

未来のアスリート発掘事業7期生

7期生 第2回育成プログラムが行われました。

2月25日(土)、第2回育成プログラムが実施されました。1月14日(土)開催の指定証交付式から1ヶ月以上経過しており、久しぶりに再会した感じがしました。

最初は、知的能力育成プログラム「スポーツ障害」について、富山赤十字病院 山上 享(とおる)先生に「成長期のスポーツ」と題して講義をしていただきました。

現在、山上先生は、富山グラウジーズの帯同ドクターとして活動中であり、また、以前長野県に勤務していた時は、飯山南高校のスキー部に帯同するなど、長年多くのスポーツ選手に関わってこられました。その経験と医・科学的なデータから、成長期においてスポーツを行う際の注意点について、小学生のみなさんにも分かりやすく教えていただきました。7期生のみなさんは、熱心にメモをとるなどして、集中して講義を受けていました。



山上先生からは、「強い選手になるために大事なこと」として次の5つについてお話がありました。

- ① 早く寝ること。
- ② 好き嫌いなく食べること
- ③ 練習は集中してすること
- ④ 勉強すること
- ⑤ 挨拶(あいさつ)ができること

この5つは、当たり前のことのようにですが、案外できていないものばかりです。将来、トップアスリートになるためには、まずは強い体を作ることが大切です。そのためには、3食バランスよく食べ、早寝早起き等の基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

また、ケガの予防のためにも、ダラダラと気持ちの入らない練習をするのは止め、成長期に応じた内容の練習を、集中して行うことが大切です。

最後の2つでは、小学生として、しっかりと学校生活を送ることの大切さを強調されました。スポーツだけやるのではなく、学校の勉強にはしっかりと取り組むことです。また、将来トップアスリートになるためには、色々な人との

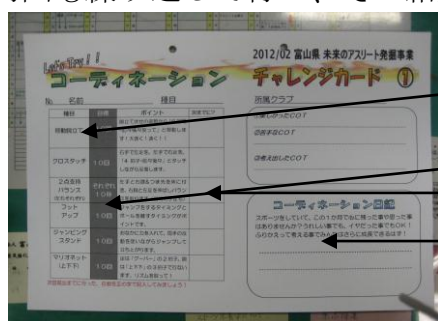
関わりが必要不可欠になります。多くの人に教え、支えてもらうためには、良好な人間関係を作ることが大切です。そのためには、挨拶や返事をしっかりと行うことが第一歩となります。相手の目をしっかりと見て、自分の気持ちを伝えたり、相手の気持ちを理解したりする力も、身に付けてほしい能力のひとつです。



7期生と一緒に、50名を超える保護者の方も熱心に講義を受けました。

続いて、身体能力育成プログラム「コーディネーショントレーニング」を大アリーナに移動して行いました。

講師は、帝京平成大学准教授 望月明人先生です。望月先生には、第1回育成プログラム時に、COT（コーディネーショントレーニングの略）の概要について説明していただきました。みなさんの感想を読んでもみると、「普段はあまりやらないような運動」だが、「スポーツの基礎的な要素をもつ運動」で「いろいろなスポーツ種目に応用できる運動」というのが多かったです。第1回育成プログラムでは、1時間くらいしか時間はありませんでしたが、今回は2時間じっくりとCOTを行いました。すぐに「できる」動きもあれば、なかなか「できない」動きもあります。COTのポイントは、何回も繰り返すことです。すぐに出来たからといってその後「やらなかったり」、上手く出来ないからといってあきらめて「やらない」のでは進歩がありません。毎日、決められたCOTを繰り返すことが重要なのです。そのために、今回から「チャレンジカード」を配布しました。そこに書いてあるCOTを次回のプログラム時まで何回も繰り返して行い、その結果を記入するためのカードです。



課題の名前

目標回数

チャレンジした日数を記入（正の字）

自分の気持ちをしっかり文字にしよう！

このチャレンジカードを活用して、どんど

ん COT にチャレンジしよう！

今回の COT は、合図やラインですばやく動きを変えたり、上半身と下半身の動きのリズムを変えながらひとつの運動を行うなど、なかなか難しい動きもありました。7期生のみなさんは、与えられる課題に四苦八苦しながらも、明るく、元気よくチャレンジしていました。望月先生からは、とても元気があり、大変熱心に課題に取り組んでいると、お褒めのことばをいただきました。



両手を合わせ、サイドステップで向かい合わせと背中合わせを繰り返して進む
必ず片手は離さないことがポイント



「うつ伏せ」から合図でダッシュ

素早く「移動腕立て」、その後ダッシュ



3人同時に「マリオネット」

3人同時に「クロスタッチ」



「正座」から合図でダッシュ



片足跳びでダッシュ



「ワニ歩き」+ダッシュ



ボールを使ったCOT



ボールを両足で持ち上げ、フープの中に入れる



チャレンジカードの課題
2点指示バランス

指定証交付式・第1回育成プログラムの感想

指定証交付式

・指定証をいただく時、少し緊張しましたが、ちゃんと指定証をいただき、握手をしていただいたので、少しホッとしました。(女子児童)

