

未来のアスリート発掘事業 6期生

2月19日(土) 第2回育成プログラムが行われました。

知的能力育成プログラム「スポーツ障害」 15:00～16:00

山上亨(やまがみ とおる)先生(富山赤十字病院整形外科医師)からスポーツ障害について教えていただきました。「強い選手になるために大事なこと」は、次の①～⑤だと強調されました。



★ポイント

- ① 早く寝ること
- ② 好き嫌いなくたくさん食べること
- ③ 集中して練習すること
- ④ 学校の勉強をしっかりすること
- ⑤ きちんとあいさつができること

☆山上先生から小学生スポーツ選手の保護者、指導者へのお願い

- ① 勝負よりもまずは体が大事。(無理をしすぎて体をこわさないこと)
- ② 才能はじっくり育ててください。(目先の勝敗にこだわりすぎないこと)
- ③ 全国大会も通過点に過ぎない。(常に新しい目標を示すこと)

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」

16:15~18:15

望月明人先生(帝京平成大学准教授)の指導でコーディネーショントレーニングを行いました。今回は、ボールを使ってトレーニングを行いました。



最初はできない運動でも、繰り返してやるうちにだんだんできるようになります。大切なのは、「あきらめない気持ち」です。チャレンジカードを配布しましたので、自分に厳しくがんばりましょう！



☆1月15日に実施しました「指定証交付式」、「第1回育成プログラム」の感想を載せました。

指定証交付式

・指定証が交付された時、「がんばるぞ」という気持ちを感じ、改めて「富山県を代表する児童」としての自覚がもてました。指定証は、思ったより重くてビックリしました。(女子児童)

・すごく緊張しました。私がすごいなあと思ったのは3人です。3人の話を聞いたときはすごくビックリしました。私もあんな人たちみたいになれるよう夢に向かって頑張るぞ！という気持ちが出てきました。(女子児童)

・日本代表になった人たちのように、ほくも高校や中学校で日本代表選手になりたいと思いました。(男子児童)

第1回育成プログラム

・見た目はあまり動きがなさそうに思ったけれど、やってみたら運動量があって疲れました。学校の体育でやらない動きが多く、仲間と行うトレーニングをしてコミュニケーションがとれたので良かったです。(女子児童)

・今までにやったことのないトレーニングをやって、「こんなトレーニングをやったら運動神経がもっとよくなるのだな」と思いました。だから今日やったことを家でもやって、もっとうまくなるぞ！と思いました。(男子児童)

・やったことのないトレーニングが体験でき、とてもためになったし、楽しかったです。最初は、「友達ができるかなあ」、「しゃべれるかな」という不安があったけど、ペアになってトレーニングをした時、しゃべれたし、友達ができただけで嬉しかったです。4人1組でやったトレーニングは、息を合わせるのが難しかったです。次回の育成プログラムが楽しみです。(女子児童)

保護者より

・まずは63名に選ばれたことを素直に喜びたいと思います。幼い頃から1つの競技に絞ることには抵抗があったので、この事業を通じて様々な可能性を見出せればと期待しています。選ばれたという自信と誇りをもって、1年間のプログラムを無事クリアしてほしいです。

・育成プログラムにおいてトレーニングや勉強することで、少しでも色々な意味で成長できたら良いと願うと共に、私も親として一緒に参加することで、うまくサポートしていく方法を見つけたいと思います。

・1期生、2期生の話がとても良かったです。身近な人が世界に羽ばたいていており、自分も頑張ろうという気持ちになったと思います。これからも自分に自信がもてるようなプログラムに期待しています。

次回の育成プログラムは3月5日(土)です。

スポーツ栄養①とコーディネーショントレーニングを実施します。