

未来のアスリート発掘事業6期生

8月6日（土）第8回育成プログラムを行いました。

まず、富山短期大学名誉教授の桑守豊美先生による栄養講座②が行われました。

今回のプログラムでは、3月5日開催の栄養講座①の講義内容を受け、実際に食事をしながら栄養指導が行われました。38名の指定児童と共に多くの保護者が参加し、熱心に先生の話を聞き、積極的に質問する場面が多く見られました。

今回のご飯（主食）の量は、下記の数式により算出された数値を基準に盛りつけられました。参加した児童・保護者からは、「ご飯の量」が多いとの声がたくさん聞かれました。桑守先生からは、「アスリートにとってはこれくらいの量は必要であり、日頃から食べる努力が肝心だ」とアドバイスがありました。

男子 $37.4 \text{ k}\text{g} \times 1.9 = (A) \text{ k}\text{g}$

女子 $34.8 \text{ k}\text{g} \times 1.9 = (B) \text{ k}\text{g}$

(A) $\div 1200 = (C) \text{ 杯}$ お茶碗にC杯分必要です。

(B) $\div 1200 = (D) \text{ 杯}$ お茶碗にD杯分必要です。

例 体重45k gの女子児童の場合

$$34.8 \times 45 \times 1.9 = 2975$$

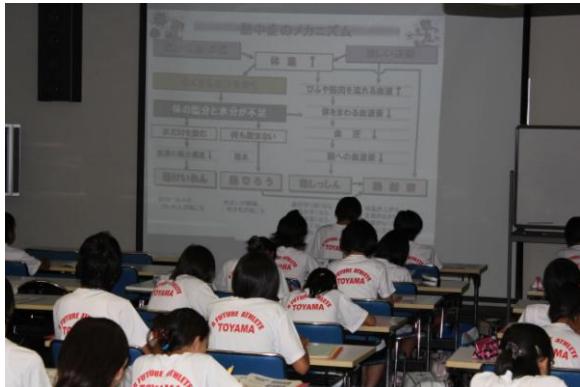
$$2975 \div 1200 = 2.4 \text{ 杯} \rightarrow \text{お茶碗に2杯と半分程度は必要量}$$



・栄養講座担当の桑守豊美先生

県内の様々な強豪チームを栄養面からサポートしておられます。

1日600mlの牛乳を摂取することと、運動前と運動直後の間食の必要性についても再度強調されました。



・熱心に講義を聞くアスリート生
計算に手間取った人もいたようです。



・自分で量を確認しながら食品をとりました。



・桑守先生から直接栄養指導を受けました。トップアスリートになるためには、食事に関する正しい知識を持ち、必要量をしっかりと「食べること」が大切だ、ということを再確認しました。



・「こんな沢山のご飯は食べられない」という声が多く聞かれました。



アスリートにとっての必要水分補給について学習しました。



・大塚製薬 山本さんよりアスリートにとって必要な「水分補給」について話ををしていただきました。

ただ水を飲めばよいということではなく、必要な成分の入った飲料をこまめに飲むことが大切だと話しておられました。

新しいCOT（コーディネーショントレーニング）にチャレンジしました。

・望月先生、小林先生の指導により、COT（コーディネーショントレーニング）を行いました。

今回は、ます始めに風船を使ったCOTを行いました。これは初めてですね。



・風船をひざではさみ、もうひとつの風船を片手で突く。



・風船をひざにはさみ、ダッシュする。
3段階にスピードを上げる。



- ・片手で交互に風船を突く。 慣れてきたら風船を入れ替えながらやってみる
- ・硬式テニスのボールを使ってのジャグリングをしました。
だんだんと難度も高くなり、アスリート生のみなさんは大変苦労していました。



- ・2つ又は3つのボールを片手、又は両手でジャグリングしました。最初はなかなかうまくできなかった人が多かったですが、だんだんとコツをつかみ、タイミング良くできるようになってきました。望月先生からも、「さすがに選ばれた人ですね」とお褒めの言葉をいただきました。



- ・バスケットボールのサークルを利用して、サイドステップで鬼ごっこをしました。
なかなか追いつきませんでした。得意な方向と苦手な方向があるのが分かりましたね。

※望月先生より

チャレンジカードを活用して、何回もCOTを繰り返して下さい。やればやるほど力がつきます。みなさんは素晴らしい能力をもっています。しっかり才能を磨いていきましょう。

アスリートサポートプログラム 第1回体力測定実施

・未来のアスリート発掘事業サポートプログラム 第1回体力測定が8月8日～11日に県総合体育センタートレーニング室で行われました。3～5期生（現中学生）が参加対象であり、今回は54名が参加しました。参加者は、現在の自分の体力を確認した上で、職員から専門的なアドバイスを受けました。

