

未来のアスリート発掘事業 15期生 活動報告

◇第2回育成プログラム 体力測定会①

開催日時 2月1日(土) 13:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 小研修室・第1トレーニング室・会議室



内容

■第1回の体力測定に臨みました。アスリートたちは、測定員の方の説明をよく聞いて、各種目を全力で取り組んでいました。

■終了後、測定結果表が配布されました。スポーツ専門員の方から表の見方について説明がありました。現在の自分の体力を知ることで、今後の活動や育成プログラムに取り組む際の指標となりました。

■体力測定は、第15回プログラム（令和3年2月6日（土））にも実施されます。第1回目の記録の比較から一年間の成長を知ることができます。

測定種目

① 握力 あくりょく

② 背筋力 はいきんりょく

③ 垂直跳び すいちよくと

④ 脚伸展パワー きゃくしんてん

⑤ 腕伸展パワー うでしんてん

⑥ 反復横跳び はんぶくよこと

⑦ 全身反応時間 ぜんしんはんのうじかん

⑧ 閉眼片足立ち へいがんかたあしだ

⑨ 長座体前屈 ちょうざたいぜんくつ

⑩ 最大酸素摂取量 さいだいたいさんそせつしゅりょう

⑪ 上体起こし じょうたいお

測定の様子



アスリートの感想

今回の測定で筋力が高いことが分かりました。逆にバランス能力が低いことが分かりました。

この測定結果で分かったことを意識して今後のプログラムに取り組みたいです。

今回の体力測定で、自分に足りていない部分はどこかを知ることができました。私は筋力と柔軟性が足りていませんでした。改善するためこれからのプログラムでしっかり努力していきたいと思いました。また、体力測定で記録が良かった種目も、もっと記録を伸ばせるようにがんばりたいです。

体力測定をして、自分がもっとがんばらなければいけないところがよく分かりました。私には心肺持久力が足りなかったので、一年間休まずに未来のアスリートや、陸上の練習に行きたくて体力を付けたいと思いました。

また、未来のアスリートの仲間とももっと仲良くなりたいと思いました。

前まで友達が作れていなくて一人で育成プログラムに参加していたけれど、今回の体力測定で友達を作ることができて良かったです。次のプログラムでは友達と協力してプログラムに取り組んでいきたいです。

今回の体力測定の総合判定はBでした。2回目の体力測定が1年後にあると聞いたので、その時は、総合判定がAになるように、今回の課題を頭に入れて育成プログラムに取り組んでいきたいと思いました。

体力測定をして、閉眼片足立ちができなくて、バランスをとることが苦手だということが分かりました。今回の総合判定はCだったけど、これからがんばっていききたいです。

全部の測定をしっかりと集中してできたのが良かったです。長座体前屈があまり良くなかったのので、家で毎日柔軟体操をしていきたいと思いました。来年の体力測定は今回よりもすべてよくなるようにがんばりたいです。

筋力と反射神経と柔軟性が低かったなのでこの種目を伸ばしていけるようにがんばっていききたいです。

前回の山地先生のコンディショニングで教わったストレッチを毎日行っているのので、簡単にできるようになってきました。続けて行っていききたいです。

体力測定では、自分の思った結果は出せませんでした。先生に「来年の体力測定で今回の測定結果をこえることが大切」と言われました。そうなるように努力していきます。

保護者の感想

自分の測定結果をしっかりと分析して今後に活かそうとする姿勢が見られます。
一緒に測定した他のアスリートから刺激を受けたようなので今後も協力し競い合い向上してほしいです。

今までやったことのない測定もあったようで、本人も興味を持ちながら取り組めたように思います。
次回の測定でレベルアップできるよう、プログラムに真剣に取り組んでほしいです。

体力測定の結果を見て、本人はあまり良くなかったと反省していましたが、私としてはよくがんばったと思います。
本人の意識も高まり今後どのように変化していくか楽しみです。

今回の体力測定の結果から、現在の自分の力を知り、今の時期に高めておくといよい敏捷性、平衡性、柔軟性を身につけていってほしいと思います。発育や発達に応じた適切なトレーニングが大切だということが分かりました。一年後育成プログラムを通して、どのように伸びているかが楽しみです。

体力測定の結果が数値で分かり、得意不得意を具体的に意識することができたようです。今後のトレーニングに活かしていってほしいです。
また、せっかく出会えた皆さんと徐々に交流していってほしいと思います。

体力測定から、子供自身、得意なこと苦手なことが分かったように思います。今だけではなく、これから先を見て継続する力を身につけてほしいと思います。

体力測定後の解説でも言われたように、来年の測定でもっと良くなるように、今後のトレーニングをしていけばよいと思いました。伸びる時期とそうではない時期があることをふまえて、モチベーションを保ちながら続けていけばよいと思います。

今回、体力測定を受けて、息子の特性を把握することができてとても良い機会でした。うまくいかなかった項目については集中的に改善していきたいと本人が強く望んでいるので支えていきたいと思っています。

自分の体力表を見ながら、どのようにして評価を高めていけるのかを考えている姿が見れて嬉しかったです。背筋力を上げるにはどのような運動をすればよいかも調べて実践していて成長を感じます。

15期生の活躍

飯田 鷹臣 さん

【バスケットボール、ドッジボール競技】

第29回春の小学生ドッジボール選手権
富山県大会

4位

佐野 月南 さん

【水泳、サッカー競技】

第21回富山チビッコ水泳大会 小学5年女子
100m個人メドレー 2位

田中 珀馬 さん

【サッカー競技】

第24回少年フットサル福野カップ
2020

2位

二上 悠来 さん

【水泳競技】

第21回富山チビッコ水泳大会 小学5年女子
200m個人メドレー 1位

堀田みず希 さん

【空手道、レスリング、柔道
ボクシング、相撲、柔術競技】

第14回JKJO全日本ジュニア空手道
選手権・北陸地区代表選抜大会

空手道

1位

全日本ジュニア大会出場権獲得

山本 健五 さん

【陸上、野球競技】

第21回富山チビッコ水泳大会 一般の部
50mクロール 2位

県大会以上の大会結果(記録)を掲載しています。

※令和2年2月1日以降の結果を記載