】
少年少女ユニホック大会	5・6年生女子の部 2位	

大野 快伸 さん			【水泳】	
JSCA北陸支部短水路A級大会	100m自由形	10位	1分02秒80	
〃	200m自由形	4位	2分14秒65	
〃	200m個人メドレー	8位	2分29秒39	

大原 巧也 さん			【水泳】	
JSCA北陸支部短水路A級大会	100mバタフライ	出場	1分19秒	
〃	50mバタフライ	出場	35秒	
〃	100m自由形	出場	1分09秒	

斉藤 悠作 さん			【水泳】	
JSCA北陸支部短水路A級大会	100mバタフライ	出場	1分08秒26	
〃	50mバタフライ	出場	32秒46	
〃	100m自由形	出場	1分05秒32	

高桑 利加 さん			【バスケットボール】	
新人戦		1位		

鉄村 一真 さん

【バスケットボール】

北信越ブロック交流大会 U11富山県選抜チーム 出場

坂大 芳輝 さん

【スキー】

菅平シュナイダー記念スキー大会 スペシャルジャンプ 3位
第32回富山県学童スキー選手権大会 リレー 3位
// スペシャルジャンプ 1位
// コンバインド 2位

本田 想真 さん

【スキー】

第41回夢の平ジャイアントスラローム大会 小学男子4～6年 出場 1分09秒06
第32回富山県学童スキー選手権大会 スラローム男子5・6年の部 1位 1分38秒98
// ジャイアントスラローム5・6年の部 6位 1分22秒45

増井 翔大 さん

【バドミントン】

金沢ジュニアオープン大会 2位

水井 航海 さん

【陸上競技・サッカー】

富山マスターズ冬の中長距離記録会 11歳男子1500m走 1位 5分03秒

向出 篤生 さん

【サッカー】

第27回全日本少年フットサル富山県大会 決勝リーグ進出

県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。

※平成29年2月以降の結果を記載^{きさい}