

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.9



第9回育成プログラム開催！

開催日時 9月7日（土） 15:00～18:00

内 容 身体能力育成プログラム

【コンディショニング②】

「選手のための動きづくり②」

富山県総合体育センター

指導課 課長補佐 山地 延佳 先生



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⑦】

「リズム能力を高める運動②」

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

帝京平成大学 講師 小林 宜義 先生



8期生参加児童 47名

活動1 コンディショニング② —選手のための動きづくり②—

今回は、2回目として、体全体を使ったダイナミックストレッチング、腕と足のコーディネーショントレーニングを行いました。

ダイナミックストレッチング

・足の振り上げ

リズムよく前進しながら
足を大きく振り上げる。

※つま先は頭の高さ以上に。



腕と足のコーディネーション トレーニング

- ・仰向け、四つんばい歩き
- ・腕歩き
- ・ワニ歩き



足の踏み込み動作

★けがをしないために

つま先の方と同じ方向にひざを向けるようにします。つま先が外側に向いた場合は、ひざもつま先と同じ外側の方向に向けるようにします。



シングルレッグ・スクワット



サイド・スクワット



山地先生から・・・

★脳を鍛えよう

- ・スキルアップには繰り返し動作が必要。3,000回やってみる。
- ・「しっかり心をこめて見る」「スポーツの技や戦術を考えながら眠る」「頭の中で映像が動くまでイメージしよう」

活動2 コーディネーショントレーニング⑦

— バランス能力を高める運動 —

今回はペアになり、ボールを使ってコーディネーショントレーニングをしました。



- ① 腹ばいの姿勢から、ペアにワンバウンドのボールを投げてもらいます。そのボールが床につく前にボールをキャッチします。
体育館の端までリズムよく進んでいきます。
★バウンドさせる位置と高さがポイントです。

- ② 仰向けの姿勢にねます。ペアの友達は、つま先方向に立ちます。そこからワンバウンドのボールを投げてもらい、そのボールを素早く起き上がってキャッチします。
腹ばいより難しく、アスリートたちは懸命に取り組んでいました。

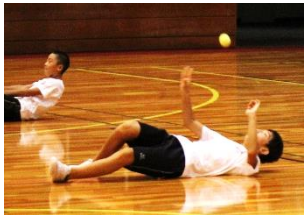


- ③ 両手で持ったバレーボールの上に、ペアからもう1個ボールを乗せてもらいます。ボールを落とさないように友達の周りを1周回ります。
最初にボールを乗せるとき、ペアに投げてもらってから乗せるようにすると、難易度が格段にアップします。

- ④ ペアに投げてもらったボールを両手で持ったボールで打ち返します。
これができたら、ペアに投げてもらったボールを、一度直上に打ち上げた後、持っているボールをバウンドさせてペアに返すようにします。



今月の COT(家で6種目の運動に毎日取り組もう！)

種目	回数	ポイント	動き
ジャンピング 腕立て	連続10周 1セット	腕立ての状態から両手で力強く床面を押し上体を浮かせます。連続10回に挑戦。	
左右片足 ステップ	左5回 右5回 連続で 1セット	左足の場合は、前→左→後の順で、右は前→右→後の順で行いそれぞれ中心にもどります。	
コザック	連続10回 1セット	腕組みをした中腰姿勢になり、片足ずつ交互の前に足を伸ばします。背筋をしっかり伸ばして。	
小ボール平行 ジャグリング	連続10回 1セット	両手に持ったボールを片方ずつ上に投げます。ボールが落ちる前に、もう片方を上げます。	
反転キャッチ	左右10回 1セット	仰向け姿勢で、テニスボールを上へ投げ上げ、身体を一回転させて落ちてくるボールをキャッチ。スナップを効かせて直上に投げられるかがポイントです。	
お尻歩き グーパー	10m 1セット	かかとを上げておしりで移動します。股関節の動きを意識しながら、10m移動します。腕は脚と平行に伸ばし手はグーパーをしながら移動します。	

できなくても毎日6種類の運動に取り組むことが大切です。
毎日続けることが当たり前になるように、がんばってみよう！

アスリートの感想（第8回育成プログラムの感想）

- 立っただけでどこが弱いと、分かることが驚きでした。また、正しい姿勢になるためにストレッチを行うのでしっかり覚えてどんどん自分に取り入れていきたいです。（男子児童）
- コンディショニングでは、肩の動きや体の動かし方を学びました。股関節はどこから動いているかなどは、しっかり分かっていませんでした。なので、今回ペットボトルで習った動かし方やストレッチなどを練習にいかしていきたいです。ストレッチでは、「ここを伸ばせばいいんだな。今、この部分を動かしているのだな。」と、考えながら行っていこうと思いました。次回も楽しみです。（女子児童）
- 姿勢のよいアスリートは動きがいいと言われたので、普段の食事中も勉強中も、姿勢をよくして、今よりもっと動きをよくしていきたいです。（男子児童）
- 「体ってとても奥深いものなんだな。」と、思いました。理由は、腕が肩甲骨につながっていたり、足は体の横にある股関節につながっていたりすることがわかったからです。また、小指を上にして投げることを教えてもらいうれしかったです。投げるのがへたなので、これを生かしてがんばります。（女子児童）
- 今回のコンディショニングでは、自分のやっている競技に大切なことがたくさんあって、すごく楽しかったし、勉強になると思いました。「足の付け根」が分かったときは、すごくびっくりしました。もっといろいろなことを知りたくなりました。（女子児童）
- 今回はストレッチについて学びました。いつもやっていることと全然違いました。習ったストレッチを毎日やっていきたいです。（男子児童）
- いろいろな関節の位置を知ると、私が思っていた位置とは全く違ってびっくりしました。私は球技をやっているので、ボールを速く投げられる投げ方がわかったので意識してやってみようと思いました。（女子児童）

