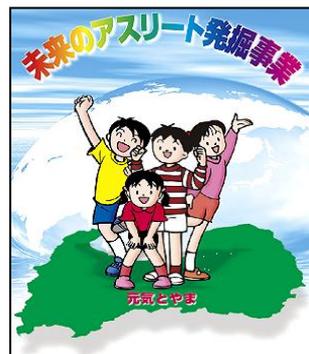


# 未来のアスリート発掘事業

7期生

## 活動報告 vol.9



第8回育成プログラム開催！

開催日時 8月11日(土) 15:00~18:00

内 容 プログラム①

【栄養講座②】

「自分に適した食事のとり方」「食事の量と内容」

富山短期大学 名誉教授

仁愛大学 准教授 桑守 豊美 先生

【水分補給】

「アスリートの水分補給について」

大塚製薬 山本 良蔵 先生

プログラム②

【コーディネーショントレーニング】

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スミダースクール強化コーチ

国士舘大学大学院研究生

のりよし  
小林 宜義 先生

参加7期生 アスリート53名 保護者56名



### プログラム1 栄養講座②

- 自分に適した食事のとり方・食事の量と内容 -

今回は、「自分に適した食事の量と内容」について学習しました。ご飯の量を計算式に当てはめ、適量を数値で出し、実際に食べてみました。予想外にご飯の量が多く、驚いたアスリートが多かったようです。しかし、アスリートとしての体づくりを行っていくために、バランスよくしっかり食べていきたいと感じている児童が多かった

ようです。また、保護者の方々にも、アスリートと同じ昼食をとっていただくことで、家での食事について一考されるよい機会となりました。



### アスリートの感想

- 先生の話を聞くまでは、食べなくてはいけない量がこんなに多いとは思いませんでした。いざ試食をしてみると、お腹がすごく重くなりました。でも、たくさん食べて強い選手になりたいと思いました。

- 昼食の量を計算して食べました。食べなくてはならない量は、いつもよりとっても多くてびっくりしたけど、アスリートとしてこれぐらいはがんばろうと思いました。
- 自分がこれからどれだけご飯をたべればいいのかわかってよかった。



- わたしのご飯の量は、2.4杯分でした。いつもより結構多くてお腹がいっぱいになりました。ご飯を毎日こんなに食べるのはきつけれど、おかずをバランス良く摂るようにしたいと思います。

- ぼくはいつも「ご飯の量が少ない。」と、注意されていました。これまでどれだけ食べればいいのかわからなかったけど、いつもの1.7杯分を食べればいいのかわかりました。1.7杯分を食べるってすごく多いと思いました。これほど食べたのは、3ヶ月前の時くらいです。これからはもっと食べようと思います。



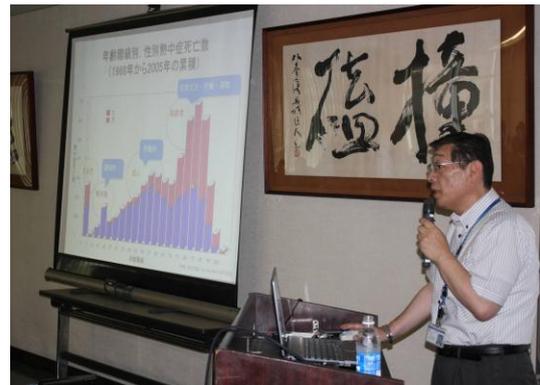
- ・ スポーツをする人は普通の人よりも多めに食事や水分をとらないと強い体にならないことがわかった。これから、スポーツ前やスポーツ後のちょっとしたときにもパンやおにぎりを摂ろうと思いました。

### 保護者の感想

- ・ ご飯の量が通常の食事から全く足りていないため、もっと食べられるようにしたいと思います。そのためにも、おかずにも工夫できればと思います。
- ・ 栄養講座でエネルギー必要量を計算してみると普段の量ではまだ足りないと分かりました。練習前のおにぎり、寝る前の牛乳の摂取ということもやっていきたいと思っています。

### アスリートの感想

- ・ 夜寝る前に牛乳を飲むことは、とても大事なんだなあと思いました。試食では、いつも食べているご飯の量よりすごく多くてびっくりしました。自分でバイキングみたいに盛りつけてバランス良く食べることができました。熱中症対策として知ったこともたくさんあり、勉強になりました。
- ・ 今日の試食では、これから食べなくてはならない量がわかった。ぴったり完食できてよかった。水分補給の話では、熱中症の怖さを改めて知った。



### アスリートの感想

- ・ ぼくは野球をやっているので水分補給に興味をもちました。水分を摂らないと熱中症になるので、こまめに水分を摂るということを心がけたいです。
- ・ 水分補給については、イオン飲料水の方が水やお茶よりよいということや熱中症になった場合の対処法を学ぶことができよかったです。学校で生かしていきたいです。

