

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.15 14期生

第14回育成プログラム



日 時 令和2年1月18日(土)
15時00分～18時00分
場 所 富山県総合体育センター
大アリーナ

【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 トレーニング担当課長

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



コンディショニング⑤

■ 5回目のコンディショニングのテーマは“実践的なステップ・ストップ動作及び方向転換”でした。

■ ステップでは動き出しの動作として4種類を行いました。山地先生からは、怪我を防ぐために最初の一步を「つま先、膝、肩」が同じ方向を向くように指示がありました。

■ ストップ動作では、スピードがついた状態から止まるとともに、速やかに次の動作に移ることができるように、繰り返し動き作りを行いました。方向転換のドリルでは、同じくスピードに乗った状態から、滑らかに方向を変える方法について学びました。

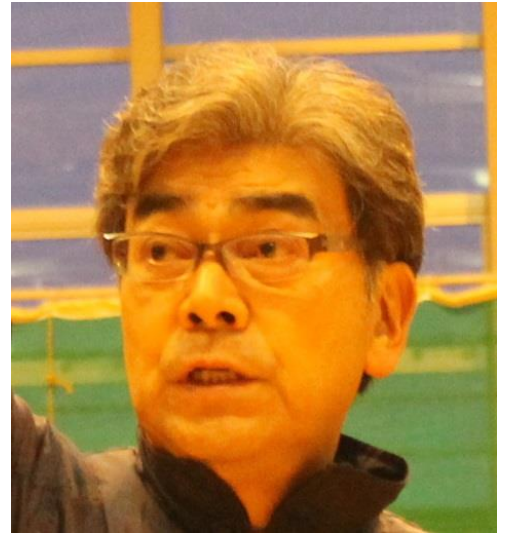


【身体能力育成プログラム】

講 師

(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生
(あずまね あきと)



コーディネーショントレーニング⑥

■最後のコーディネーショントレーニングは、最初のプログラムで学んだコーディネーションの5つの要素（反応・操作・バランス・リズム・認知）を振り返りながら行われました。

■アスリートは6回のコーディネーショントレーニングで東根先生からたくさんのことを学びました。ジュニア期に必要な、神経系を刺激する様々なメニューは、どれも楽しみながら挑戦できる内容となっており、アスリートも前向きに取り組むことができました。

■取り組んできた成果が今後のステージで発揮されることを期待しています！



4種類のステップをやってみて、「つま先とひざが同じ方向を向くようにすることでケガをしない」ということがわかった。とても大事なことでと思うのでこれから気をつけたい。

ターンや減速をするときに、今回学んだ方法をしっかりと使い分けることができるようにしたい。減速するときに細かくステップすることで足への負担を少なく出来るということがわかった。

自分の種目に活かせる内容だったので自宅でも練習していきたい。特に、切り返しの動作を身に付けられるようにしたい。

いろいろなステップなどを学んだが、動き出しの動作が印象に残った。自分は野球をやっているので、盗塁のスタートのときなどに活かしてみたい。

クロスオーバーステップが最も難しかった。左足を軸にするとふらついてしまったので、筋力が足りないと思う。両足バランスがよくできるようにトレーニングを行いたい。

自分が行っている競技でよく使うステップやターンをたくさん習うことができたので、家でもしっかりと練習したい。オープンステップを上手くできるようにしたい。進む方向の反対で地面をけることを意識して練習していきたい。

自分はサッカーをやっていて、ディフェンスと関わる動きをたくさん教わることができて良かった。今度、自分の競技のときに教わったことを使っていきたい。

最後の回で今までの復習ができてよかった。自分の得意なものと苦手なものがわかったので、苦手なものを中心にトレーニングをおこなっていきたい。

今回は足と手の細かい動きや、空間認知能力がきたえられた。東根先生からは、目標を高くもち、仲間と一緒に高めていけば、楽しく強くなれるということを学ぶことができた。

コーディネーションの大切な5つの要素「リズム・反応・操作・バランス・認知」はしっかりと覚えておきたい。自分は「反応・認知」が苦手と分かったので得意に変えられるようにがんばりたい。

自分は単純反応が得意だったが、仰向けからのダッシュなどの瞬発系のメニューが難しかった。これから自分の弱いところを克服できるようにトレーニングを行いたい。

最初はできなかった動きを毎日少しずつ練習してできるようになった。これからもできないときは、できない理由を“考えて”練習していきたい。

毎回のプログラムで、いろいろな仲間と関わりながら運動することができて楽しかった。挑戦することへの不安を楽しさに変えることができた。これからもどんどん挑戦していきたい。

コーディネーションではいろいろな仲間と協力できて、たくさん交流もできて楽しかった。今まで学んだことを、これからも活かして、いろいろなところにつなげていきたい。

保護者の感想

コンディショニングではいろいろなスポーツを例に出しながら、ケガをしないように体作りの話をされていた。親としても納得しながら聞き入れることができ、とても興味深いものだった。

コンディショニングでは、実践的な動きづくりを学び、ケガの予防につながる大切な内容だと思った。繰り返し復習して、自然に動けるようになればと思う。

今後、中学・高校とトレーニングを続けていくうえで、今までなんとなく行っていたトレーニングが、このプログラムに参加することで、動きやフォームを意識するようになったと感じた。

ボールを用いたメニューの際に、出来ない子に出来る子が教えてチームのレベルを上げる行動が見られた。個々のレベルが上がることでチームの雰囲気が良くなり、チームが明るく楽しくなったように感じた。

コーディネーションでは、1年間教えていただいた復習もあり、「できるよ」や「できた！」の声がよく聞こえ、とても満足した子供たちの笑顔が印象的だった。

プログラムもあと2回となり、子供たちの成長を感じることができた。技術面ももちろんだが、他競技の仲間からもたくさ刺激を受け、トレーニング方法について考えているようだ。

この1年でどのアスリートも体が大きくなったと感じた。プログラムを行う姿を見ても体の使い方が上手になっていて、お互いコミュニケーションも図りながら上手に行っていた。

14期生の活躍

齊藤 芽生、佐藤 心愛、幡谷 咲妃、谷井 咲音さん

【バスケットボール競技】

第43回富山県春季ミニバスケットボール大会兼
第51回全国ミニバスケットボール大会富山県予選

1位 ＊全国大会出場、
＊幡谷 最優秀選手賞受賞

松田 梨華、葭谷 瑠衣【ホッケー競技】

第31回少年少女ユニホック大会

2位 ＊5・6年生以下の部

三ヶ島 遥香【陸上競技】

第14回富山市なわとび交流大会

5分間長縄跳び 2位
後ろ2重跳び 6位

吉本 菜々子【陸上競技】

第14回富山市なわとび交流大会

5分間長縄跳び 2位