

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第11回育成プログラム

開催日時 10月21日(土) 9:00～13:00
会場 富山県総合体育センター 中アリーナ・大研修室

内 容

【身体能力育成プログラム】
「コンディショニング④」
富山県総合体育センター
主幹

やま ち のぶよし
山地 延佳 先生



【知的能力育成プログラム】
「スポーツ栄養③」
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



コンディショニング④

ジャンプ力を高めるための身体の使い方について教えてもらいました。

パワーをつけて、真のアスリートを目指そう！



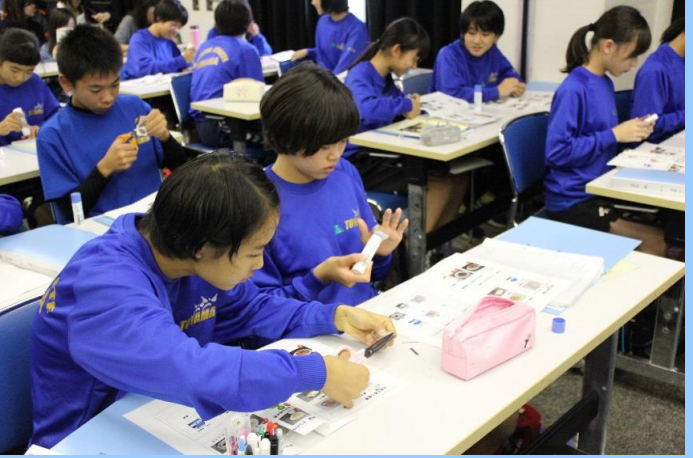




スポーツ栄養③

目的に合わせた献立を考え、実際に食事をしました。
「食事もトレーニング」です。みんなで、真のアスリートを目指そう！









アスリートの感想

自分の^{きょうぎ}競技に必要とされる^{えいようそ}栄養素を考えて食事と^{はじ}はめるのは初めてのことで、
 ても^{なや}悩みました。これからも^{えいようそ}栄養素のことを^{いしき}意識して食事と^{こころが}こころがけたいです。

今日はパワーポジションを一番^{がんば}頑張りました。こういった^{かんたん}簡単だけでも大切な動きは学
 校でもできるので^{けいぞく}継続して行っていきます。

ジャンプ動作では吸収動作が上手くできなかった。1番よいポジションの姿勢がきつくて難しかった。

基本的な食事について理解できた。今回教わったことを実践していきたい。その時々に応じた食事を摂れるようになりたい。しっかり、バランスの良い食事を好き嫌いせずに食べたい。

ジャンプのトレーニングでは腕の使い方とパワーポジションを学びました。ジャンプ動作でみぞおちを上げるという事を意識しました。次回のトレーニングも楽しみです。

パワーポジションでジャンプするときに意識する「トルブルエクステンション」を教わりました。今までよりも高く跳べているような気がしました。

自分に必要な栄養素を考えて嫌いな魚を選んで食べました。今回のように一食一食考えて食事をするとしっかりした身体を作ることができるんだと思いました。また、普段食べている量よりも多くてびっくりしました。今後は栄養素と量を考えて食事を摂りたいと思います。

パフォーマンスを上げるにはパワーが大事だということが分かりました。ジャンプをする運動は家でもできるので取り組みたいと思います。

食事の基本スタイルである、主菜、副菜、主食、果物、乳製品、みそ汁をしっかりと摂ることが大切だと思いました。自分でバランスの良い食事が選べるようになりたいです。

今日習った重心を意識して行うジャンプだと普段より高く跳べました。僕は特にジャンプ力が必要な競技を行っているので今後に生かしたいと思います。

身体を動かすだけでなく、運動後のケアや食事が大事だということを教わりました。食べるものを自分で考えたり、自分に必要な栄養素をとったり、目的に応じた食事ができるようになりたいです。

保護者の感想

えいようそ りかい
栄養素を理解しながらのこんだて
献立を毎食考えるのはなんかん
難関です。しかし、いしき
意識しながら少しずつサポートしていきたいです。

色々な食品を組み合わせでバランスの良い食事作りを今まで以上にがんば
頑張っていきたいと
思います。子供もいしき
意識するようになってよかったです。

家庭でも食事には気をつけるようにしていますが、ついつい肉中心になったりくだもの
果物が不足したりと、かだい
課題があるなと感じました。

子供のいしき
意識が変わるように親子で話し合いをしたいと思います。

今回のプログラムを受けてから、自分でバランスを考えて食事をと
摂るようにになりました。また練習後にはほしよくと
補食を摂るようにもなりました。これからも続けて、いしき
意識して食べられるようになってほしいと思います。

好ききら
嫌いの多い子でしたが、周りの友達のえいきよう
影響もあってか、えいよう
栄養を考えたこんだて
献立を選んで食べていたことにおどろ
驚きました。

12 期 生 の 活 躍

林 桜 さん

【陸上競技、水泳】

第15回魚津カップジュニア駅伝競走大会

〃

小学生女子の部 1位 25分00秒(大会新記録)

〃

6区区間賞(1.3km 4分45秒)

水井 航海 さん

【陸上競技、サッカー】

2017ユニセフカップにしのみや甲子園ハーフマラソン

男子小学生駅伝 1位(20分29秒)

最上 想生 さん

【柔道、相撲】

第63回富山県柔道大会

6年生

3位

平成29年10月21日～11月10日に行われた地区大会以上の大会結果(記録)をけいさい
掲載しています。