参加者した5期生女子生徒は、「今日の結果とアドバイスを今後のトレーニングに生かしていきたい」と話していました。

次回の体力測定は、2月中旬を予定しています。また、メンタル講座につきましては、10月29～30日、1月8～9日の開催を予定しています。



7月9日（土）に実施した第7回育成プログラムの感想を載せました。

☆メンタルトレーニング 「目標を設定しよう！ 夢を語ろう！」

・私は「目標は努力して達成するもの」と聞き、日本代表になる！という目標を立てました。考えるだけで、ワクワクしてきたし、ちょっと不安にもなりました。でもこれから実

現に向けて頑張ります。(女子児童)

・岡澤先生の話の中で、夢は実現させるためにあるものだ、と言われた時、「あーそうか」って思いました。だから自分の思った夢を必ず実現させようと思います。これから頑張ります。(女子児童)

・私の夢は、全国大会への出場です。こういう夢や目標を立てて、自信をつけたり、練習を集中してやったりすると、心の変化があると教えていただいたので、次の大会からは、その大会での目標を持って競技しようと思います。(女子児童)

・私の目標は、今年中にホームランを10本以上打つことです。目標をかなえる時持っている能力を考えてみると、私はこういうような力があればいいんだ、とはっきり分かりました。(女子児童)

・目標はとても大切だということが分かりました。それに、夢も自分にとってはすごく大切なことだということが分かりました。これからはしっかりと目標をもち、トレーニングを頑張っていきたいです。(女子児童)

☆コーディネーショントレーニングについて

・前回やったことが意外にできて驚きました。でも側転が難しく、家でやってもうまくできないので悔しいです。(男子児童)

・輪になって一斉にボールを上に投げて、右の人のボールを取ったり、左の人のボールを取ったりする動きが楽しかったです。そのボールを目で追ってキャッチしないといけなし、自分も隣の人が取りやすいように投げないといけないから頭が良くなるんじゃないかなあと思います。(女子児童)

・自分はほとんどできない側転を普通にできている人がすごいと思った。きっと家の練習の量が違うんだと思います。だからこの「側転」という動作ができるように努力したいです。(男子児童)

・集団ボールキャッチでは、リーダーを決めて行いました。5～6人位でやっているのでかけ声はとても大切だと感じました。どんどん息が合っていったので良かったです。また、体操の時のかけ声も大きな声が出るようになればいいです。実行できるように、自分から進んで行いたいです。(女子児童)

☆保護者より

・岡澤先生から、「一番身近な一番の見方で」というお話しがありました。それはどんな結果であっても、ありのままの我が子を無条件で受け止めることなのかと思いました。結果に一喜一憂せず、夢実現へのエネルギーに変えていけるようなサポーターになっていくこうと思いました。

・親としてどのよう子どもに接していくべきかについて、時間の終わりの方で話をして

いただいているので、毎回とても参考になります。自分も通ってきた道なのに、いつの間にか忘れていた気持ちを取り戻してくれるプログラムなので、いつも楽しみです。

・毎回、異なる視点からご指導頂いており、子どもの考え方には大きな幅が出てきたように思います。今後ともご指導お願ひいたします。

・毎日の練習をやらされているという気持ちではなく、自分の夢を実現するために、自分から頑張るという気持ちをもって取り組んでいってほしいと思います。あきらめない心をもって努力し続けてください。



☆6期生の各種大会での活躍をお知らせします。(7月～8月)

庵 悠紀 (堀川) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子4×100mリレー1位
55秒22 全国大会出場決定

浦田樹里 (相ノ木) B&G杯全国少年少女カヌー大会女子カヤックシングルペア1位

齋藤 巧 (上市中央) 富山県ジュニアバドミントン選手権大会 6年男子の部 1位

加納由惟 (五福) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子4×100mリレー2位
56秒12

椎名修大 (滑川東部) 全国スポーツ少年団軟式野球交流大会北信越大会1位全国大会出場
全国大会: 北海道札幌ドーム 1回戦0-6 鴻ノ巣野球クラブ (長崎)

関口未来 (経田) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子走幅跳 2位 425cm

武隈陽平 (道下) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 男子ソフトボール投げ 1位
72m90cm 大会新 全国大会出場決定

八村阿蓮 (奥田) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 男子4×100mリレー2位
53秒03

林 瑠里奈 (金山) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子ソフトボール投げ 1位
58m59cm 大会新 全国大会出場決定

濱屋佑将 (庄東) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 男子走高跳 2位 135cm

福島 聖 (堀川) 全国小学生陸上競技交流大会県予選 6年男子100m 1位
12秒83 全国大会出場

藤田優子（山田） 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子100m 1位
3分14秒70

見角風香（五福） 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子4×100mリレー2位
56秒12

村上由芽香（大沢野） ジュニアオリンピック北信越予選会ソロ3位 全国大会出場決定

室谷恵水（成美） 全国小学生陸上競技交流大会県予選 女子走幅跳 1位 448cm
全国大会出場決定

山田めぐ（福光東部） 富山県相撲選手権 小学女子の部 1位 全国大会出場決定

次回の育成プログラムのご案内

第9回育成プログラム

期日 平成23年9月3日（土）

会場 富山県総合体育センター

① コーディネーショントレーニング 大アリーナ

② コンディショニング 大アリーナ

※大アリーナ前にて受付を行います。

育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧下さい。