- 「ご飯を選ぶだけだったら簡単にできるな。」と、思っていました。でも、考えながら選ぶととても難しかったです。私は、どれとどれを選べばバランスがよくなるか、考えながら進めました。家でもバランスよく食べられるようにしたいです。(女子児童)
- アスリートの食事は思っていたより量が多くてびっくりしました。今後、料理を選ぶときは、なるべくバランスのよい食事をとれるように考えていこうと思います。(女子児童)
- 今回はぼくの楽しみにしていたスポーツ栄養の講座でした。実際に食べてみると、思ったより量が多かったです。でも、果物がすごくいっぱいあって良かったです。(男子児童)
- いつも食べている量の5倍ぐらいあってびっくりしました。トップアスリートはこの量を食べるのかと思うと、少しずつでも食べられるようにがんばりたいと思います。(女子児童)
- 僕が食事を選んだ品を見て、友達が「炭水化物ばかり。」と言われました。アスリートのみんなはバランスよく食べていたけど、僕は炭水化物の大盛りしか食べられません。そのせいか、走っていると体調が悪くなります。なんとか少しずつでもいろいろなものを食べられるようにしないと、みんなに追いつけなくなると実感しました。(男子児童)
- 食事の量がものすごく多いと思っていたけど、意外とペロリと食べられました。副菜は、うどんが一番エネルギーがあり、体がつくれそうだったので、選んで食べました。(男子児童)

保護者の感想・・・

- いただいた食事はどれもとてもおいしかったです。家では主菜のみということも多く、もっと副菜も考えなければならぬと思いました。副菜の量も多く、子供のために親としてもっとがんばらなければと反省させられました。

これまでも食事の量やバランスの重要性を感じていましたが、今回の講義で改めて理想的な量を認識しました。



8 期生の活躍



荒谷 大河君（剣道）

滑川市武道大会（剣道）**団体 1 位 個人 2 位**

富士山杯少年剣道大会 **出場**

矢後 憲人君（ゴルフ）

富山県ジュニアゴルフ選手権大会 小学男子の部 **グロス 3 位**

丸山 彦樹君（ホッケー）

富山県民体育大会 **1 位**

第 35 回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会 **準優勝**

船木 信直君（陸上）

富山カップ陸上競技大会 小学男子 100m **3 位 (13 秒 52)**

4×100m リレー **3 位 (54 秒 40)**

花田 樹君（陸上・クロスカントリースキー）

第 22 回全日本選抜ローラースキーみや大会フリー3km **1 位 (8 分 11 秒)**

第 23 回あすなろ杯バスケット競技 **3 位**

瀧山 朝斐君（陸上）

砺波市陸上選手権大会 男子 100m **1 位 (13 秒 78)**

竹村 花奈さん（ドッジボール）

中日本ドッジボールチャンピオンシップ **出場**

高島 鈴唯さん（ホッケー）

富山県民体育大会 **1 位**

第 35 回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会 **ベスト 8**

高桑 天通希君（飛込み）

富山県選手権大会 飛込競技 板飛込 **1 位** 高飛込 **3 位**

川上 凜子さん（バスケットボール）

ホタル CUP 射水 CUP 黒部 CUP 有終 CUP **出場**



8 期生の活躍



金山 功汰君（水泳）

富山県学童水泳大会 50m 平泳ぎ 1 位 (36 秒 06)

全国 JOC ジュニアオリンピックカップ

50m 平泳ぎ (35 秒 82) 100m 平泳ぎ (1 分 17 秒 19)

籠 裕花さん（サッカー・陸上）

平クロスカントリー大会 女子 5・6 年の部 7 位

加藤 梨乃さん（ドッジボール）

第 4 回全日本女子ドッジボール選手権大会 出場

賀来 穂高君（陸上）

富山カップ 男子 100m 6 位 (13 秒 75)

岩崎 美暖さん（水泳）

富山県学童水泳大会 100m 平泳ぎ 1 位 (1 分 28 秒 78)

石崎 陽来君（スキー）

平クロスカントリー大会 男子 5・6 年の部 4 k m 4 位 (15 分 30 秒)

岩上 詩音さん（フレッシュテニス・ハンドボール・水泳）

富山県民体育大会 女子相撲（軽量級）2 位

黒川 明花さん（カヌー）

B&G 杯全国少年少女カヌー大会

女子カヤックシングル 5 位 女子カヤックペア 5 位

坪島 叶典君（水球）

富山市小学生水球交流大会 A チーム 優勝

山崎 友香さん（水泳）

富山県学童水泳大会 50m バタフライ 1 位 (30 秒 94)



8 期生の活躍



高木 彩花さん (ソフトテニス)

東日本大会 ソフトテニス団体女子の部 3 位

由井 大翔君 (サッカー)

第 33 回北日本招待サッカー富山大会 4 位トーナメント 1 位

第 21 回堀川南サマーサッカー大会 2 位

手塚 麻衣さん (陸上)

全国小学生陸上競技交流大会 6 年女子 100m

予選 9 位 (13 秒 53) 準決勝 14 位 (13 秒 64)

山下 晃広君 (陸上)

富山カップ 男子 4×100m リレー 2 位 (53 秒 96)

富山市小学生交流記録会

80mH 1 位 (13 秒 71) 走高跳 3 位 (1m30 c m)

男子 4×100m リレー 1 位 (54 秒 78)