

# 未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



## ◇第8回育成プログラム

開催日時 7月15日(土) 13:30~16:30  
会場 富山県総合体育センター 会議室・プール

### 内 容

#### 【知的能力育成プログラム】

スポーツ栄養②

「ジュニアアスリートの食事②」

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**



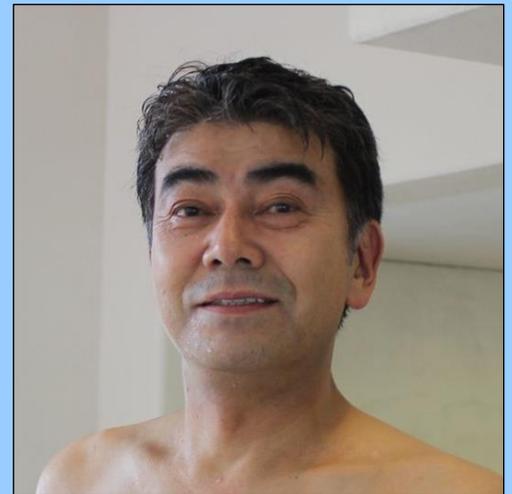
#### 【身体能力育成プログラム】

「コーディネーショントレーニング④」(プール)

(一社)コーチングバリュー協会

代表理事

あずまね あきと  
**東根 明人 先生**



(一社)コーチングバリュー協会

専任コーチ

おおば るみこ  
**大羽 瑠美子 先生**



# ジュニアアスリートの食事

アスリートに大切な食事の基本的な考え方と効果的な補食の摂り方について学びました。

充実した食事と効果的な補食を摂り、真のアスリートを目指そう！



# コーディネーショントレーニング④

水圧や浮力を感じながら運動を行いました。  
いつもと違った感覚での運動が大きな刺激となり、運動感覚が  
研ぎ澄まされていきます。  
みんなで真のアスリートを目指そう！







## アスリートの感想

試合前<sup>しあいまえ</sup>や運動後にとると良い食事を知ることができたので、これから意識<sup>いしき</sup>していきたい。また、食事をとると良いタイミングについて教えてもらったので今後<sup>い</sup>に生かしたい。水分補給<sup>ほきゅう</sup>の重要性<sup>じゅうようせい</sup>についても学<sup>まな</sup>べたので今後<sup>い</sup>に生かしたい。

試合<sup>しあい</sup>から逆算<sup>ぎゃくさん</sup>してエネルギーゼリーを摂<sup>と</sup>るなど時間<sup>じかん</sup>をかんが<sup>かんが</sup>えて行動<sup>こうどう</sup>できるようになりました。

水中でトレーニングをしたのは初めてでした。いつも使わないところが鍛<sup>きた</sup>えられたように感じました。

効果<sup>こうか</sup>的な水分補給<sup>ほきゅう</sup>を行うことでパフォーマンスの低下を防ぐことができるので、水分補給<sup>ほきゅう</sup>をしっかり<sup>きゆう</sup>と行いたい。

三食<sup>さんしょく</sup>だけでなく補食<sup>ほしょく</sup>も考えて摂<sup>と</sup>ることが大切なことを知りました。体重<sup>たいしぼう</sup>や体脂肪<sup>かんり</sup>の管理もしっかりとしたいと思いました。

私は今まで補食<sup>ほしょく</sup>などは気にしていませんでした。しかし、食べる物は試合<sup>しあい</sup>などに関係<sup>かんけい</sup>することが分かりました。食事をトレーニングスケジュールに組み込むことが大事だということも聞いたので、これからしっかりと食事についても考えていきたいです。

栄養バランスのとれた食事のために「ま(豆)・ご(ゴマ)・に(肉)・わ(は)(海藻)・や(野菜)・さ(魚)・し(きのこ)」を心掛けていきたいです。

僕は健康のことを考えてお茶を飲むようにしていましたが、今日の講義を受けて、運動後はスポーツドリンクで失われた栄養素を補充することも大切だと知りました。

補食の大切さが分かりました。これからはスナック菓子や炭酸飲料を控えたいと思います。試合の前後や練習後の食事について母と一緒に考えながらとるようにしたいと思います。

