

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.12 15期生

第13回育成プログラム



日時 令和2年11月28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は、「コンビニエンスストアや外食を利用する際の食事選びのポイント」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、場面に応じた適切な食事選びができるように、実際におこりうるケースを想定しながらプログラムに取り組みました。
- 全4回のスポーツ栄養ではさまざまなことを学びました。「自分が目指す選手になるために必要な食事」について自分で考え、実践していただきたいと思います。



【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③

- 3回目のコーディネーショントレーニングではグループワークを中心に行われました。
- アスリートたちは、東根先生から指示された内容について、グループでアイデアを出しあい、試行錯誤しながら取り組んでいました。
- 特に、達成数を競う場面では全員が必死になり、少しでも多くの数を達成できるように協力して取り組んでいました。



アスリートの感想 スポーツ栄養④

コンビニに行ったら自分の好きなものしか買っていませんでした。これからは試合前や試合後にどんなものを食べればよいか、しっかりと考えながら選んでいきたいです。

試合のときなどにコンビニのものを食べるときがあります。今日学んだとおり単品ではなく食品を組み合わせ、栄養バランスを考えて買いたいと思いました。

コンビニでは明確な目的をもって利用することが大切ということを知りました。特に、単品にならないようにメインの食品に加えてヨーグルトやサラダをプラスするというのが印象に残りました。

いつも試合前の補食をどのくらい食べればよいかわからなかったが今日の講義でそのことを知れてよかったです。今日学んだことを今後の食事に活かして最高のプレイができるようにしたいです。

外食では脂質や塩分の取り過ぎに注意しなければならないことがわかりました。野菜をしっかりととることを意識しながらメニューを選んでいきたいです。

食事はお弁当だけではなく、補食（試合前、試合中、試合後）もすごく大切だということを知りました。糖質＋たんぱく質＋ビタミン＋ミネラルを忘れないようにしたいです。

スポーツ栄養が最後だったのでこれまでのことを振り返りながら取り組みました。「食は人を良くする」という言葉を忘れず、これからも自分でしっかりと考えて食事を取りたいです。

アスリートの感想 コーディネーショントレーニング③

今回はマットを使ったプログラムに取り組みました。マットはあまり得意ではありませんでしたが、他のアスリートの仲間と教えあうことで、できなかった技もできるようになりました。

いろいろな人とグループやペアになることができました。グループ全員でなにかを成功させるととても良い気分になりました。自分がチャレンジして成功したときにみんなが喜んでくれて嬉しかったです。

コーディネーショントレーニングを毎日続けていたら、チームのコーチからボールのコントロールやフォームがよくなったと言われ、とてもうれしかったです。

トレーニングを友達と協力して行うことができました。5つの要素を頭に入れて、チャレンジカードも自分で考えてしっかりとできたのでよかったです。

ボールを使ったトレーニングや体幹をきたえるトレーニング、仲間とタイミングを合わせるものなど、いろいろなメニューを行いました。いろいろな動きを行うことで自分の弱いところや強いところ、苦手な動きなどがよくわかりました。

私はボールを使った動きが苦手です。今回も上手にできない動きがたくさんあったので家でチャレンジカードを活用しながら練習を行っていきたいと思いました。

コーディネーショントレーニングはいつも自分が知らないことが学べるので楽しいです。学んだことを忘れないように家でも自主的にトレーニングを続けていきたいです。

保護者の感想

コンビニでの食事選びでは単品になることが多いので、サラダやオレンジジュースを組み合わせるなど、バランスのよい食事になるように心がけたいです。

講義のあとに、スーパーへ行った際に、栄養を考えながら食品を選んでいました。講義で学んだことをしっかりと意識しており、とてもうれしく思いました。

プログラムで学んだことを妹に伝えながら一緒に行っていました。また、家での食事の際に「野菜をもう少し食べよう」や「乳製品をプラスしよう」などと自分で考えるようになりとても嬉しく思います。

ボールと体を一緒に動かすという動作が難しいと言っていました。複数を同時に行う動作は脳もしっかりと使われており、そういった能力を伸ばすことで競技にも活かされると感じました。

他のアスリートと協力して考えながら取り組んでいました。苦手なことや難しいことにも仲間と一緒に協力して挑戦する大切さや楽しさも学べてよかったです。

宿題のチャレンジカードを毎日忘れることなくがんばっていました。継続して行うことが大切だと思うので、自分で課題をみつけ積極的に取り組みを続けていってほしいです。

食事や練習メニューでも自分に何が足りていないか、何をすべきなのかを考えながら行動できるようになってきており、「成長しているな」「がんばっているな」と思います。これからも夢や目標に向かってがんばってほしいです。

15期生の活躍

窪 悠李 さん【バレーボール競技】

第37回富山県バレーボール小学生大会富山県大会	優勝 ＊北信越大会出場
第30回富山県スポーツ少年団競技別交流大会 (バレーボール競技)	3位

宮脇 太佑 さん【野球競技】

第11回富山県学童選抜少年野球チャンピオンシップ大会	優勝
----------------------------	----

石黒 仁菜 さん【フィギュアスケート競技】

第74回富山県民体育大会	少年女子3級クラス 2位
第16回富山市民体育大会	少年女子3級クラス 3位

石黒 雅也 さん【空手道競技】

第18回富山県少年少女空手道選手権大会	組手の部 3位
---------------------	---------

山田 陽翔 さん【空手道競技】

第18回富山県少年少女空手道選手権大会	形の部 3位
---------------------	--------

新酒 諒輔 さん【バスケットボール競技】

新川地区秋季U-12バスケットボール大会	準優勝
----------------------	-----

寺垣 瑠紀 さん【サッカー競技】

2020富山市スポーツ少年団U-12新人交流大会	優勝
2020富山市南部秋季大会U-12	準優勝
第3回ふなはしカップ	4位
第1回TOMARI・桜井サッカーフェスティバル	優勝 ＊最優秀選手賞

關野 沙弥 さん【ハンドボール競技】

第44回氷見市卓球大会

女子個人 3位 女子団体 2位

津里 桔平 さん【サッカー競技】

MOVA交流大会

MIP賞