

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.13 14期生

第12回育成プログラム



日 時 令和元年11月9日(土)
15時00分～18時00分
場 所 富山県総合体育センター
会議室・中アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講師

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

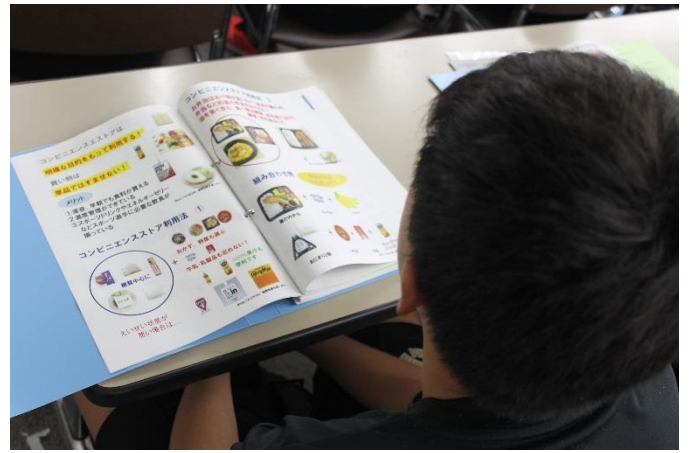
舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)



スポーツ栄養④

- 最後のスポーツ栄養では、“コンビニエンスストアや外食でのメニュー選び”について学びました。
- コンビニや外食では限られたメニューの中から食事を選択しなければなりません。アスリートたちは、必要な栄養素を満たすための注意点について実際の場面を想定しながら学びました。
- 全4回のスポーツ栄養では様々なことを学びました。栄養は体作りを行ううえでトレーニングと同じくらい大切です。学んだ事を実践しながら、さらに学んだことを自ら深めていってほしいです。



【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
指導課 スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生
(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング③

- 最後のファルトレクトレーニングは室内での実施となりました。
- 動きづくりのメニューを中心に行い、最後にグループごとにペース走を実施しました。
- 全3回のプログラムは、この年代に必要な“心肺機能の向上”に向けたトレーニングを中心に行われました。最初のころは、体力的に厳しい様子も見られましたが、自主トレーニングなどの成果もあり改善が見られました。また、コミュニケーションを取る機会も多く設けられ、アスリート達はトレーニングのみならず、コミュニケーション能力の向上を図ることもできました。



アスリートの感想 スポーツ栄養④

今まではコンビニに行くときと欲しいものを買っていたが、栄養バランスや試合・練習までの時間を考えて食べ物を選ぶことが大切だとわかった。特に、乳製品やフルーツが不足がちなので気をつけたいと思う。

家ではバランスの良い食事できていたが、外食やコンビニを利用するときは良くなかったことに気づくことができた。今回学んだ、どんなときもバランスの良い食事をとるということを実行したい。

今までは「おにぎり+100%ジュース」というように、栄養が足りていない状態が多くあった。これからはビタミンや糖質、たんぱく質をよく考えて栄養をとっていききたい。

補食を買うときには、単品ではなくいろいろなものを組合せること、栄養素や回復も考えて選択することが大切だということが学べた。

プログラムの次の日に試合があった。前日に何を食べればよいか、また、当日の朝ごはんや試合直前の栄養摂取などについて、しっかりと考えて行うことができた。

県外への遠征でコンビニを利用することが多いので、今日のプログラムは私にとってすごく良かった。これからは、しっかりと考えて食べるものを選んでいきたい。

コンビニを利用する際は“単品で買わない”ということを忘れないようにしたい。また、外食の際は脂質と糖質に気をつけたい。

グループで歩数を合わせるのが思った以上に難しかったが、協力しながらできた。ペース走ではリーダーにアドバイスをしながら楽しく行うことができた。

自分は持久力がないので、これまで学んできたサーキットトレーニングやインターバルトレーニングのような“筋力＋持久力”といった練習を自主トレーニングに取り入れたい。

頭を使い考えながら行うものがたくさんあった。グループにわかれてのメニューではみんなで声をかけあって協力できたのでよかった。自分の競技も頭を使って全員で協力することが大切なので、今回学んだ事を活かして頑張りたい。

