

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.3 16期生

## 第4回育成プログラム



日時 令和3年3月6日(土)

① 15:00 女子:スポーツ栄養①(会議室)

～

16:00 男子:コンディショニング②(中アリーナ)

② 16:15 女子:コンディショニング②(中アリーナ)

～

17:15 男子:スポーツ栄養①(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

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

**舘川 美貴子**先生

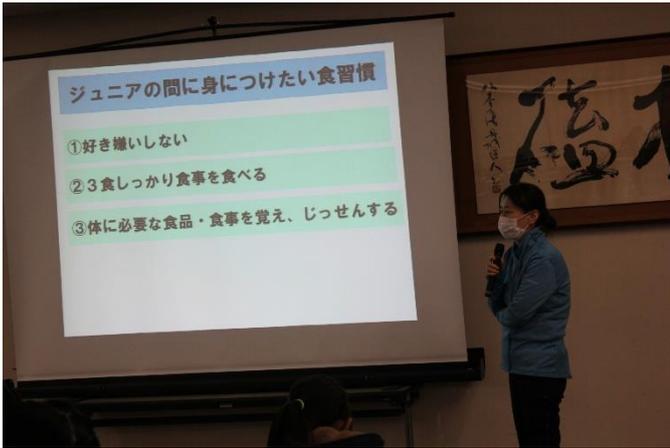
(たちかわ みきこ)



## スポーツ栄養①

■ジュニアのうちに身につけたい食習慣と自分の目的に合った食事を食べることの大切さ「食べることもトレーニング」ということを学びました。

■バランスよく食べるために6つの食品（主食、汁物、主菜、副菜、果物、乳製品）をそろえることが大切だと知り、各栄養素の働きについても学びました。



# 【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(トレーニング担当)

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



## コンディショニング②

■ダイナミックストレッチング・腕脚のコーディネーション・基本ドリルの3項目について学びました。

■アスリートは、様々な種目を通じてストレッチングの内容について理解を深めていました。

■ダイナミックストレッチングとは・・・

筋肉を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで筋や腱を引き伸ばしたり、実際のスポーツあるいは運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させたり、利用される筋群間の協調性を高めることなどを目的として行うストレッチ方法の一つ。

(特非) 日本ストレッチング協会より引用



## アスリートの感想 スポーツ栄養①

スポーツ栄養では、栄養素の働きを学び、バランスよく全ての栄養素をとる大切さを知ることができました。

今までは嫌いな物を残して、あまりビタミンをとることができていませんでした。食事の分量を、手のひらを使ってわかりやすく説明をしてもらえたので、これからは考えて食事をしたいと思います。

食べることもトレーニングと学び、好き嫌いなく食べようと思いました。ぼくは乳製品や果物をぜんぜん食べていないので、1日1回は乳製品や果物を食べようと思いました。

毎回の食事のときは、「まごにはやさしい」を確認してご飯を食べようと思います。

身体は、食べる物から作られていると教えてもらい、おどろきました。これからは糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して食事を取りたいです。

いつもお母さんが食事を作っていますが、自分で栄養を考えて食事を作ってみたいと思いました。

食生活を見直すきっかけになりました。

私は野菜が苦手なので、写真にのっていた量を食べることは難しいと思いましたが、少しずつ苦手を克服しながら食べていきたいです。

今回のスポーツ栄養のプログラムで、自分は全体的に栄養がたりていない事がわかりました。昼食や夕食はたくさん食べているけど、朝食はパン1個ぐらいしか食べない時もあるので、これからは栄養のあるヨーグルトやバナナ、サラダ等を食べて健康に過ごしていきたいです。

## アスリートの感想 コンディショニング②

コンディショニング②では正しい姿勢で動く方法を学ぶことができました。ぼくは仰向け四つんばい歩きが苦手でした。習ったストレッチをしながら苦手な動きを改善していきたいです。

今回のプログラムでは動きつくりを学びました。スキップやもも上げなど、実際に体育館でできたので良かったです。習ったことを大会前にやってみたいと思いました。

コンディショニングでは、股関節の動きやリズムトレーニングが上手にできませんでした。バスケットボールでは、オフェンスでフェイントをかける時やディフェンスのかまえや切りかえしで、股関節の動きが必要です。

練習や試合前に、習ったストレッチを取り入れていきたいと思いました。

私はコンディショニングのドリルで、バック・ローウォークが苦手なことがわかりました。

家で復習をして練習をしたいと思います。

はじめて聞いたアップ方法やトレーニング方法をたくさん学ぶことができました。最初はとても大変だったけど、家でコツコツやり続けると、できるようになってきました。

これからも、続けていきたいと思いました。

## 保護者の感想

スポーツ栄養の講義を受けて、栄養面に少し興味をもってくれたようです。「自分の体は、自分の食べたものでしか作られない」「食べることもトレーニング」「目的に合った食事を食べる・選べるようになること」親として美味しい食事を用意して、アスリートの体づくりに積極的に関わっていこうと思いました。

ただ体を動かすだけでなく、基本的な体の動きを意識して、真剣に言われたことをしている我が子を見て頑張っているなと思いました。もう少し子供同士のコミュニケーションがあれば、もっと楽しくプログラムができると思います。

コンディショニングトレーニング時の正しい姿勢を覚えたことで、今後、故障しにくい体づくりができると思います。

回数を重ね、友達もでき楽しく参加しています。

スポーツ栄養やコンディショニングは興味をもって取り組んでいました。自宅でも振り返りをしていたので、本人の身になれば良いと思っています。

食べることの大切さを学んだ様子で、毎日残さず食事を摂るようになりました。野菜も積極的に食べるようになりました。

習ってきたトレーニングは、数日間がんばってやっていたのですが、継続的につづけることは難しいようです。

# 16期生の活躍

## 石崎 鉄将 さん【サッカー競技】

JFA バーモントカップ第31回全日本少年フットサル  
富山県大会

優勝

JA 全農杯全国小学生選抜サッカー大会 IN 北信越

準優勝

## 上田 妃織 さん【バスケットボール競技】

令和2年度 新川地区新人バスケットボール大会

ブロック優勝

## 酒井 春佳 さん【陸上競技】

春一番記録会

100m 14秒82

## 志鷹 凧沙 さん【ソフトボール競技】

令和2年度 富山県小学生 女子 ソフトボール強化  
大会

3位

## 島田 絢香 さん【陸上競技】

春一番記録会

100m 14秒52

## 千賤 巧翔 さん【陸上競技】

2021 氷見市陸上競技春季記録会

100m 14秒70  
走り幅跳び 4m70cm

## 瀧本 快光 さん【バスケットボール競技】

令和2年度 新川地区新人バスケットボール大会

ブロック2位

## 谷川 綾香 さん【陸上競技】

春一番記録会

100m 14秒36 1位

## 釣井 悠愛 さん【ハンドボール競技】

令和2年度 富山県新人交流会

3位

## 三鍋 清乃 さん【野球競技】

第23回ビックエッグ少年野球大会

ベスト8

## 矢野 拓翔 さん【バスケットボール競技】

令和2年度 新川地区新人バスケットボール大会

ブロック優勝

## 山田 衣織 さん【バスケットボール競技】

第32回砺波市ミニバスケットボール新人大会

優勝

第52回全国ミニバスケットボール大会

出場

## 山田 遼 さん【バレーボール競技】

第21回富山県男子新人交流大会

2位

※令和3年3月以降の結果を掲載