

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.12 17期生

第12回育成プログラム (合宿事業)



日時 令和4年 11月 5日(土)15:00~
11月 6日(日)11:00

場所 山野スポーツセンター
屋外・B&G体育館・食堂

目 的

大会前や大会中の過ごし方を想定しながら、プログラムで学んできた「運動」「栄養」「休養」の実践的なサイクルを体験する。また、保護者と離れて団体生活する環境で、生活面や精神面での自立を促すことでアスリートとしての成長を高める。

詳細日程

	時間	内容	場所	備考	
11 月 5 日 (土)	14:30	集合・受付	山野スポーツセンター B&G 体育館入り口	見学可	
	14:45	開講式	山野スポーツセンター B&G 体育館		
	15:00	ファルトレクトレーニング②	山野スポーツセンター周辺		
	16:20	荷物整理			
	16:40	入浴			
	18:10	全体:スポーツ栄養③(講義)	B&G 体育館	実食以外見学可	
		A 班	B 班		スポーツ栄養③(実食) 食堂
	18:20	スポーツ栄養③ (実食)	大会中の過ごし方 について		大会中の過ごし方について B&G 体育館
	19:00	大会中の過ごし 方について	スポーツ栄養③ (実食)		B&G 体育館
	19:40	全体:スポーツ栄養③(講義)まとめ	B&G 体育館		
	19:55	事務局より諸連絡			
	20:00	就寝準備			
21:30	就寝				

	時間	内容	場所	備考
11 月 6 日 (日)	6:00	起床		
	6:30	コンディショニング等	山野スポーツセンター周辺	見学可
	7:00	朝食		見学不可
	8:00	掃除、身支度、荷物移動		
	9:00	ファルトレクトレーニング③	山野スポーツセンター周辺	見学可
	11:00	閉講式・事務連絡	B&G 体育館	見学可
	11:15	解散		

※集合・解散は、山野スポーツセンター

講 師

【ファルトレクトレーニング②③(井川、西島)】

【大会中の過ごし方について[講義](飯村)】

* 柿谷朱実先生が担当でしたが都合により(公財)富山県体育協会競技力向上対策課職員で対応

【スポーツ栄養講座③(講義・実食)】

館川 美貴子 氏 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

【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)

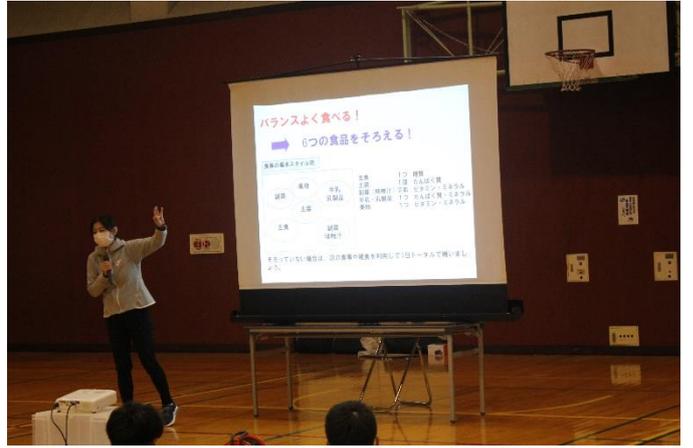


スポーツ栄養③(講義・実食)

■講義では、6つの食品（①主食②主菜③副菜・味噌汁④牛乳・乳製品⑤副菜⑥果物）を揃える食事の基本スタイルを学びました。「まごにはやさしい」のキーワード「(ま) 豆」「(ご) ごま」「(に) 肉」「(は) わかめ (海藻)」「(や) 野菜」「(さ) 魚介」「(し) しいたけ (きのこ)」「(い) いも」を心掛けるよう真剣に話を聞いていました。

また、試合前日、当日の食事について、避けたい食べ物・積極的にとりたいた食べ物について学び、具体的に何を食べるべきかを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足に陥るため、なるべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があることを学びました。

■実食では、アスリートとしてどんな食材をどれくらい食べればよいのかを学ぶことができました。学んだことを活かして、アスリートとしての良い食習慣を身につけてもらいたいと思います。