- ・この指定証をもらったら、富山県を代表する児童なんだと改めて実感しました。最後までがんばろうと思いました。(男子児童)
- ・指定証を受けに列に並んだ時、「未来のアスリート発掘事業7期生」に指定されたという事を実感しました。これからどんなトレーニングを受けることができるのだろうとワクワクした反面、「がんばるぞ!」という気持ちがありました。(女子児童)
- ・指定証をもらった時、とても大きくて重かったです。でも、この指定証を持った時、未来のアスリートの7期生となったんだなと実感しました。これから頑張って金井菜奈さんみたいになりたいと思いました。(女子児童)
- ・紺野さんや馬場さん、金井さんのように活躍できるように頑張りたいと思いました。指定証が大きくて、かっこよくて嬉しかったです。(女子児童)
- ・前に出て指定証を受けたときはすごく緊張しました。私が凄いと思ったのは、紺野選手と馬場選手、金井選手の3人です。3人の話を聞いたときは、凄いと思いました。3人の話を聞くと、私も頑張るぞという気持ちが出てきました。(女子児童)
- ・これから一緒にプログラムに取り組む65名と初めて会いドキドキしました。指定証を見て、富山県の代表なのだ実感しました。(女子児童)

第1回育成プログラム (コーディネーショントレーニング)

- ・まず、望月先生からCOTについて説明していただきました。よく分からない所もありましたが、実際にやってみるとだんだん分かってきました。これからできないことがあると思いますが、みんなと一緒にやる中で、お互いに教え合いながらできるといいなと思いました。(男子児童)
- ・最初は、友達を作ることができるかと不安に思っていたけど、3人の友達と話をすることが出来て嬉しかったです。緊張感もなくなりました。ボールを使ったCOTが多かったですが、ボールを使ってこんなにたくさんのトレーニングが出来ることを知って驚きました。(女子児童)
- ・テニスボールを使ったトレーニングは、家でもできるし、僕のやっている野球の反射神経を育てるのに使えるから嬉しかったです。それにバレーボールを使ったトレーニングでは、難しくて全然できませんでした。だから「できるようになる」という目標を立てました。(男子児童)
- ・説明を聞きながら映像を見ていると、できそうな気がしていましたが、実際にやってみるととても難しく、すごく自分の脳や筋肉が使われているのが分かりました。今までどのようにトレーニングをすればよいのかあまり分からなかったのが、教えていただいたCOTを、家でも積極的に行って行こうと思いました。(女子児童)

・見た目は全然疲れなさそうな動きだけど、やってみるとけっこう疲れました。学校の体育などでやらない動きや、四人一組でやる動きなどが難しかったです。次の育成プログラムでは、どんな難しい動きをするのか楽しみです。

(女子児童)

・最初、COTについて望月先生が詳しく説明されました。COTとは、「体を巧に動かす能力」のことであるとか、一人で運動するよりもみんなでしたほうが脳に刺激を与えるなどと分かりやすい説明をしていただきました。今回はペアになってやることが多く、助け合ったり、協力したりして運動することができたので良かったです。次回が楽しみです。(女子児童)

保護者より

・育成プログラムでは、アスリートとして活躍するために必要とされる様々なことについて勉強したり、実践的なトレーニングをしたりできるので、毎回欠かさず出席させたいです。そして親も一緒に学んでいきたいです。

・素晴らしい機会に恵まれ、娘の今後の成長がとても楽しみに思えます。どうサポートしていけば良いか、親の勉強の場でもあると考えています。1年間宜しくお願いいたします。

・先日テレビで、テニスの錦織選手が単身渡米し、トップテニスプレーヤーになるために学んだテニススクールの様子について伝えていました。当時のコーチがトレーニングの内容を解説していました。その内容は、風船を使ったり、バランスボールを使ったりと、内容全てがCOTでした。世界のトップを目指す選手達と同じように学ぶ機会を与えていただいたことに改めて感謝し、成長する姿を親として楽しみにしていきたいと思えます。

・指定証交付式ではとても感動しました。COTのお話では、その時期に見合った内容のトレーニングが必要であるということが分かり、これから子どもを応援していきたいと思えます。

・専門家の方からいろいろご指導いただけるこの機会をしっかりと自分自身で吸収して、高めていってほしいと願っています。いろいろな競技をやっている友人を作って、話をして、広い視野をもった子へ成長できるとよいと思えます。輝く未来のために、精一杯サポートしていきます。

・COTについては、よく耳にしていたのですが、実際のところどう実践すれば良いのか分かりませんでした。今日は、とても分かりやすく、子ども達も楽しそうに体を動かしていました。

・この育成プログラムから素晴らしい成績を残している先輩方がいらっしゃる事に驚きました。このようなプログラムに参加できることに感謝します。

7期生 次回の育成プログラム

□第3回育成プログラム

日時 平成24年3月3日(土)

内容 ・スポーツ栄養講座① 15時～16時

講師 富山短期大学名誉教授 桑守 豊美 先生

・コーディネーショントレーニング③ 16時15分～

18時15分

講師 帝京平成大学准教授 望月 明人 先生

会場 富山県総合体育館 会議室・大アリーナ

※育成プログラムの見学は自由になっています。

ぜひ、ご来場下さい。

