

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol. 1 17期生

第1回育成プログラム



日時 令和4年1月8日(土)
11:00~12:30

場所 富山県総合体育センター大アリーナ

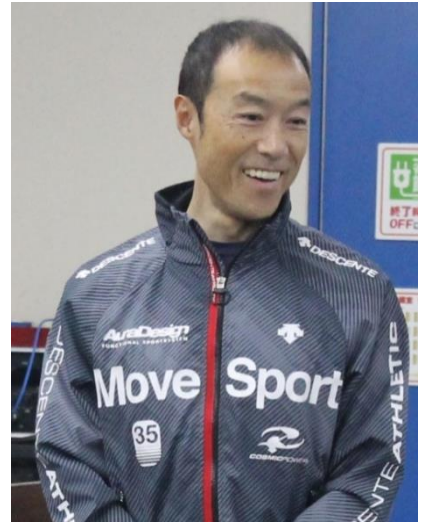
【身体能力育成プログラム】

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

■発達段階における身体的特徴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。また、スキルアップには反復練習を行い、脳から身体への伝達を速める無意識化を図ることが大切と学びました。

■コンディショニングとは・・・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全ての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えること。

■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を行い、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。



コンディショニングで学んだストレッチを今後も続けていきたいです。ただ運動をするのではなく、自分でどういう走りをしたいのか考えることが大切だと思いました。とくに、スキルアップするには繰り返し 3000 回も反復練習をしないとイケないことに驚きました。

今回のプログラムでは、僕が全然知らなかったトレーニングについて学ぶことができました。学んだことはこれからの生活に活かして自分の競技に適した身体を作っていきたいです。

山地先生や他の先生から、「いい選手ほど姿勢がいい」と教えてもらいました。日常生活でも姿勢を良くしたいと思いました。

今回、学んだコンディショニングを毎日実施していき、体のバランスを良くしたいです。学んだことをチームメイトにも教えて全国大会で活躍できるようにしたいです。また、僕自身も全国大会で活躍できる選手になりたいと思います。

今、ちょうどゴールデンエイジにあたる大事な時期だと知りました。これからも「もっと強くなりたい」という気持ちを持ち続け、トレーニングに取り組もうと思いました。また、色々な運動やストレッチを学べて嬉しかったです。

色々なトレーニングを教えてもらい、このトレーニングはどこのためのトレーニングなのか分かったり、身体のことなどを細かく学んだりすることができました。普段から何に気をつければいいかなど、自分で自分の身体のバランスを整えることが必要だと分かりました。

保護者の感想

身体の発達について詳しく知ることができ、有意義なプログラムでした。これから受けるプログラムにおいても年齢と身体の状態を意識しながら子供と一緒に取り組みたいと思います。

帰ってから資料を見直し、まとめ直していました。習ったストレッチを家でも行っていて真剣に取り組んでいます。

帰宅後、すぐにインプットしたことを家族にアウトプットしてくれました。ゴールデンエイジの話や、イメージすることの大切さが印象に残ったようです。これからもこの気づきを大事にしてもらい、家庭でもサポートしていけたらと思います。

自分が学生時代に知りたかった情報が多く、私自身も集中して受講していました。「今だからこそできること」「今すべきこと」を意識し発達に応じたトレーニングをしていきたいと強く思いました。

今回初めて育成プログラムに参加し、それぞれの年齢でどのような身体の変化があるのかを具体的に知りました。その中でも、子供は不規則に成長すること、骨が先に伸びて筋肉が追いつかず、今までできていた動きが一時的にできなくなることを知りました。

