

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第14回育成プログラム



開催日時 1月19日(土) 15:00~18:00
会場 富山県総合体育センター 大アリーナ

内 容

【身体的能力育成プログラム】
「コンディショニング⑤」
富山県総合体育センター
指導課 トレーニング担当課長

やま ち のぶよし
山地 延佳 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



コンディショニング⑤

ボックスジャンプトレーニングを行いました。下半身の瞬発力を引き出すことを目的に、正しい姿勢で「パワーポジション」を取ることを意識して行いました。

パフォーマンス向上を目指して頑張ろう。



コーディネーショントレーニング⑦

仲間と協力して行う運動やマットとボールを使った運動をしました。楽しみながら動き作りを行うことができました。





アスリートの感想

ボックスジャンプのトレーニングでは、山地先生に教わったパワーポジションに気をつけながら行いました。パワー=力（筋力）×速さ（スピード）であると初めて知りました。

パワーポジションをするときに一番意識したことは、着地した時の姿勢で背中とすねが平行になるように意識しました。何回もくり返し習得したいです。

ジャンプ動作をこんなに教えてもらったことは初めてでした。上に飛ぶことばかり考えていたけど、着地姿勢が大切だということが分かりました。

今回のコーディネーションチャレンジカードは、ケンパーステップ、バービー、^{じょうし}上肢3種セットがあり、お腹に力を入れなければいけないので大変だけど、毎日続けたいです。

ボールを投げ上げ前転してキャッチして点数を競うトレーニングにチームの人たちと声を掛け合い、協力して行うことができました。マットの上を転がって、順番に飛びこえて行く動きは、友達に^ふ踏まれそうで^{こわ}怖かったけど、何回もやっていくうちに怖さがなくなり、友達を信頼することができました。

リズム、反応、操作、認知等の要素が入ったトレーニングはとても難しいと改めて感じました。コーディネーショントレーニングの大切さが分かりました。

保護者の感想

正しい体の使い方を意識して動けるようになったと思います。ボールを使ったトレーニングも普段は行わないので、楽しく取り組んでいて良かったです。

ボールを使ったトレーニングが興味深かったです。ジャグリングは一人でやっても難しいのに、パスをして二人で続けるのは更に難しいと感じました。いろいろなトレーニングを経験させていただきありがとうございます。

改めて思ったのは、どのスポーツにおいても基礎が大切だということです。姿勢、力の入れ方など、一つ一つ^{ていねい}丁寧に強化することによって、もっと伸びると思いました。

卓球の木原美悠選手（全日本選手権2位）がインタビューされている放送を観ていると、後ろで娘たちがやっていたコンディショニングトレーニングを行っている選手がいました。トップアスリートと同じトレーニングを教えていただいているのだと、今さらながら感激しました。

13期生の活躍

鎌田 望琥人 さん

【水泳競技】

第11回県冬季短水路記録会(JOC予選)	200m自由形	2分8秒89
//	50m平泳ぎ	31秒46 JOC標準記録突破
//	100mバタフライ	1分2秒63

日下 舞 さん

【バスケットボール競技】

第42回富山県春季バスケットボール大会	1位	第50回全国ミニバスケットボール大会出場
---------------------	----	----------------------

高田 将吾 さん

【バスケットボール競技】

第42回富山県春季バスケットボール大会	1位	第50回全国ミニバスケットボール大会出場
---------------------	----	----------------------

高野 朱理 さん

【水泳競技】

第11回県冬季短水路記録会(JOC予選)	50m平泳ぎ	1位	34秒41 JOC標準記録突破
//	100m平泳ぎ	1位	1分13秒87
//	200m平泳ぎ	1位	2分43秒04

中川 紗来 さん

【スキー（クロスカントリー）競技】

第72回富山県民体育大会スキー競技クロスカントリー	5.6年女子フリー3km	3位
---------------------------	--------------	----

平成31年1月19日～平成31年2月1日まで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。