横の動きや縦のスキップなど、いろいろな体の動かし方を学ぶ事ができた。今日学んだ事を試合や練習のアップやダウンに活かしていきたいと思う。

柿谷先生が「トレーニング（アップ）を通じて体調をはかることができる」と言っておられたので、普段の練習前にしっかりとアップを行ってから練習に入るようにしたい。

決められた時間で同じ速さで走るのが難しかった。普段の練習からペースを意識しながら走ることに組み込んでいきたい。

バランス系のトレーニングが上手にできなかったのも、その能力が低いという事がわかった。自分の弱い部分を改善できるように自主トレーニングを行っていきたい。

保護者の感想

遠方での大会時にコンビニで食料を購入する機会が多くなり、食品の買い方で子供の身体に良いバランスで食事させることが出来るとわかった。本人もバランスを考えて選ぶ姿を見るようになった。

子供の補食が用意できないときなど、コンビニをよく利用するので大変参考になった。練習後にすぐに栄養補給できるように上手にコンビニも活用していきたい。

普段から成長期に欠かせない栄養価の高い物を家で食べている。遠征や自分ひとりで食事をとらなければならない時には、今のスポーツ栄養で学んだ内容がとても参考になる。

どうしても外食やコンビニを利用することが多く、買い物を想定して選ぶことはとても良い経験だと思った。アスリートだけでなく、人間としても食べることを自分で選択することは大事だと思う。

ファルトレクトレーニングでは、ペース配分を考えて走ったり、継続して走ったりするなど、なるほどと思う内容だった。1つ1つのトレーニングの意義を考えてトレーニングを繰り返すことができればよい。

ランニングや自転車を中心に有酸素運動に取り組んでおり、少しずつであるが毎日継続できていたようだ。今後もこの取り組みを続けていって欲しい。

時間があるときに近くの公園を走るなど、自主的にトレーニングをしている。体重のコントロールなど自分なりの努力が見えているので、頑張っていると思う。

14期生の活躍

田中 公陽 さん【バドミントン競技】

第18回日本バドミントンジュニアグランプリ

団体3位

丸山 はな【ホッケー競技】

第42回西日本小学生・中学生6人制ホッケー選手権大会

1位 ＊小矢部選抜

富山県小学生駅伝競走大会

総合10位

松田 梨華、葭谷 瑠衣【ホッケー競技】

第42回西日本小学生・中学生6人制ホッケー選手権大会

1位 ＊小矢部選抜

山下 ひばり【スポーツクライミング競技】

第1回ボルダリング福井ジュニアカップ(福井県)

ミドル1位 ＊男女混合

第4回新潟県ボルダリング選手権大会小中学生大会(新潟県)

3位 ＊高学年の部

藤永 優愛【ソフトボール競技】

第13回小学6年生女子ソフトボール交流会 in掛川

3位

谷井 咲音【バスケットボール競技】

第36回富山県秋季ミニバスケットボール大会

2位

富山県小学生駅伝競走大会

総合3位

齊藤 芽生、佐藤 心愛、幡谷 咲妃【バスケットボール競技】

第36回富山県秋季ミニバスケットボール大会

2位

新崎 馨【バスケットボール競技】

第36回富山県秋季ミニバスケットボール大会

ベスト8

佐伯 悠良 さん【バスケットボール競技】

第36回富山県秋季ミニバスケットボール大会

ベスト8

黒田 真生 さん【陸上競技】

富山県小学生駅伝競走大会

総合1位

第27回扇状地マラソンinにゅうぜん

3位

林 勝基 さん【水泳・ゴルフ競技】

富山県小学生駅伝競走大会

総合2位

長津 心結【陸上競技】

富山県小学生駅伝競走大会

総合5位

勝田 未来 さん【陸上競技】

第27回扇状地マラソンinにゅうぜん

5位

清水 杏奈【ソフトテニス競技】

第27回高岡市ジュニアタスキリレー

2位

澤谷 和樹 さん【スポーツチャンバラ競技】

第12回小太刀王決定戦

1位 *5・6年の部

渡辺 寛明 さん【陸上競技】

にしのみや甲子園ハーフマラソンニッポンハム駅伝

4位 *男子小学生の部

渡辺 佑希 さん【卓球競技】

第32回野馬追の里健康マラソン(福島県)	2位
----------------------	----

となみの散居村縦断マラソン	1位
---------------	----

山田 陸功 さん【陸上競技】

陸王選手権大会	2位
---------	----

赤田 誉 さん【水泳競技】

第24回高岡スプリント選手権	50m平泳ぎ 18位 *年齢制限なし 100m平泳ぎ 22位 *年齢制限なし
----------------	---