

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第11回育成プログラム

開催日時 10月20日(土) 10:00～13:45
会 場 山野スポーツセンター屋外、B&G体育館



内 容

【知的能力育成プログラム】

スポーツ栄養③(実食)

西能病院 管理栄養士

日本スポーツ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】

「ファルトレクトレーニング②」

富山県総合体育センター スポーツ専門員

かきたに あけみ
柿谷 朱実 先生



ファルトレクトレーニング②

山野スポーツセンターでファルトレクトレーニングを行いました。

山道や芝生の坂道など起伏のある整地をダッシュで上ったり下ったりして、雄大な自然の中で目一杯身体を動かしました。日々の活動に取り入れ、継続して取り組もう！





スポーツ栄養③(実食)

ジュニアスポーツ選手の基本的な食事スタイルについて学び、
自分で献立を組み立てて実食を行いました。
充実した食事スタイルを心がけ、真のアスリートを目指そう！







アスリートの感想

坂道を使っ^ての練習は、短時間でも良いトレーニングになると思いました。苦しいので筋力アップにもつながると思います。これから自主練習に取り入れたいです。

アスリートは「疲れた」など弱音ははかないと言っておられました。私も何事もあきらめずに挑戦していきたいです。

第1回目のファルトレクの時に教えてもらった「足を垂直に下ろしながら走る」「腕を大きく振る」ことを意識して行いました。雨の中で大変でしたが、力強く走れたので良かったです。友達と最後にハイタッチして笑顔で終われたので良かったです。

山野スポーツセンターの周辺の山道や階段でのトレーニングはとても疲れたけど、自然の中でとても気持ちよく体を思いっきり動かすことができました。

大自然の中でのトレーニングでした。急な上り坂や下り坂がたくさんあり、足が重くなって予想以上に疲れたけど、楽しかったです。

急な坂道や滑りやすい道も踏ん張^ふって走ることができて良かったです。山道や階段を使って、みんなで協力してリレーをして楽しくできました。

実食^{じしょく}してみて、自分でメニューを選ぶのは難しいと思いました。食品の栄養を覚え、体のことを考えて食べるものを選ぶようにしたいです。

アスリートの食事量はこれほど多いのかとおどろきました。ぼくは小食^{しょうしょく}なので食べるのに苦労しました。少しずつ食べる量を増やしていきたいです。

ご飯の量は男子200グラム、女子150グラムで男女で50グラムも違うことにびっくりしました。おかずは男女関係なく同じ量で、実食での量は普段よりも多かったので、この量を普通に食べることができるようにしたいです。

主菜^{しゅさい}レバニラ炒^{いた}め、副菜^{ふくさい}とろろ、ピクルスにしました。できるだけ栄養素をバランスよく食べれるように献立^{けんだて}を立てました。

献立を立てるときに、バランスや栄養素を考えて立てることができてよかったです。家では食事が偏^{かたよ}ってしまうことがあるので気をつけたいです。

保護者の感想

室内競技をやっているので、普段はあまり外でのトレーニングはしないので、新鮮な気持ちで取り組めた様子でした。子供の様子を見ていてやはり、楽しくトレーニングすることが一番吸収力が高いと改めて感じました。

素晴らしい環境で、いつもとは違うトレーニングを学ばせていただき、子供も楽しそうでした。

小雨の中、ファルトレクトレーニングに励む子供たちをみて成長を感じました。何より楽しんでトレーニングできてありがたいです。

山野スポーツセンターはとても寒かったので、運動前と運動後の体温の変化があったと思いますが、防寒や着替え等自己管理の勉強にもなったと思います。

遠征や試合で、自分の食事を選ぶ場面が増えると思います。食べ物についての知識を体作りに生かしてほしいです。

実際に食事をさせていただき、味付けや量などの把握ができてよかったです。バランスの取れたメニューを考えるように努めていきます。

実際に食事を選択して食べさせていただき、主菜、副菜2品他主食、果物、牛乳・乳製品、味噌汁という献立が頭に入りました。

試合や練習でも、食べたものが消化されて、エネルギーになる時間を逆算して、食事を取れるようになりました。今後は食材等もバランスよく用意しようと思います。

13 期 生 の 活 躍

嶋岡 月椰 さん

【陸上競技、サッカー】

ほたるいかマラソン

3km小学女子 1位

10分47秒

高堂 寛仁 さん

【野球競技】

石川歩杯&NICE TV旗争奪少年野球

少年野球

3位

坂東 晃成 さん

【サッカー競技】

KNB杯富山県大会

サッカー

4位

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

第38回北信越ブロックスポーツ少年団競技別交流大会兼

第16回全国スポーツ少年団バレーボール交流大会北信越大会

2位

平成30年9月23日～10月20日に行われた県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。