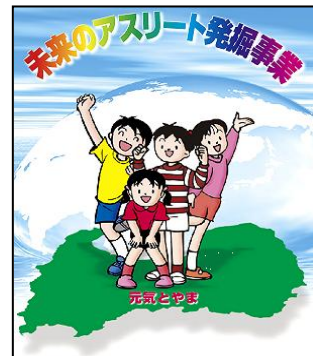


未来のアスリート発掘事業

8期生

活動報告 vol.3



第3回育成プログラム開催！

開催日時 3月9日（土） 15:00～18:00

内 容 プログラム①

【知的能力育成プログラム】

「ジュニアアスリートの栄養」

西能みなみ病院 栄養管理士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

舘川美貴子 先生

プログラム②

【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」

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イミング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8期生 54名

活動1 ジュニアアスリートの栄養



今回の知的能力育成プログラムは、西能みなみ病院の舘川先生に「ジュニアアスリートの栄養」と題して、5年生の今の時期にどのような食事や栄養をとっていけばよいのか、どのような生活習慣、食習慣を築いていけばよいのか、わかりやすく話していただきました。

舘川先生は、「これを食べたら勝てるという食べ物はありません。何のために食べるのか、目標を明確にすることが大事なのです。」とまず話されました。

(例)

目標 「相手に勝つ」



① そのためには、体力をつける



② 体力をつけるための栄養素は何か？



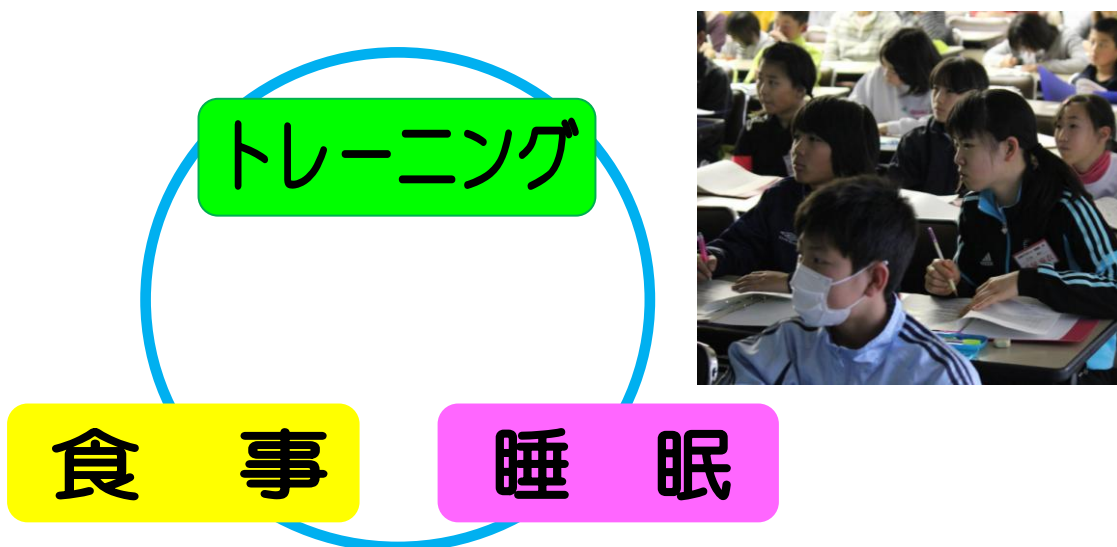
③ その栄養素はどんな食べ物に含まれているのか？



④ その食べ物をどのタイミングで、どのくらいの量をたべるのか？



また、「食べるだけ、トレーニングをするだけでは強くなれません。トレーニングをしたら食事をする。そして寝る。このトライアングルを継続していくことが大事です。」と教えていただきました。



舘川先生は食事の中でも、朝食の重要性を取り上げ、朝食では糖質をしっかり食べるようにと強調されました。また、よく噛む（かむ）ことと姿勢を伸ばして食べることも大切であると説明されまし

た。

ジュニアのうちに身につけたい食習慣

1 早寝早起き

(生活のリズムをくずさないこと)

