

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第12回育成プログラム

開催日時 11月11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④」

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⑦」

(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



スポーツ栄養④

アスリートらしいコンビニエンスストアの利用方法や外食時のメニュー選びについて学びました。

しっかりと栄養を摂り、アスリートらしい身体を作ろう！





コーディネーショントレーニング⑦

仲間と協力していろいろな運動を楽しみました。
楽しく身体を動かして、運動場面に応じた動きができるようになろう！







アスリートの感想

私は、試合の時の昼食でコンビニを利用することがあるので、今回の^{こうぎ}講義は大変^{さんこう}参考になりました。

最初は「股下^{またした}クロスハンド」が出来ませんでしたが、何度も挑戦^{ちようせん}するうちに出来るようになったのがうれしかったです。

マット運動は^{にがて}苦手でしたが、みんなと楽しく^{とく}取り組むことが出来て良かったです。学校でも練習^{れんしゅう}したいと思います。

スポーツ^{えいよう}栄養の^{こうぎ}講義では実践^{じっせん}的な力がついたように思います。教わったことをしっかりと実践^{じっせん}していきたいと思います。

コーディネーショントレーニングの内容が^{ないよう}どんどん^{むずか}難しくなっている家でもしっかりと練習したいと思います。

補食^{ほしょく}を^{うま}上手く使って^{えいよう}栄養を^{ほきゅう}補給することで^{からだ}身体を^{かいふく}回復させることが大切だと感じました。アスリートらしい^{からだ}身体になるよう、^{どりよく}努力します。

^{うま}上手く出来なかったところもあったけど、^{なかま}仲間の声かけで^{がんば}頑張ることができました。声かけの^{じゅうようせい}重要性を感じる事が出来ました。

今回のカードを使っ^{れんしゅう}ての買い物練習がためになりました。中学校に進むと自分だけでコンビニを^{りよう}利用する^{きかい}機会が増えると思うので、今日^{おそ}教わったことが出来るようにしたいです。

保護者の感想

これまでのコンビニでの買い物は単品での購入がほとんどだったので、反省させられました。今後はバランスも考えて購入したいと思います。

家庭で、栄養バランスのことについてどれだけ言っても聞こうとしなかった我が子でしたが、先生の講義を聞いてからは、自分で色々と考えるようになりました。成長しました。

途中からの参加でしたが、いただいた資料にポイントがまとめてあり内容を理解することが出来ました。コンビニを利用する場合に気をつけたいと思います。

栄養については一日トータルで考えればよいということや摂取するタイミングについておそ教わったので、実践していきたいと思います。

小学校を卒業すると自分で買い物をして食事をする機会が増えるので、今回学んだことを生かして自己管理がしっかりと出来るようになってほしいと思います。

12期生の活躍

伊田 愛梨 さん 【バスケットボール】

富山県秋季大会 バスケットボール 1位

市森 心彩 さん 【ホッケー】

第40回西日本小学生6人制ホッケー選手権大会 3位

鉄村 一真 さん 【バスケットボール】

富山県秋季大会 バスケットボール ベスト4

寺島 千陽 さん 【バスケットボール】

第35回富山県小学生駅伝競走大会 3位

富山県秋季大会 バスケットボール 3位

西 悠成 さん

【剣道】

第40回凌雲館幼少年親善剣道富山大会

小学団体の部 1位

林 桜 さん

【陸上、水泳】

第35回富山県小学生駅伝競走大会

4位

第25回扇状地マラソンinにゅうぜん大会

小学女子3kmの部 6位(12分23秒)

比嘉 琉華 さん

【バスケットボール】

第35回富山県小学生駅伝競走大会

4位

富山県秋季大会

バスケットボール 2位

松井 杏 さん

【ホッケー】

第40回西日本小学生6人制ホッケー選手権大会 1位

水井 航海 さん

【陸上、サッカー】

第35回富山県小学生駅伝競走大会

1位

最上 想生 さん

【柔道、相撲】

第35回柔道スポーツ少年団交流大会

3人制団体戦 1位

//

6年生個人戦 1位

吉田 伶 さん

【ホッケー】

第35回富山県小学生駅伝競走大会

5位

第40回西日本小学生6人制ホッケー選手権大会 1位

平成29年11月11日～12月1日に行われた地区大会
以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。