

# 未来のアスリート発掘事業

7期生

## 活動報告 vol.13



第12回育成プログラム開催！

開催日時 12月15日(土) 15:00~18:00

内 容 プログラム①

【栄養講座③】

「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

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

国土舘大学大学院研究生

小林 のりよし 宜義 先生

参加7期生 48名



### プログラム1 栄養講座③

12月15日(土)に第12回育成プログラムが行われました。今回は、知的能力育成プログラムの栄養講座が最終の3回目でした。クイズ形式で楽しく栄養講座をまとめる講義となりました。





今までの資料を読み返し、発表することができました。



桑守先生からヒントをいただき、回答することができました。



解答欄に当てはまる正しいことばを考えました。



保護者のみなさんも一緒に問いに答えました。

## スポーツ栄養のまとめ

- きちんと食べることが競技力、体力に大きく影響する
- 規則正しく、適正な食事量・食品割合を摂取する
- 自己管理できる能力を身につける

5年生の時から3回にわたって桑守先生に正しい知識を教えてくださいいただき、6年生の夏には、アスリートの食事量について実食しました。たくさんの方を教えてくださいいただきありがとうございました。

## プログラム2 コーディネーショントレーニング

今回のコーディネーショントレーニングの様子を紹介します。



ペアで片足になり準備運動



足をゲー、パーと動かし、リズムよく移動



ボールを両足では  
さんで投げ上げま  
す。うまくキャッチ  
できれば成功です。  
ボールのはさむ位  
置、投げ上げる場  
所、力加減など考  
えてやってみました。  
みんな苦戦してい  
ました。

2個のボールを使  
って、ボールの上  
でもう1個のボー  
ルをバウンドさせ  
ながら移動。  
できたら、ボール  
を入れ替えてやっ  
てみよう。素早い  
動作とバウンドの  
加減が必要だね。





反射神経を鍛える運動だよ。顔の上からテニスボールを落とす。当たらないように、首だけを動かして逃げてみよう。よくボールを見ないといけないよ。目をつぶると、当たるよ。



最後は、ボールをはさんでリレーだよ。ボールをはさんで、ボックス型に素早く動きます。さあ、急げー！

## お知らせ

次回は、1月19日（土）です。

15時から大アリーナで、2回目のコンディショニングを行います。

16時10分からコーディネーショントレーニングを行います。

スポーツ少年団等の指導者や小学校の先生で、興味のある方は、特別に見学することも可能ですので、どうぞ事務局までご連絡ください。

(公財) 富山県体育協会「未来のアスリート発掘事業」事務局

TEL 076-461-7138

FAX 076-461-7139

## 第11回育成プログラム（11/10開催）の感想です。

### アスリートの感想・・・

- 四方向ステップで自己ベストができました。もっとスピードを上げていきます。  
(男子児童)
- 少バスケで前後キャッチをやったことがあり、そのときは上手にできなかったけどアスリートで練習するとコツがつかめてきているような気がしました。どれもリズムをとって集中して取り組みたいと思います。  
(女子児童)
- 四方向ステップでは、初めて10秒台にいけないすっごいうれしかったです。これからもタイムをキープしていきたいなと思いました。  
(女子児童)
- 最初にタッピングをやってみんなに紹介されたのでよかったです。そのあとにマットを使ったコーディネーションをしました。どれも自分の競技に役立つものでした。  
(男子児童)
- 久しぶりにみんなとトレーニングをしました。家で一人でやるより2人、3人、みんなでやると楽しいなと思いました。コーディネーショントレーニングをやることで少しずつだけどキレのある動きになっているんだと実感しました。  
(女子児童)
- ぼくタッピングをリズムよくできたのと四方向ステップのタイムが速くなったのが、自分自身とても驚きました。四方向ステップのタイムが速くなったのは、育成プログラムのおかげだと思うので、これからもっとよい記録を出したいです。  
(男子児童)
- 今までは球技系が苦手だったけど、だんだんやっていくうちに好きになってきました。マットを使ってみんなで交互にとんだり、まわったりする運動は、いろいろな人と仲良くなれてとても楽しかったです。  
(女子児童)



## 7期生の活躍

松田直樹 君 (水泳)

高岡スプリント選手権 (50m 平泳ぎ 29 秒 39)

(50m 背泳ぎ 34 秒 47) (200m 個人メドレー 2 分 41 秒 09)

宮下日向子 さん (バドミントン)

氷見市バドミントン選手権大会 (6年女子ダブルス) 3位

村井真琳 さん (バレーボール)

万葉マラソン (タスキリレー女子の部) 1位

富川悠登 君 (レスリング)

北信越大会 3位 アイザック大会 2位

中田舞絢 さん (カヌー)

上市町駅伝競走大会 (チーム) 2位 3区 区間賞

西永 空 さん (ホッケー)

沼田明日美さん (ホッケー)

石川陽琉さん (ホッケー)

西日本ホッケー選手権大会 (小矢部選抜) ベスト 8

織田真慧 君 (テニス)

北信越団体戦 2位

横田雅宗君 (サッカー)

バーモントカップ富山大会 (フットサル) 1位 (全国大会出場)

齊本研アレクサンドル 君 (柔道)

楠杯・若獅子杯 (団体) 3位

青山颯希さん (ゴルフ)

中部小学生ゴルフ選手権大会 8位通過

比嘉玲菜さん (バスケットボール)

射水市スポーツ少年団選手権大会 1位