2 3食しっかり食べる

(土・日も平日と同じように朝食を食べること)

3 好き嫌いなく食べる

(トップアスリートは世界が舞台となる。何でも食べられる丈夫な胃をつくること)

4 必要な6つの食品を覚える

主食—糖質

主菜—タンパク質

副菜(2皿)—ビタミン、ミネラル

牛乳・乳製品—タンパク質、ミネラル

果物—ビタミン、ミネラル



全国でもトップにいる高校生のチームは、1. 70の弁当を軽々と食べていると聞いたアスリートは、みんな驚いていました。



また、食事が食べられなくて泣く選手をたくさん見てきているので、ジュニア期のうちから、好き嫌いなく何でも食べることができる丈夫な胃袋をつくっておくことが大切ですと、教えていただきました。

食べることも、寝ることもトレーニングであり、日々自己管理できる能力を身につけることをジュニア期の今からできるよう努力してほしいとアドバイスをいただきました。

アスリートの栄養についての講義は、このあと2回あります。

8月は、6品のメニューを選択して実際に食べてみます。8期生のアスリートのみんなには、それまで好き嫌いなく、何でも食べられる丈夫な胃をつくっておいてほしいと思います。

保護者の参観が多く、舘川先生への相談や質問もたくさんありました。舘川先生にいくつかの質問に答えていただきましたので、紹介します。

①炭酸飲料、スナック菓子を食べると体どのような影響がでるのですか。

炭酸飲料やスナック菓子にはリン酸が多く含まれています。リン酸は摂りすぎると骨がもろくなる原因となります。また、人間の体は血液中のカルシウム濃度を一定に保つ必要があるため、濃度を維持しようと骨からのカルシウムも利用します。また、たくさんの砂糖や脂質も含まれています。甘いものの食べすぎ、脂質の摂りすぎは食事をしっかりと食べることができなくなり、体に必要な栄養素が不足する原因や栄養が偏り、肥満の原因となります。

間食は心の栄養。時と場合を考え、節度を持って食べましょう。

②ジュニア期の食事は、食べすぎということはないのですか？

成長期のジュニアアスリートのエネルギーは基礎代謝に加え、「成長する分」「体を作りかえる分」「運動する分」などが必要となってきます。体は食べたものを材料としてつくられますので、必要な栄養素を食事からバランスよく食べるとも重要となります。

成長期のアスリートに必要な栄養素の質と量を確保するには主食、主菜、副菜味噌汁含め2品、牛乳・乳製品、果物と6品目そろったアスリートの基本の食事をそろえられるようにしましょう。また、不足する、1度にたくさん食べられない場合は補食なども利用し、食事をしましょう。食事の量などの調整は性別、体格、競技や練習時間により違ってきます。また、体重、食欲、胃腸の症状、排便、体調などの身のまわりの変化を観察することも必要です。

*アンケートには上記の他に、多くの質問がありましたが、舘川先生よりこれからの講義の中でお話させていただきますとの回答をいただきました。質問、アンケートを提出いただきました保護者のみなさまには、ご理解いただきますようお願いいたします。

活動2 コーディネーションレーニング

コーディネーショントレーニングの3回目を行いました。
【フラフープを使ったコーディネーショントレーニング】



- ・フラフープにリズムよく順番に入ります。
リズム1ー「トン トン」「トン トン」2回ずつとぶ。
リズム2ー「トン」「トン」「トン」「トン」1回ずつとぶ。
リズム3ーリーダーが指令をだして、リズムの変化を楽しむ。