【身体能力育成プログラム】

ファルトレクトレーニング②

(公財) 富山県体育協会
競技力向上対策課 井川 拓哉 主任

■ 1日目は、①「基本姿勢を意識して「反り腰」や「猫背」にならないこと」②「正しいフォームで、坂道や階段でも前傾姿勢をとりながら両足の裏全体で地面を捉えること」の2点をポイントとして走りました。

■ 自然の地形を利用しながら、歩行・ジョグ・坂道ダッシュ・階段ダッシュなどを繰り返しました。未来アス年代（11歳～13歳）で行うファルトレクトレーニングは、①動作の巧みさ（神経系）②持久力（呼吸・循環系）③筋力（骨・骨格系）が身につけやすい時期とされています。



ファルトレクトレーニング③

(公財)富山県体育協会
競技力向上対策課 西島 隆 係長

■ 2日目は、グループでの追い抜き走や、チームリレーなど自然環境を利用しながら心肺機能を高めるトレーニングを実施しました。

■ グループ内での作戦タイムを設けることでコミュニケーションを深め、負荷の高いトレーニングでも仲間と励まし合いながら全力で頑張りました。

■ 最後のグループ対抗リレーでは、起伏のあるアップダウンのコースをリレー形式で走りました。トレーニング後は、今まで学んできた整理体操（ストレッチ等）についてチームで話し合いながらクールダウンをしました。



大会中の過ごし方について

(公財) 富山県体育協会
競技力向上対策課 飯村 善行 主任

■コンディショニング=自分の持つ最高の能力を発揮できるように「身体や心」の状態を整える事と定義づけ、大会前や大会中はどのように過ごせばよいのかを学びました。

■コンディショニングを整えるためには、適度な「トレーニング」「栄養」「休養」が大切であり、日頃から自分の身体や心と向き合うことで自分の体調の変化に気づくことが大切だと学びました。

■セルフチェックとして、「体温」「体重」「心拍数」など客観的数値で分かるものや、食欲や意欲など主観的に把握するものがあるので自分を良く知り、コンディショニングに取り組んでいくことが大切です。



アスリートの感想 スポーツ栄養③

スポーツ栄養の実食では、量が多くてびっくりしました。しかし、強いアスリートになるためには必要な栄養なので、日頃から栄養のバランスの取れた食事をたくさん食べていきたいと思います。

試合前日や、試合日の朝にどういうものを食べたらよいか知ることができました。実際にご飯を食べて、とても量が多かったですが「まごにはやさしい」を意識して食べました。

最初に食事の量を見た時は「多いな」と思いましたが、内容を知るとバランスがとれている献立だと分かりました。試合前日、当日の食事についても学び、「まごにはやさしい」を意識した食事を心掛けたいです。

朝食で私の苦手な梅干しがありました。しかし、これが栄養に関わり、成長のもとになると思い頑張って食べました。普段の生活や試合前、試合当日でもアスリートとして成長するために学んだことを活かして食事をしていきたいです。

普段からどんな食事が良いのか、大会が近づいてきた時にどんな食事が良いのかを学び、実際に食べて学ぶことができたので楽しかったです。

大会前日は、揚げ物や生ものなど消化の悪いものや、火が十分に通っていないものはできるだけ避けて、消化しやすく糖質が入っている食事のほうが良いと学びました。実食では、豚肉を使った料理やさつまいもなどがありどれもとてもおいしかったです。

今まで教えていただいたことを復習できました。どんなメニューにすると良いか講義の話を聞くだけではなく、実食できたのは良かったです。試合前日や当日はもちろん日常から今日のようなバランスの良いメニューでしっかり栄養をとりたいと思いました。

思っていたより食事の量も種類も多くて大変でしたが、「食事もトレーニング」と学んだので残さず食べました。家でも、合宿のメニューのように栄養を考えて食べていきたいと思います。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング②③

坂道ダッシュでは、「足の裏」「姿勢」を意識して走りました。少しきつかったけれど、アスリートの仲間と協力してプラスの言葉掛けで取り組めたので良かったです。

坂道を上ったり下りたりする時に、「足の裏を地面にしっかりつける」「猫背や反り腰にならない」ように、良い姿勢を意識して走ることができました。時々、前傾姿勢になりすぎて走ってしまうことがあるので、良い姿勢で走れるように頑張りたいです。

