

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.2 16期生

第3回育成プログラム



日時 令和3年2月20日(土)

① 15:00 男子:成長期のスポーツ障害(会議室)

～

16:00 女子:コンディショニング①(中アリーナ)

② 16:15 男子:コンディショニング①(中アリーナ)

～

17:15 女子:成長期のスポーツ障害(会議室)

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

富山労災病院 整形外科第二部長

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。

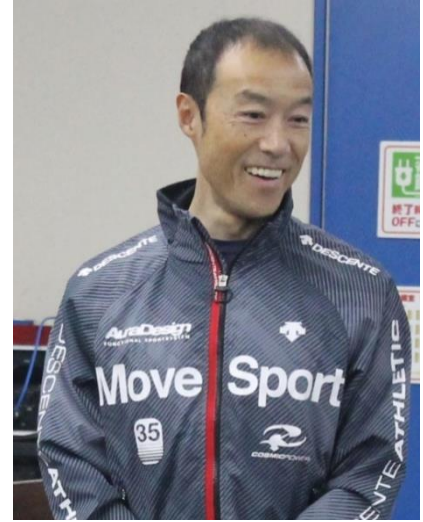
■新型コロナウイルス感染症対策のため、男女別2班体制の講義となりましたが、アスリートたちは自分の成長のために一生懸命に内容を理解しようと取り組んでいました。



【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
参事



山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)

コンディショニング①

■コーディネーショントレーニングとコンディショニングについて

- ・トレーニングについて説明を受けました。

特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。

スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることについて学びました。

■コンディショニングの1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。

良い姿勢＝良い動きにつながります。成長期では正しいストレッチングを行い、関節の可動域を向上させ、関節の可動域を広げることで障害の予防に努めることが重要です。





アスリートの感想 スポーツ障害

アスリートに必要な5つのことについて良く分かりました。これからは栄養を考えた食事をとることを意識して心がけたいと思います。

栄養を考えて食べる事や早寝早起きする事、色々な運動を計画立てする事、しっかり勉強する事、あいさつをする事、よい仲間をつくる事を心がけて良いアスリートになりたいと思いました。

今回のプログラムでは、トップクラスのスポーツ選手になるためには、「よいからだ」「よいあたま」「よいなかま」が大切だと分かりました。これからは、よいからだになるために、しっかり食べて、しっかりと寝て体を鍛えたいと思います。またしっかり勉強してよいあたまも持ちたいと思います。

毎日5大栄養素の糖質・脂質・タンパク質・ミネラル・ビタミンをとり、運動や早寝早起きをすることで成長ホルモンを出し、骨を伸ばして筋肉を作ることを心がけます。

今回のプログラムでは、たくさんの情報を取り入れることができました。特に心に残ったのは、「よいからだ・よいあたま・よいなかま」です。この3つを大切に運動や勉強に取り組んでいきたいです。

アスリートの感想 コンディショニング①

プログラムでは、初めて知ったことがたくさんありました。特におどろいたことは、大きく動く関節と大きく動かない関節についてです。これからのテニスの練習では、頭を動かさず、股関節を動かすことを意識してやっていきたいです。今日、学んだストレッチをしっかりと行っていこうと思います。

今回、体のつくり方や、いろいろな種類のストレッチ方法をたくさん学びました。「肩甲骨まわりのストレッチ」では、やり終わった後に肩を回してみると、とても楽だったし前より軽く肩が回って気持ち良かったです。これからもストレッチをしっかりと続けて、丈夫な体を作っていきたいです。

ゴールデンエイジの時期に覚えた動きは一生忘れないので、まちがえた動きを体にしみこませないように気を付けたいです。大きく動く関節と動かない関節や身体の重心点やストレッチの重要性が分かりました。

ストレッチの重要性や、ストレッチの順番があることを学びました。今までストレッチの順番を気にしないでやっていましたが、これからは意識して取り組んでいきたいと思います。

私は投げるのが苦手なのでペットボトルを使って、正しい腕の動き方をたくさん練習しようと思います。上肢と肩甲骨と股関節の動きは、大切な役割をしているのでストレッチをして体づくりに活かしていきたいです。

保護者の感想

普段は意識していなかったストレッチの順番の大切さを知ることができました。この機会に家族やチームでもストレッチを続けていきたいと思えます。

座学で学んできたことを日常生活の中で、なにげない会話で話をしてくれることがあり、ただ単に聞いているだけでなく、自分なりに他の人に語れるだけ理解ができています。私もユーチューブで講義動画を見る事ができるようになり、合わせて話ができるように役立てていきたいです。

これまでストレッチは、動く前にしてケガをしない為にする認識でした。今回のコンディショニングの話聞いて、よりよいパフォーマンスをする為の準備として重要であることを理解することができました。

家に帰ってから、子供と一緒にストレッチをしました。よく食べ、よく寝て、しっかり勉強することをプログラム後から実践してやっています。

早寝早起きや、バランスの良い食事をとることなど基本的なことがスポーツ選手にとって大切だということを理解できたと思えます。普段の生活や毎日の練習の中で、今日学んだことを意識してサポートしていきたいと思えます。

16期生の活躍

瀧本 快光さん【バスケットボール競技】

滑川市民バスケットボール大会 U-12男子の部	次勝
新川地区U-11選抜	選出

水島 萌華さん【水泳競技】

第13回富山県冬季短水路記録会兼全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会富山県予選会	50m自由形 32秒63
	50mバタフライ 36秒79

湯浅 順太さん【水泳競技】

第13回富山県冬季短水路記録会兼全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会富山県予選会	200m個人メドレー 2分43秒28
	100mバタフライ 1分14秒56
日本スイミングクラブ協会北陸支部A級以上短水路石川大会	50mバタフライ 31秒97
	50m背泳ぎ 35秒69
	100m背泳ぎ 1分15秒58

矢野 拓翔さん【バスケットボール競技】

グラウジーズリーグ2020-2021	2位
新川地区U-11選抜	選出