

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.9 16期生

第11回育成プログラム



日 時 令和3年10月16日(土)

9時30分～12時40分

場 所 山野スポーツセンター

B & G 体育館

【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

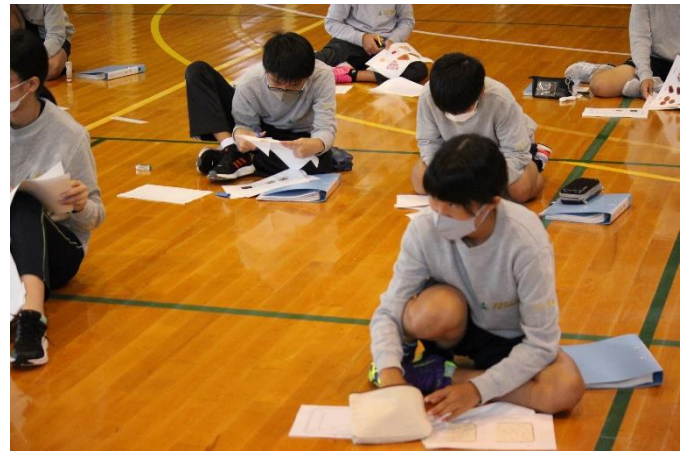
舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)



スポーツ栄養③

- 3回目のスポーツ栄養は「アスリートのお弁当」について作業を交えながら学びました。
- これまで学んだことを活かしながら、栄養バランスに優れたお弁当（模擬）を作成しました。また、作成後には代表者が自分のお弁当について「作成のポイント」を発表しました。
- アスリートたちは、舘川先生の話や仲間たちのさまざまなアイデアを聞きながら楽しく「アスリートのお弁当」について考えました。
- 普段、お弁当を作ってくれるご両親への感謝の気持ちを忘れずに競技に取り組んでほしいです。



【身体能力育成プログラム】

講 師

(公財)富山県体育協会
スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生

(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング③

- 今回のプログラムは、豊かな自然に囲まれファルトレクトレーニングに最適な環境を有する「山野スポーツセンター」にて行いました。
- 山道や芝生の坂道等、起伏のあるコースをダッシュで上ったり下ったりして、自然の中で精一杯身体を動かしました。
- アスリート児童は、互いに励まし合いながらハードなトレーニング内容にチャレンジしていました。
- ランニングを続けると体力もつき、最初の頃よりもずいぶん楽に走れるようになります。しっかりトレーニングを続けましょう！



アスリートの感想 スポーツ栄養③

野菜が嫌いで、今まであまり食べませんでした。スポーツ栄養の講習を受けてから、バランスの良い食生活を意識するようになり、野菜をしっかりと食べられるようになりました。

スポーツ栄養では、バランスや色合いを意識して、試合前のお弁当を考えました。自分でイメージしたお弁当について、となりのアスリートと意見交換をしながら協力できました。

お母さんが作るお弁当は、栄養のバランスをしっかりと考えて作っていることが今回の講義を受けてわかりました。

これからは、ひとりでも栄養を考えて、お弁当を作る事が出来るようになりたいです。

栄養や色合いに気を付けてお弁当を作ってみると、とっても勉強になりました。

お母さんは、毎日3食栄養を考えて食事の準備をしている事を考えると、凄い！と思いました。

私も、自分で栄養や色合いを考えて食事が作れるようになりたいです。

お弁当について考えてみると、いつもお母さんに任せてしまい、手伝いや準備を一度もしていませんでした。

今回のスポーツ栄養を受けてから、これからは料理にも、挑戦していこうと思います。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング③

山道や階段の走り込みが、とても厳しかったです。またチームリレーでは、最後まで力を出し切ることができませんでした。今後は走るトレーニングを続けて、体力をつけたいです。

長距離走は、得意ではありませんでした。今回チームで走ることによって、アスリートの仲間ができ、走ることが楽しく感じるようになりました。

今回のプログラムでは森林コースを走り、普段走ることができない環境だったので楽しかったです。リレーやグループ活動は、協力して取り組むことができました。

これからも、いろいろな環境でトレーニングをして強くなりたいです。

陸上競技の練習では、森林コースでの練習はあまりないので、今回のプログラムは結構厳しかったです。ランニングコースは整地されていない不安定な地面でしたが、フォームを意識しながら走ることができました。

坂道や高低差のある道路や走りづらいコースを走ると、気持ちが盛り上がり楽しく走ることができました。

しかし、笑顔で走ることができなかったのも、これからは笑顔を意識してランニングや競技に取り組みたいと思います。

保護者の感想

嫌いな野菜も、この事業に参加してから食べられるようになりました。本当に良かったです。これからもバランスの摂れた食事（まごにはやさしい）を意識して、毎日の食事を用意したいと思います。

栄養管理は親の役割だと思っていましたが、講習を受けてからアスリートとして今から自分で考えて食事を摂ることが大切だと気付きました。

今回のトレーニングでは自然環境の中で、他の競技を習っているアスリートと触れ合うことができ、互いに得るものがたくさんあったと思います。

班活動やアスリート同士の交流が、たくさんありました。子供は、自分からコミュニケーションをとることが得意ではありませんが、良い経験になりました。

先生方の声掛けに、感謝しています。

今回のプログラムでは、いつも以上にアスリート児童達の真剣な表情が印象的でした。ファルトレクトレーニングのメニューについていけるか心配でしたが、とても楽しそうに走っていたので安心しました。

学校のマラソン大会に向けて、毎日走りに行く姿を見ると、改めて講義やトレーニングのお陰だと感じています。

子供は、山野スポーツセンターで実施するプログラムを楽しみにしていました。帰り道の車中では、何度もリレーが楽しかったと言っていました。

親として、楽しそうに取り組む姿勢を見ると嬉しく思います。

16期生の活躍

上田 妃織さん【バスケットボール競技】

富山ジュニア記録会	走り高跳び 第1位
入善町スポーツ少年団大会	ミニバスケットボール競技 第1位

岡庭 琉空斗さん【野球競技】

第35回富山県学童育成野球大会	第3位
-----------------	-----

島田 絢香さん【陸上競技】

魚津杯ジュニア駅伝 小学女子	第1位（区間賞）
----------------	----------

中島 純怜さん【サッカー競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会	コンバインド B 第5位
--------------------	--------------

長森 結愛さん【陸上競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会	1000m 第1位(大会新記録)
--------------------	------------------

半田 結女さん【野球競技】

第9回富山市チャレンジ陸上記録会	女子ソフトボール投げ 第1位
富山少年野球リーグ パシフィック・リーグ	第1位

細川 透弥さん【陸上競技】

令和3年度富山ジュニア陸上競技記録会

100m 第1位
走幅跳 第1位

水島 萌華さん【水泳競技】

第44回朝日町民駅伝競走大会

女子の部 第1位

湯浅 順太さん【水泳競技】

第52回 中部日本ジュニア水泳選手権大会

100mバタフライ 第16位
50mバタフライ 第12位
50m背泳ぎ 第17位

富山市ジュニアスイムフェスティバル2021

200m個人メドレー 第2位
100m背泳ぎ 第2位
50mバタフライ 第3位

八十島 栄奈さん【ホッケー競技】

第58回小矢部市学童ホッケー大会

フィールドホッケー 第1位

ボールリフティング大会

6年生の部 第1位