水中では動きづらく、キックやジャンプなどは陸上で行うより大変だった。人生ではじめての筋肉痛を体験しました。

水中での浮力を利用した運動がとても楽しかったです。

## 保護者の感想

補食でのサポートについて学ぶことができてよかった。他の人たちと情報交換を行い今後に生かしていきたい。

夏場の練習や試合に関する食事の事例はとても参考になりました。まだまだこれから成長していく時期なので栄養面から子供をサポートしていきたいと思います。

子供たちがとても楽しそうにプールでのトレーニングに取り組んでいたのが印象に残りました。

試合前後の食事や水分補給の種類や摂り方についての話が聞けて、とても参考になりました。子供も、意識をするようになりました。

練習後の30分以内での補食の大切さを知りました。サポート頑張ります！

講義を受けてから練習前の食べ物がおやつからおにぎり+果物へと変わりました。食の組み合わせもバランスを考えて摂るようになりました。

これまで補食について深く考えたことが無かったのですが、とても良い勉強になりました。また試合前などは肉料理を中心に作っていましたが逆だと気づかされました。子供の身体作りのサポート頑張ります。

明日は子供の試合なので、早速「糖質中心」のメニューにしたいと思います。

補食も必要なのだということがわかりました。糖質、たんぱく質がしっかり摂れるよう、内容を考えたいと思いました。

補食はおやつだと考えていましたが、失ったエネルギーの補給や水分補給、壊れた身体の修復にとって重要なものだと知りました。これからは「補食」を実践していきたいと思います。

子供がスーパーで「これなら食べても良いかな」「こっちのほうが良いかな」などと、考えて食品を選ぶようになりました。これからも、高い意識を維持してもらえるようにサポートしたいと思います。

今回の水の抵抗や浮力を利用したトレーニングもそうですが、一つのスポーツだけではなく色々な動きを経験させてもらい、身体の土台を作ってもらっていることがとても嬉しいです。

偏食しがちだったのが、受講後からバランスを意識して食事を摂るようになりました。好き嫌いが減り食事の量が増えました。身体も一回り大きくなったように感じています。

# 12期生の活躍

## 市森 心彩 さん 【ホッケー】

富山県民体育大会 ホッケー 2位

## 大野 快伸 さん 【水泳】

富山県民体育大会 200mメドレーリレー 1位(高岡市選抜) 2分13秒41(大会新)  
" 50m自由形 2位 28秒81  
" 200m個人メドレー 2位 2分30秒93

## 大原 巧也 さん 【水泳】

富山県民体育大会 200mフリーリレー 1位(富山市チーム) 2分00秒15  
" 50m背泳ぎ 5位 38秒15

## 古西 玲登 さん 【水泳】

富山県民体育大会 50m自由形 34秒  
" 50m平泳ぎ 51秒  
" 200mメドレーリレー 3分  
" 200mフリーリレー 2分21秒

## 瀬戸 祐希奈 さん 【テニス】

平成29年度北信越ジュニアテニス選手権大会 U12女子シングルス 1位  
第35回第一生命全国小学生テニス選手権大会 女子シングルス 出場

## 鉄村 一真 さん 【バスケットボール】

第18回こぶしカップ バスケットボール 優秀選手賞

## 寺島 千陽 さん 【バスケットボール】

福井きらめきカップ バスケットボール 3位

## 前田 ミチル さん 【テニス】

北信越ジュニアテニス選手権大会 U12ダブルス 3位

## 松井 杏 さん 【ホッケー】

富山県民体育大会 ホッケー 1位  
全国スポーツ少年団交流大会 ホッケー ベスト8

## 水井 航海 さん 【陸上競技、サッカー】

第20回白馬スノーハープクロスカントリー大会 駅伝の部 3位 4区区間賞(1500m・5分23秒)

水口 蒼太 さん

【ラグビーフットボール】

菅平ジャンボリー大会

ラグビー

出場

3勝0敗

最上 想生 さん

【柔道、相撲】

富山県民体育大会

相撲6年生軽量級 1位

若林 慶太 さん

【野球】

第22回マクナルト学童野球富山県大会

ベスト8

平成29年7月15日～8月4日に行われた県大会以上の  
大会結果(記録)を掲載<sup>けいさい</sup>しています。