階段を上るトレーニングでは、1段飛ばし走は最後まで出来ませんでした。1段飛ばし走ができるように、腕を大きく振ったり、すぐに前の足に体重を乗せたりしたいと思いました。

階段の上りがきつかった時に「大丈夫」「がんばろう」など励まし合う言葉を使い、思いやりの気持ちをもって関わることができました。たくさん走って筋肉が疲れている時は、クールダウンでしっかりストレッチをすることも大切だと学びました。

姿勢や腕の振りを意識して走ることができました。特に上りでは、腕をたくさん振って身体が後ろに反らないように走りました。

姿勢や足の裏などを意識してできて良かったです。特に、足の裏全体を地面につけて力を加えることを意識しました。階段トレーニングの1段飛ばし走では、前傾姿勢を保つのが難しかったです。

上りは腕を振り、地面をしっかりとらえて踏み込むことを意識しました。下りはスピードが出て後ろに身体がいかないように、足でブレーキを掛けながらまっすぐな姿勢を意識しました。

2日目の最後のリレーでは、1日目にやったファルトレクトレーニングの上り、下りの「腕の振り方」「姿勢」など学んだことを実際に活かせたので良かったです。

少し長い距離の坂道だったので、きつかったけれど姿勢や腕振り、足のつき方をしっかり意識して走れたので良かったと思います。

アスリートの感想 大会中の過ごし方について

コンディショニングとは、「最高の能力を発揮できるように身体や心の状態を整えること」だと分かりました。また、コンディショニングのセルフチェックを行い、自分の状態を把握しながら身体の変化に早く気づけるようにしたいです。

普段から自分の身体や心と向き合うことで、体調の変化に気付くことができるかと学びました。他にも睡眠やストレッチなど自分に合ったコンディショニングに取り組み、大会では良い状態で臨みたいです。

大会中の過ごし方について、親元を離れるので自分で色々なことを考えて行動するのが大事だと思いました。コンディショニングは自分のアスリート人生で大事なことなので継続し、これからの大会で実践していきたいと思います。

大会で最高のパフォーマンスを発揮するために、自分の体調の状態を知ることや整え方を学びました。最高のパフォーマンスを発揮するためには、睡眠や自分の体調の状態を日頃から知っておくことが大切であり、無理をせず休むこともしたいです。

「身体や心」の状態を整えるために、大会前や大会中はどのように過ごせばよいのかを学び、適度な「トレーニング」「栄養」「休養」をとることが大切だと学びました。日頃から自分の身体や心と向き合うことで自分の体調の変化に気付けるので、自分をよく知りコンディショニングに取り組んでいきたいと思います。

大会で良い結果を出すには、コンディショニングが大切なのでしっかり身体と心のバランスを整えておきたいと思いました。そのためには、自分のことをよく知って、調子が悪い時にすぐに気付けるようにしたいです。簡単にできる方法で、自分の普段の脈拍を知ることによって体調の変化に気付くことができるので取り組んでいきたいと思います。

試合や本番も大切だが、大会までの過ごし方も大切だと学びました。最高のパフォーマンスをするためには、栄養と休養をとり、身体や心を整えるのがコンディショニングだと学びました。もし、大会などで宿泊する時は今回学んだことを活かしたいです。

アスリートの感想 合宿を終えて

合宿を通して、「運動」「休養」「栄養」の正しいサイクルをとることが大事だと分かりました。また、身の回りの整理整頓や布団の片づけなど、普段は親にやってもらっていることを自分で行い、今後も生活面、精神面での自立を図っていきたいと思います。

この合宿でアスリートとの仲を深めるとともに、自立する力も身につきました。準備や片づけなど普段は親にやってもらうことも、自分たちでやりました。これからも自分のことは自分でやっていきたいです。

家族と離れて過ごしたことで、自分の荷物等を自分で管理するなど、アスリートになるためには必ず必要なことを今回経験できたので良かったです。

この合宿を通して、他のアスリートと交流できて楽しかったです。大会中の過ごし方などを学べて自分の力になりました。先生方やサポートしてくださった方に感謝したいです。ありがとうございました。

