

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第2回育成プログラム 体力測定会①



開催日時 2月3日(土) 15:00～19:00
会場 富山県総合体育センター 小研修室・トレーニング室・会議室

測定種目

自分の今の体力を知り、今後の活動や育成プログラムに取り組む際の指標とするために第1回目の体力測定会に臨みました。

測定種目は下記の11種目です。

- | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ① 握力
<small>あくりょく</small> | ② 背筋力
<small>はいきんりょく</small> | ③ 垂直跳び
<small>すいちよくと</small> |
| ④ 脚伸展パワー
<small>きやくしんてん</small> | ⑤ 腕伸展パワー
<small>うでしんてん</small> | ⑥ 反復横跳び
<small>はんぷくよこと</small> |
| ⑦ 全身反応時間
<small>ぜんしんはんのうじかん</small> | ⑧ 閉眼片足立ち
<small>へいがんかたあしだ</small> | ⑨ 長座体前屈
<small>ちょうざたいぜんくつ</small> |
| ⑩ 最大酸素摂取量
<small>さいだいさんそせつしゅりょう</small> | ⑪ 上体起こし
<small>じょうたいお</small> | |





アスリートの感想

自分の苦手な動きや改善したいことが明確^{めいかく}になったので、これからそこを重点的^{じゅうてんてき}になおしていきたいです。

想像をこえる多種多様^{たしゅたよう}な測定ができたことが非常におもしろかったです。いろいろな場所（体）の測定ができてとても良かったです。

思っていたよりも記録が伸びず、くやしかったです。次回の体力測定では、もっとよい記録が出せるように、ふだんの練習やトレーニングをがんばりたいです。

三つのことを気をつけて体力測定しました。一つ目は自分の力をはっきすること。二つ目は集中して取り組むこと。三つ目はだれにも負けない気持ちをもつことです。また、新しい仲間をいっぱい作ることができて良かったです。

六年生のこの時期にまた同じような体力測定をすると聞いたので、メンタルや食事等を学んで良い結果が出るようにがんばっていきたいです。

ぼくよりすごい人がいっぱいいて競い合えるのが楽しいです。未来のアスリートの人達といい関わりができるようになりたいです。

やったことのない種目^{しゅもく}でもスタッフの方がわかりやすく説明^{せつめい}してくれたので、思いっきりできました。

体力評価はBクラスでした。この一年間できたえAクラスにしたいです。

学校でよくやる握力^{あくりょく}、反復横跳び^{はんぷくよここと}、長座体前屈^{ちやうざたいぜんくつ}、上体おこし^{じやうたい}の他にやったことのない動きを測定できて良かったです。今日は今出せる力を測定できたので、次の測定で今の自分の力をこせるように取り組みたいです。

保護者の感想

今回の体力測定会は、自分の運動能力が全て数値^{すうち}として出てくるので、自分の良いところ、悪いところを知ることができて、とてもよかったと思います。

本人の苦手分野が数字に表れていました。教えていただいたストレッチや体力測定でしていたことを家でも実行しようと思います。

配布して下さった資料を読んでいると、子供も大人もためになること、励ます言葉^{はげ}が入っていて、とても勉強になります。名前、ナンバー入りジャージを頂き^{いただきます}益々やる気です。

体が小さいので筋力の評価は低いと思っていました。平衡性^{へいこうせい}、柔軟性^{じゅうなんせい}、心肺持久力^{しんぱいじきゅうりょく}が低いのは意外でした。自分のもっている力を知ることができて良かったです。

たくさんの仲間から刺激^{しげき}を受けてがんばっています。体力測定の結果をもとに長所を伸ばし、短所をこくふくしていってほしいです。

一年後の体力テストで今回と比べどれだけ記録が伸びるか楽しみです。

運動を行うだけではなく、スポーツ全般^{ぜんぱん}に目を向けるようになった。動作も一つ一つ確認^{じしゅせい}するようになり自主性^{じしゅせい}も出てきたのではないかと^{おも}思う。

体力測定では、本人なりに意識したところ、できなかったところなど話をしていたので、次につながるようにしっかりとやれたらよいと思います。

はじめから親と離れ、帰りまで全てを自分で考えて行動するという習慣がつきそうで、期待しています。

13期生の活躍

飯澤 慶大 さん

【ラグビーフットボール競技】

東海北陸大会2nd stage

Bグループ1位

岩澤 木綿 さん

【水泳競技】

新年フェスティバル水泳競技大会	100m個人メドレー	3位	1分15秒52
富山チビッコ水泳大会	50m自由形	1位	29秒08
	50m平泳ぎ	2位	37秒37

鎌田 望琥人 さん

【水泳競技】

富山チビッコ水泳大会	50m平泳ぎ	1位	35秒90
	50mバタフライ	1位	30秒98
	200m個人メドレー	1位	2分32秒07

唐沢 爽瑠 さん

【水泳競技】

新年フェスティバル水泳競技大会	50mバタフライ	4位
	100mバタフライ	3位
富山チビッコ水泳大会	50m、100mバタフライ	1位
	100m自由形	3位

日下 舞 さん

【バスケットボール競技】

第41回富山県春季ミニバスケットボール大会
兼第49回全国ミニバスケットボール大会予選

ベスト8

関野 悠伽 さん

【ホッケー競技】

第29回少年少女ユニホック大会

3位

高田 将吾 さん

【バスケットボール競技】

第41回富山県春季ミニバスケットボール大会
兼第49回全国ミニバスケットボール大会予選

1位

北信越ミニバスケットボール交流会

U-11富山県選抜チーム選出

高野 朱理 さん

【水泳競技】

第10回富山県冬季短水路記録会	50m平泳ぎ無差別	5位	36秒53
	100m平泳ぎ無差別	8位	1分18秒44
第40回石川県室内水泳競技大会	50m平泳ぎ		35秒83
	100m自由形		1分04秒92
	200m個人メドレー		2分33秒37

谷井 純貴 さん

【柔道競技】

第13回スポーツとよかわ杯少年柔道大会	団体戦	2位
---------------------	-----	----

中川 紗来 さん

【スキー競技】

県民体育大会	5, 6年生の部フリー3Km	3位	11分51秒
--------	----------------	----	--------

濱裕 あかり さん

【バスケットボール競技】

第11回富山県ミニバスケットボール4地区交流大会	富山市選抜選手
北信越ミニバスケットボール交流会	U-11富山県選抜チーム選出

藤永 一空 さん

【ホッケー競技】

第29回少年少女ユニホック大会	1位
-----------------	----

山田 丈琉 さん

【バレーボール競技】

第11回ウインターカップ中部日本選抜 小学生バレーボール大会	チャレンジトーナメント	2位
-----------------------------------	-------------	----

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30年1月以降の結果を記載^{きさい}