- ・フラフープの輪の中に手をついて側転（側方倒立回転）をします。ペアで順に行います。



- ・フラフープの輪の中に手をつきます。その手を中心に1回転します。ペアで行い、2人で10回転を目標に行います。

【テニスボールを使ったコーディネーショントレーニング】



- ・相手の手の甲に自分の手を乗せ、両方に持ったボールのうち、どちらかのボールを離す。ボールが床につく前にキャッチする。



・腕立ての姿勢でボールをお手玉のようにします。5回連続キャッチできればOK！発展形として、右手の次は左手でやってみる。



・バレーボールを両足にはさんで向かい合った相手にパス。連続何回できるか、チャレンジ。

【チャレンジカードの6つのコーディネーション運動】

6つの運動を10回ずつ毎日やっていこう！



2点支持バランス



・2点支持バランスの発展形

- ① 伸ばした足を少し曲げ、その位置で静止。10秒。
- ② 伸ばしている手と足をゆっくりと縮めたり、伸ばしたりする。

2月は6つのコーディネーション運動に毎日取り組んだ8期生が多かったように思います。今日は、よく動けていました。巧みな動きができるようになるために、毎日6つのコーディネーション運動に取り組んでいきましょう。

第2回育成プログラムの（2/11 開催）のアスリートの感想です

- 強いアスリートになるためには、早寝早起きをすること、好き嫌いをしないこと、いろいろな運動をすること、勉強をすること、あいさつをすることが大事だと話されたので、しっかり守りたいです。あいさつは元気よくしたいです。
(女子児童)
- 山上先生が言っておられたように、成長軟骨がある間に身長を伸ばせるように、好き嫌いせず、早寝早起きをしたいです。そして、強いアスリートに近づけるよう心がけていこうと思います。
(男子児童)
- ぼくは、学校でバスケットボールをしていて右手を痛めた時に、レントゲンを撮りました。その時に、軟骨が映っているのを見ました。それで、山上先生の言われることがよくわかりました。先生の質問にもしっかりと答えることができ、よかったです。
(男子児童)
- 人間の体は、成長ホルモンというもので大きくなること、その成長ホルモンは運動、食事、睡眠の3つを大切にすることが大切だということが、わかりました。
(女子児童)
- ぼくは、話を聞いて初めて知ったことがたくさんありました。それは、ただ長い時間運動するのではなく、時間を決めて（集中して）運動するということ、少し筋肉痛になるくらいの運動をすると成長ホルモンが多く出ることです。これから春になると運動がたくさんできるので、習ったことを取り入れながら運動していきたいと思いました。
(女子児童)
- 今日のコーディネーショントレーニングでは、難しいものがありました。相手とパスを交換し合うトレーニングでは、相手がノーバウンドでパスしてきたら、相手に合わせてノーバウンド、ワンバウンドだと合わせてワンバウンドで返さなくてははいけません。この運動は、頭がごちゃごちゃしてきて、わからなくなってしまいました。
(女子児童)
- クロスタッチとマリオネットは、学校でも進んで練習したので、うまくできるようになりました。フットアップが難しかったので、もっと練習してうまくできるようにしたいです。
(男子児童)

保護者の感想・・・

- 今回のプログラムで自分が今何をしなくてはいけないのか、少しは分かったようです。好き嫌いを言わなくなり、黙って出されたものを食べるようになりました。
- 今回の山上先生の話聞き、小学生の骨はまだ成長過程にあることが改めてわかり、専門的な練習だけでなく、もっといろいろな動きを身につけさせたいと思いました。
- 育成プログラムに参加した後には晴れ晴れとした表情になり、体を動かすことは気持ちを元気にするんだと改めて感じました。また、帰りの車の中で「これからもっと勉強する！」と、力強く話し、驚きました。
大好きなスポーツの場から多くのことを学ぶことができ、ありがたく思っています。これからたくさんのことを吸収して行ってほしいと思います。
- トップアスリートとして活躍するためには、勉強すること（英語）、きちんとあいさつすることが大事であり、コミュニケーション能力を身につけてほしいと思いました。
- 本人にとって、アスリートの体づくりはとても興味深いことだったようです。さっそく宿題に取り組んでいました。

第4回育成プログラムのお知らせ

次回は4月13日（土） 15：00からです。

知的能力育成プログラムは、「メンタルトレーニング①」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



8期生の活躍



小田尚斗 君 (卓球)

