

# 未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告



## ◇第1回育成プログラム

開催日時 1月13日(土) 14:00~16:00  
会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

## プログラム内容

### 【身体能力育成プログラム】

「プログラムの概要について」  
「コンディショニング①」

富山県総合体育センター スポーツ専門員 指導課主幹

ヤマチ ノブヨシ  
**山地 延佳 先生**



## プログラムの概要について

コンディショニング・トレーニングについて説明を受けました。特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。





# アスリートのコンディショニング①

コンディショニングの1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。良い姿勢＝良い動きにつながります。成長期では正しいストレッチを行い、関節の可動域を向上させ、障害の予防に努めることが重要です。



# アスリートの感想

先生に教えていただいたストレッチをただで、体がスムーズに動かすことができるようになりおどろきました。しっかり自分のものにして家などでやっていきたいです。

コンディショニング・トレーニングは競技力を<sup>キョウギリョク</sup>最大限に高めるために大切だと分かりました、また、ストレッチの重要性、ストレッチで動きが良くなることを学びました。

一番びっくりしたことは、正しいやり方であれば腕立て伏せは、<sup>ウデタ</sup>10回でいいと分かったことです。

今までにしたことのないストレッチを学べてとても楽しかったです。

体の成長期のゴールデンエイジについてもその時は何をすればいいか分かった。

これからも試合の前やスポーツをやる前に、今日学んだストレッチトレーニングに心がけて、これからがんばっていきいたいと思いました。

山地先生の説明が分かりやすかったけど、自分が正しくない動きをしてしまったときがあったから、次は「細かいところを見て聞く」ようにしていきたいと思いました。

新しいことをたくさん習いました。仲間や家族に教えてあげたいと思いました。これからの練習を1回1回大切にしていきたいです。

大切な試合の時にすぐに体を動かせる方法がとても心に残りました。この方法を試合で生かしたいです。

アスリートになるためには怪我をしにくくする体の柔らかさ、十分な睡眠、<sup>スイミン</sup>栄養などいろいろな気をつけなければいけないことがたくさんあると実感しました。

ボールの投げ方は「小指を上にして投げればよい」こと、腕立て伏せは「<sup>ヒザ</sup>膝をつき足を組んで頭を下げずにおなかを落とさずにやる」と聞いて「コツ」がつかめました。

# 保護者の感想

自分も知らないことがたくさんあり、次回どんなことを聞けるのかが楽しみです。子供のお陰で自分も学べそうです。

帰宅して復習している姿を見て、子供のがんばる姿を応援したいと思いました。この事業に参加できることをありがたく感謝しています。

家でも資料を見ながら、<sup>イツショ</sup>一緒に実践していきたいと思います。

ストレッチの重要性や、体の使い方等、分かりやすくお話をしていただき、大変勉強になりました。