猫背の姿勢だと肺に多くの空気が入れられず、後半にバテてしまうという説明が参考になりました。家では、テレビ等を見る姿勢から正していきたいと思いました。

17期生の活躍

進藤 咲月 さん【水泳競技】

第46回 JSCA 新年フェスティバル水泳競技大会

100m平泳ぎ11歳～12歳 第1位
50m平泳ぎ11歳～12歳 第2位

北村 音羽 さん【バスケットボール競技】

第41回北信越ミニバスケットボール大会

出場

富山県春季ミニバスケットボール大会

第3位

黒田 悠心 さん【サッカー競技】

第9回森本招待少年サッカー大会

第2位

谷澤 陽斗 さん【ハンドボール競技】

橋詰 政仁 さん【ハンドボール競技】

氷見市小学生ハンドボール冬季大会兼氷見市スポーツ
少年団小学生ハンドボール交流大会

第2位

廣澤 菜々子 さん【サッカー競技】

第35回雷鳥カップ

優秀選手賞

松永 悠 さん【陸上競技】

きんかんなまなま駅伝

第2位

岡崎 圭佑 さん【バスケットボール競技】

ミニバス県春季大会

出場

七澤 謙太 さん【ゴルフ競技】

第17回中部小学生ゴルフ選手権大会

第12位

山口 大介 さん【テニス・サッカー競技】

第6回チャレンジジュニア富山県大会(テニス)

第1位

第32回チャレンジスーパーチビっ子

第10位

第49回富山県 U-11 サッカー交歓会

ベスト16

里見 伊織 さん【剣道競技】

富山市体育協会武道学園大会

個人の部 第1位

第45回富山県少年剣道大会・第22回庵杯争奪剣道
個人優勝会

個人の部 出場
団体第2部 第1位

大鷲少年剣道練成会

富山県代表選手として出場

鍋島 新奈 さん【ホッケー競技】

第33回少年少女ユニホック大会

第3位

辻口 哲平 さん【水泳競技】

第14回富山県冬季短水路記録会兼全国 JOC ジュニア
オリンピック春季予選会

50m背泳ぎ 31秒56
全国 JOC 標準記録突破

塩岡 快那 さん【卓球競技】

全国ホープス選抜卓球大会県予選会

第3位

日光 崇琉 さん【ホッケー競技】

第33回少年少女ユニホック大会

第2位

井川 瑛心 さん【バスケットボール競技】

富山県春季ミニバスケットボール大会

出場

桃井 大我 さん【水泳競技】

第26回高岡市スプリント選手権大会

200m個人メドレー 2分38秒74
50mバタフライ 32秒81
50m背泳ぎ 34秒43

第48回 JSCA 新年フェスティバル水泳競技大会

200mメドレーリレー 第3位 2分11秒48
200m個人メドレー 2分38秒51
50m平泳ぎ 38秒52
50m自由形 30秒46

第14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春季予選会

50mバタフライ 第2位 31秒93
200mメドレーリレー第1位 2分10秒64
50m背泳ぎ 第4位 33秒75
200m自由形 第4位 2分21秒62

北浦 朋華 さん【バスケットボール競技】

令和3年度高岡地区選抜メンバー

高岡地区選抜メンバー選出

上 鈴斗 さん【卓球競技】

全国ホープス選抜卓球大会県予選

5年生以下男子 第3位

東アジアホープス大会県予選会

第2位

森 士 さん【バレーボール競技】

第38回富山県バレーボール小学生大会富山県大会

第3位

第6回かがやき杯交流大会

第2位

川村 美佳 さん【陸上競技】

第16回高岡市民体育大会

100m走 第3位

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

100m走 第6位 15秒07

石原 悠希 さん【卓球競技】

全国ホープス選抜卓球大会県予選会	5年生以下女子 第1位
東アジアホープス卓球大会県予選会	第1位

中谷 勇斗 さん【水泳競技】

第26回高岡スプリント選手権大会	50m背泳ぎ 33秒68 第10位
第46回 JSCA 新年フェスティバル水泳競技大会	200m自由形 第8位 2分16秒52 100mバタフライ 第3位 1分7秒64 (2022年度富山県水泳連盟県学童指定選手) 100m個人メドレー 第4位1分10秒22
第14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春季水泳競技大会富山県予選会	100m自由形 第2位 1分4秒92 200m個人メドレー 第1位 2分31秒60 (2022年度富山県水泳連盟県学童指定選手)
グランドチャンピオンスイムミート	400m自由形 第3位 4分56秒86