TOYAMA CITY オープン卓球大会 ホープスの部 2位

高岡地区卓球選手権大快 小学男子シングル 1位

奥村海晴 君 (テニス)

ウインタージュニアテニスサーキット 1位

荒谷大河 君 (剣道)

第28回北陸三県少年剣道練成大会 (高学年の部 団体戦) 3位

花田 樹 君 (スキー)

第66回富山県民体育大会 クロスカントリー 少年男子5,6年 フリ-3km 1位

第36回白馬五竜とおみクロスカントリースキー大会 少年男子5年 クラシカル3km 3位

第28回富山県学童スキー選手権大会 クロスカントリー-リレー 2km 1位

第28回富山県学童スキー選手権大会 クロスカントリー クラシカル3km 1位

吉田勝紀 君 (卓球)

TOYAMA CITY オープン卓球大会 ホープスの部 3位

山野 優 君 (スキー)

論田山ナイト-アルパンスキー大会 大回転 少年男子5,6年の部 2位

藤田健人 君 (水泳)

B級短水路金沢大会 50m 自由形 (11-12歳男子) 30秒43 1位

100m 自由形 (11-12歳男子) 1分05秒67 1位

金山功汰 君 (水泳)

第5回富山県冬季短水路記録会 50m 平泳ぎ (11-12歳男子) 35秒81 1位

第14回富山チビッコ水泳大会 50m 平泳ぎ (5年生男子) 36秒01 1位

100m 平泳ぎ (5年生男子) 1分17秒91 1位

日本SC協会北陸支部A級富山大会

50m 平泳ぎ (11-12歳男子) 35秒98 5位

山崎友香 さん (水泳)

第14回富山チビッコ水泳大会 50m バタフライ (5年生女子) 31秒00 1位

100m 背泳ぎ (5年生女子) 1分14秒82 1位

日本SC協会北陸支部A級富山大会

100m バタフライ (5年生女子) 1分10秒52 3位



8期生の活躍



宮木真帆 さん (スキー)

第 66 回富山県民体育大会 クロスカントリー 小学女子 5, 6 年 フリ- 3km **1 位**

第 15 回論田山ナイタークロスカントリースキー大会小学女子 5, 6 年 フリ- 3km **2 位**

第 28 回富山県学童スキー選手権大会 クロスカントリー-リレー 2km 区間 **1 位**

第 28 回富山県学童スキー選手権大会 クロスカントリー クラシカル 3km **2 位**

高島鈴唯 さん (ホッケー)

少年少女ユニホック大会 5 年生の部 **2 位**

竹村花奈 さん (ドッジボール)

第 22 回春の全国ドッジボール選手権北信越大会 **出場**

岩崎美暖 さん (水泳)

第 14 回富山チビッコ水泳大会 50m 自由形 (5 年生女子) 31 秒 66 **4 位**

50m バタフライ (5 年生女子) 35 秒 04 **3 位**

日本 S C 協会北陸支部 A 級富山大会

100m 自由形 (11-12 歳女子) 1 分 07 秒 99

200m 自由形 (11-12 歳女子) 2 分 28 秒 50

加藤梨乃 さん (ドッジボール)

第 3 回全国女子小学生ドッジボール選手権北信越大会 **出場**

笹原夕莉奈さん (ソフトテニス)

富山県小学生学年別インドアソフトテニス大会 **出場**

渡邊沙弥 さん (新体操)

第 16 回長野新体操クラブカップ選手権大会 団体 **1 8 位**

岩上詩音 さん (フレッシュテニス)

氷見市ジュニアフレッシュテニス大会 **1 位 (6 連覇)**

東 知里 さん (バドミントン)

第 6 回南砺市小学生バドミントン大会 B クラス **2 位**

第 16 回冬季小学生バドミントン選手権大会 6 年女子の部 **出場**

賀来穂高 君 (なわとび)

富山市小学生なわとび交流大会 2 重とび (5, 6 年の部) 219 回 **7 位**

高桑天通希 君 (水泳)

第 14 回富山チビッコ水泳大会 50m 自由形 (5 年生男子) 34 秒 83