

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.5 15期生

第5回育成プログラム



日 時 令和2年6月13日(土)
15時00分～17時15分

場 所 富山県総合体育センター
会議室・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講師

富山労災病院 第二整形外科部長

富山大学医学部 診療指導医

山上 亨 先生

(やまがみ とおる)



スポーツ障害

■成長期は骨がどんどん成長していくため、適切な「運動・栄養・睡眠」が必要だということ、適切なストレッチングを継続して行うことで筋肉が硬くなるのを防ぐことなど、成長期に必要な“体作り”について学びました。また、成長期におこりやすい怪我の事例を写真や動画を見ながら学びました。

■新型コロナウイルス感染症対策のため、いつもと違う形式での講義となりましたが、アスリートたちは自分の成長のために一生懸命に内容を理解しようと取り組んでいました。



【身体能力育成プログラム】

講 師

富山県西部体育センター
指導員

宮島 秋子 先生
(みやじま あきこ)



コーディネーショントレーニング(投・走)

■「走」動作に必要な“姿勢づくり”や“腕ふり”、“軸の作り方”といった基本的なことを学びました。

■アスリートは、ストレッチングで筋肉や関節をほぐしたあと、いろいろなドリルを行いながら走動作の基本を習得していました。

■新型コロナウイルス感染症の影響で体力の低下が心配されましたが、どのアスリートも元気よく、集中して動作の習得に取り組んでいました。



山上先生から習った「運動の計画を立てること」や「あいさつ」など、“5つの心がけ”を毎日続けられるように、これから意識して生活していきたいと思う。

今はゴールデンエイジといって、一生のなかでもっとも身体が発達する時期と聞き、今の間にいろいろな運動をして刺激を与えたいと思った。

「骨を大きくする必要がある」ということがわかった。そのために、栄養・成長ホルモン・睡眠・ストレッチが必要なので、これからは意識しながら行っていきたい。

トップアスリートになるためには、“よいからだ、よいあたま、よいなかま”が必要だということがわかった。自分は得意な運動しかしていなかったもので、苦手な運動ややったことのない運動にも挑戦していこうと思う。

自分は現在、ケガをしているので、やわらかい筋肉となるように積極的にストレッチを行っていきたい。また、トップアスリートになるための心がけが分かったので実行していきたい。

今は練習前と後ぐらいしかストレッチをしていないので、これからは寝る前と朝起きた後にもストレッチをするようにして、ケガの予防をしっかりしたいと思った。

「痛み」を感じたら無理をせずにしっかりと休みたいと思う。練習のし過ぎが逆効果になるので、しっかり疲れをとってよい状態で練習を行っていきたい。

正しい姿勢で走ることで、効率よくトップスピードが出せるということを知ることができた。プログラム後も“軸”を意識しながら外やグラウンドで走って見たら少し速くなった気がした。

「ももを上げること」や「つま先が下がらないようにすること」を意識して取り組んだ。自宅でも行えるトレーニングを自分で考えて行っていきたい。

速く走るためには、いろいろなことを意識する必要があるとわかった。特に「空気のたくさんつまったボールになったつもりではずむ」という表現がすごくわかりやすかった。

宮島先生から走るときの“姿勢の作り方”を学んだ。あまり短距離は得意ではないが、ムダのない走り方を意識して行っていきたいと思う。また、だされた課題も一生懸命取り組みたい。

宮島先生に“立位姿勢”や“正しい腕ふり”について習った。姿勢と体の軸が関わっているということなので、日頃からそれを意識して、習慣にすることで競技力アップにつなげたい。

「自分に足りないところはどこか」や「どうしたら良くなるか」を意識しながら取り組んだ。いろいろとためしてみたらリズム感や腕ふりのコツがつかめた。

先生の声が大きくてハキハキしていてとてもわかりやすかった。ミニハードルを使ったドリルでは反発力を使って前に進むということ意識して行うことができた。

保護者の感想

スポーツ障害のお話はこれから成長期を迎えるにあたって大変参考になった。よく食べ、早寝早起きなど基本的なことを今まで以上に気をつけていきたい。

スポーツ障害講座の見学ができなかったが、動画を視聴しながら子供と共通理解がはかれたことを嬉しく思う。本人もこの成長期が一番体づくりに適しているということを意識し始めている。

正しいフォームを指導してもらい、トレーニング後は別人のようなフォームになっていた。まだ意識しないと前のようなフォームに戻ってしまうので常に意識することを心がけてほしい。

姿勢やリズムによって、“走り”が変わることがわかったようだ。自分のフォームについて、もっと意識して取り組むことでさらに成長できると感じた。

トレーニングを行って、普段の自分の走り方がよくないと気が付いたようなので今回習ったことを頭に入れ、きれいなフォームを身に付けてほしい。

久しぶりのプログラムで子供も喜んでおり、教わったことをたくさん教えてくれた。プログラムも始まり、子供の気持ちもいっそう引き締まったように感じた。

久しぶりのプログラムへの参加をととても楽しみにしていた。今まであたり前にスポーツができたことに感謝し、また楽しく参加してほしいと思う。