今回の合宿では、自分の行動に責任をもって部屋の掃除をしたり、あいさつをしっかりしたりすることを意識しました。これからも習い事の時に、送迎をしてくれる両親、習い事の先生などサポートしてくれる方々に感謝の気持ちをもって行動したいです。

サポートしてくださる全ての方に「あいさつすること」や食事の際には「いただきます」「ごちそうさまでした」と感謝の気持ちを込めて元気よく伝えることの大切さを学びました。学んだことをこれから色々な場面で活かしていきたいです。

職員の方が言われたように、これから感謝することを大切にしていきたいです。ご飯を作ってくれる人や教えてくれる人、送迎してくれる両親、色々な人に感謝しながらこれからもスポーツや色々なことを頑張っていきたいと改めて思った合宿でした。

アスリートとして「生活」「あいさつ」「周りの方への配慮」を学びました。一緒に泊まっている人や次に部屋を使う人への思いやり、ご飯を作ってくれた方への感謝をこれから意識していきたいと思います。

保護者の感想

色々なトレーニング方法を学び、自らも取り入れようと思えていることを知り、自分で考え、行動する力が身についていると感心しました。

小さい頃とは違い、少しずつ自分で食事を考えたり、食事量や大会前の身体の調整ができるようになってきたりするので、このタイミングで学べたことはとても良かったと思います。

中学生になると今よりさらに食事面が大事になってくるので、親が言うより本人が知っていて気をつけるのが一番良いと思いました。今回のような経験は大変貴重だと思いました。

食事の面では、まだ親の管理が必要です。これから先、自分で選んで自分で栄養を管理する時には今回の知識があれば安心です。これから補食などは自分で選ばせようと思います。

大会で能力を発揮するために心や身体の状態を整えることはとても大切だと思います。日頃のトレーニングや練習に加えて「栄養」「休養」、そして体温や心拍数を把握して「コンディション」を整えてほしいと思います。

大会での過ごし方や栄養について学ぶことができ良かったです。これからは、試合などで宿泊する時、すべてのことを自分でやっていかななくてはならないのでとても良い経験になったと思います。

仲間との協力の大切さなど、寝食を共にすることで学べることがあると再確認しました。全国大会等に出場すると合宿の繰り返しだと思います。いつかこの経験が活かせる時が来れば！と思っています。

仲間と協力して過ごせたことはとても良かったです。これからアスリートとして活動していくには、色々な人とコミュニケーションをとらなければいけないので必ず今後役に立っていくと思います。

アスリートの専門的な知識はもちろん、色々なトップレベルの競技の友達が増えたことで本人も良い刺激になったと思います。とても楽しそうに他の競技のアスリートたちとコミュニケーションをとっている姿を見て嬉しく思いました。

17期生の活躍

石原 悠希 さん【卓球競技】

大阪国際招待卓球選手権大会県予選会	ホープスの部 第2位
富山県新人卓球大会	ホープスの部 第1位

里見 伊織 さん【剣道競技】

第12回武道学園大会中島杯	個人戦 第1位
第46回富山県少年剣道大会・第23回庵杯争奪剣道大会	個人戦 第2位 団体戦 ベスト8

島 結有 さん【バレーボール競技】

全日本バレーボール大会砺波ブロック大会	第3位
小矢部市協会会長杯	第2位

七澤 謙太 さん【ゴルフ競技】

第18回中部小学生ゴルフ選手権大会予選	予選通過(中部大会決勝へ)
---------------------	---------------

日光 嵩琉 さん【ホッケー競技】

第45回西日本小学生6人制ホッケー選手権大会	第3位
U-12ドリームキャンプ	U-12オールスター戦出場

畑中 理玖 さん【バスケットボール競技】

富山県秋季U-12バスケットボールリーグ(後期リーグ)	第3位
第18回COWBOYS CUP	第2位

堀田 尚聖 さん【レスリング・空手道競技】

第 21 回富山県ジュニアレスリング選手権大会

42kg 級 第 1 位

第 11 回富山県空手交流大会

第 1 位

水橋 楓羽 さん【卓球競技】

大阪国際招待卓球選手権大会県予選会

ホープスの部 第 1 位

富山県新人卓球大会

ホープスの部 第 2 位

横山 愛 さん【バレーボール競技】

第 39 回富山県バレーボール小学生大会
砺波ブロック大会

第 2 位