

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第4回育成プログラム



開催日時 3月3日(土) 15:00～18:00
会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

内 容

【知的能力育成プログラム】
「成長期のスポーツ障害」
糸魚川総合病院整形外科部長
富山大学医学部臨床教授

やまがみ とおる

山上 亨 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①」
(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



成長期のスポーツ障害について

身体を作るためには「食事」、「成長ホルモン」、「睡眠」、「ストレッチ」が重要であることを教わりました。また、「栄養を考えて食べること」、「早寝早起きをする事」、「色々な運動をする事」、「しっかり勉強すること」、「きちんとあいさつすること」が強い身体を作るために必要なことだということも教わりました。





コーディネーショントレーニング①

「バランス能力」、「リズム能力」、「反応能力」、「操作能力」、「認知能力」といった5つの運動要素を取り入れたコーディネーショントレーニングを行いました。仲間と協力し、楽しく活動できました。







アスリートの感想

身体をきたえるには、時期があり、持久力と筋力の発達時期が違ふということがわかりました。そして、オスグッド病は、安静にして練習を休まないと悪化したり、大人になってから痛みが出てきたりすることがわかりました。

成長期のスポーツ障害で、よい選手になるには「よいからだ」「よいあたま」「よいなかま」が大事だということがわかりました。

ストレッチをしっかりと体休ませてあげることが必要だと学びました。

成長ホルモンは午後10時から午前2時の間によく出ることを学びました。しっかりと睡眠をとろうと思いました。

コーディネーショントレーニングで教わった「バランス、リズム、反応、操作、認識」がスポーツをする上で大事な能力なので続けて自分の力にしていきたいです。

フープやボールを使ったトレーニングを行いました。最初は難^{むずか}しくてなかなかできなかったけれど、上手い人^{ひと}のやり方を見てコツをつかんでできるようになりました。

コーディネーションチャレンジカードをもらったので毎日取り組んで、できない動きをできるようにしたいです。

保護者の感想

骨作りのためには、食事と生活習慣を支えてやることができそうです。ここ一年でみるみる身長が伸びているので、この成長期を見逃^{のが}さずに上手に身体作りをサポートしていきたいと思います。

スポーツ障害では、子供がオスグッドのため、とても興^{きょうみ}味深い内容で、先生の話も楽しくあっという間に時間が過ぎました。

足を痛がることがあるので、無理をせずケアすることを心がけていきたいです。

今の年代に必要なこと（骨を大きくする、いろいろな運動をする）がよくわかりました。コーディネーショントレーニングを是非^{ぜ ひ}家族で継続^{けいぞく}して取り組んでいきたいです。

成長期のスポーツ障害、コーディネーショントレーニングとはどちらもとても関心があるお話でした。みんなに知ってもらいたいと思い、早速、クラブのお母さんたちに話をしました。

発育^{はついく}発達^{はつたつ}曲線^{きよくせん}やアクティブラーニングなど、しっかりとした説明で理解することができました。神経系^{しんけいけい}のトレーニングは初めて聞いたので大変興^{きょうみ}味がわきました。

コーディネーションチャレンジカードを片手に、毎日コツコツとトレーニングしている姿を見て「未来のアスリートがんばるぞ」という強い意志が伝わってきました。

いろいろな運動を積極的に行い、トレーニングを継続して実施することで、運動神経^{しんちよう}の伸長^{しんちよう}につながることを期待しています。

今はいろいろな運動をして動作を習得するのに適した時期であることが分かりました。

コーディネーショントレーニングの説明は、実際にディスカッションを行ったり、講師の方の実例を交えた話のおかげで子供たちがどのように取り組んでいけばよいかよく分かりました。

13期生の活躍

岩澤 木綿 さん

【水泳競技】

グランドチャンピオンスイムミート	100m平泳ぎ	1位	1分19秒52
//	100m自由形	3位	1分06秒54

上野 真由 さん

【陸上競技】

神通川マラソン	2km小学女子5,6年	1位	7分05秒
つばた健勝マラソン	ジュニア(1,56km)	1位	5分30秒

浦 海斗 さん

【スキー競技】

第53回極楽坂大回転大会	5・6年男子	2位	
第26回タカンボーSL大会	4～6年男子	1位	
JOC ジュニアオリンピックカップ2018	K1スーパーG	26位	
//	K1スーパーSL	16位	

桶家 功太郎 さん

【ハンドボール競技】

第2回 MHC杯交流大会	3位		
--------------	----	--	--

鎌田 望琥人 さん

【水泳競技】

グランドチャンピオンスイムミート	200m個人メドレー	2位	2分32秒66
//	400m個人メドレー	2位	5分16秒61
	100mバタフライ	2位	1分08秒32
全国JOCジュニアオリンピックカップ(春季水泳競技会(11～12才))	50mバタフライ	62位	30秒45
//	200m個人メドレー	56位	2分25秒36
//	50m平泳ぎ	43位	34秒01

唐沢 爽瑠 さん

【水泳競技】

グランドチャンピオンスイムミート	200mバタフライ	1位	
//	100mバタフライ	3位	
	100m自由形	3位	

小間 泰悟 さん 【ハンドボール競技】

第2回 MHC杯交流大会 3位

高田 将吾 さん 【バスケットボール競技】

第49回全国ミニバスケットボール大会 3戦全勝

谷井 純貴 さん 【柔道競技】

第38回全国少年柔道大会富山県大会 団体戦 2位

中易 麻那 さん 【バレーボール競技】

第26回北信越小学生バレーボール富山交流会 1位 プレミアリーグ2位

濱元 咲帆 さん 【陸上競技】

岡山健康マラソン 3km 4位 12分31秒

坂東 晃成 さん 【サッカー競技】

パーモントカップ 第28回全日本U-12フットサル選手権大会 ベスト8

森田 悠斗 さん 【バレーボール競技】

富山県小学生男子バレーボール新人交流会 1位

弥生杯 1位

北信越小学生バレーボール富山大会 プレミアリーグ出場

吉田 楓 さん 【バレーボール競技】

黒部名水バレーボールチャレンジクラス 2位

平成30年 3 月以降の県大会以上の大会結果(記録)を掲載し
ています。