## プログラム2 コーディネーショントレーニング



股下ボール回し

フラフープ回し



ボール送り（ワンバウンド）



足先ボール回し



ボールキャッチ（ジャグリング）



腕立て回旋

### アスリートの感想

・ コーディネーショントレーニングが少しずつ厳しくなってきたので、家でのCOTは、毎日続け、一人前になりたいです。

- ・ 今回ボールを使ったトレーニングが楽しかったです。最近友達が増えて、より楽しくできるようになりました。これからもがんばろうと思います。
- ・ コーディネーショントレーニングでは、お尻歩きグーパーが難しかったです。あまり前に進めないし、お尻が痛くなるので大変でした。



## 7期生の活躍

第28回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 **パート1**

**五十嵐晴紀 君** (陸上) (豊田クラブ)

6年男子 100m 12'37秒 **1位** ★全国大会出場

**岡本將成 君** (サッカー) (さみさと)

6年男子 100m 13'14秒 **2位**

**上田雄太 君** (野球) (飯野)

6年男子 100m 13'25秒 **4位**

**横谷悠斗 君** (野球) (上青)

6年男子 100m 13'33秒 **6位**

**中村稜平 君** (陸上・サッカー) (TEAM JAPAN)

1000m 3'13"76秒 **7位**

**利川泰斗 君** (ドッジボール) (福光東部A C)

走り幅跳び 4m55cm **4位**

**谷口胤利 君** (野球) (大庄A C)

走り幅跳び 4m55cm **6位**

**小澤 嵐 君** (バスケットボール) (堀川クラブ)

4×100m リレー 54'45秒 **3位**

**内藤丈太 君** (陸上) (堀川クラブ)

4×100m リレー 54'45秒 **3位**

**笹倉啓佑 君** (サッカー) (呉羽ジュニア)

4×100m リレー 54'71秒 **6位**

**立浪 怜 君** (陸上) (ラッキーメイツ)

4×100m リレー 55'05秒 **7位**

**白山穂翔 さん** (陸上) (となみA C)

6年女子 100m 13'97秒 **3位**

**清水聖花 さん** (陸上) (魚津ジュニア)

6年女子 100m 14'04秒 **4位**

**比嘉玲菜 さん** (バスケットボール) (小杉)

80m ハードル 13'79秒 **2位**



# 7期生の活躍

第28回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

新鞍莉音 さん (黒部名水)

パート2

80m ハードル 13'79 秒 5 位

平野優佳 さん (バドミントン) (南条)

走り幅跳び 4m32cm 2 位

大田恵理香 さん (陸上) (桜谷AC)

走り幅跳び 4m29cm 3 位

室崎明日香 さん (SEIBI)

4×100m リレー 57'92 秒 6 位

石原杏珠 さん (バスケットボール) (黒部名水)

友好女子 100m 15'34 秒 3 位

斉藤大介 君 (水泳)

とびうお杯 50m 自由形 27'62 秒 3 位

50m バタフライ 30'34 秒 8 位

200m 個人メドレー 2'28"84 秒 8 位

釣谷周生 君 (剣道)

全日本少年剣道錬成大会 3 回戦進出

吉本秀人 君 (卓球)

第30回全国ホープス卓球大会 予選リーグ3 位

青山颯希 さん (ゴルフ)

中部小学生ゴルフ選手権競技大会北陸地区予選 4 位

石川陽琉 さん (ホッケー)

第34回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会

決勝トーナメント進出

大田花織 さん (シンクロ)

第26回北信越シンクロナイズドスイミング競技大会

デュエット 3 位 チーム 3 位 フリゲア 6 位



## 7期生の活躍

織田眞慧 君 (テニス)

北信越小学生テニス選手権大会 6位

パート3

北崎義己 君 (野球)

豊田ドリームカップ 3位

久保舞華 さん (空手)

第55回小学生・中学生全国空手道選手権大会

形の部 2回戦進出 組手の部 ベスト16

高井春陽 さん (シンクロ)

第26回北信越シンクロナイズドスイミング競技大会

ソロ 2位 デュエット 1位 チーム 1位 フィギュア 3位

中田舞絢 さん (カヌー)

平成24年度B&G杯全国少年少女カヌー大会

200m シングル 優勝 200m ペア 2位

西永 空 さん (ホッケー)

県民体育大会 優勝

沼田明日美 さん (ホッケー)

第34回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会

グループリーグ 3位

藤井竜二 君 (ゴルフ)

中部小学生ゴルフ選手権競技大会北陸地区予選 3位

中部小学生ゴルフ選手権競技大会本選 6位タイ

ゴールドウインジュニアゴルフ大会 優勝

藤本龍馬 君 (ゴルフ)

中部小学生ゴルフ選手権競技大会北陸地区予選 7位タイ

中部小学生ゴルフ選手権競技大会本選 出場

山瀬華蓮 さん (トライアスロン)

海老江トライアスロン 4位

横谷悠斗 君 (野球)

太陽スポーツ杯 準優勝