

未来のアスリート発掘事業

8期生 活動報告

vol.15



第15回育成プログラム（最終プログラム）

開催日時 3月15日（土） 13：30～17：40

内 容 【スポーツ講演会】

—スポーツの楽しさ—



講師

トナミ運輸(株)

佐々木 翔 氏 バドミントン競技
ロンドンオリンピック男子シングルス5位



【コーディネーショントレーニング⑫】

— コーディネーショントレーニングのまとめ —

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 49名

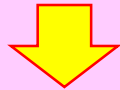
スポーツ講演会

ロンドンオリンピックでバドミントン競技男子シングルス5位入賞の佐々木翔選手を講師に迎え、3月15日（土）にスポーツ講演会を開催しました。8期生児童、保護者、本事業の修了生11名（中学1年生～高校3年生）も含め100名以上の参加がありました。



佐々木選手は、ロンドンオリンピックの映像や年間スケジュールを紹介しながら、競技をすることの楽しさについて、丁寧に話されました。

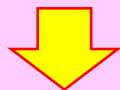
スポーツ（競技）の楽しさとは何か？



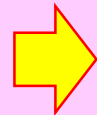
アスリートである以上「勝ちたい」という思いが
1番にあること



「勝つために自分はどうしたらよいか」考えること



相手に勝ち、優越感を感じるのではなく
強くなりたいという向上心と
目標に向け努力すること



楽しさ



とにかく試合に勝ち、結果を残すだけの
考え方だと長く選手としてプレーできない。
人に対して勝った、負けただけで喜び、悲
しむだけではスポーツでなくても、経験で
きる。バドミントンを追求し、強くなりたい
という向上心をもつこと。その向上心こ
そが、競技をする楽しさだと思う。

自分がどういうプレーをして、どのように勝ちたいかそれをイメージし、実現できるように努力をしていくことこそ「楽しさ」である。

自分のイメージした試合運びやプレーを追求するため、課題をもって競技に取り組んでいる。今年は、

「**世界一にふさわしい走りこみ、トレーニング**」を目標に厳しい練習を続けている。



走りこみの一つとして、自宅近くの二上山でのトレーニングを紹介する。長く続くきつい登り坂を一気に駆け上がる。どんな荒天でも休むことはない。世界一の選手になるため、自分に課した課題である。決して手を抜くことはない。厳しい練習に取り組み、やりきったときこそ、自分に自信をもつことができる。

トレーニングスケジュールを決めたら、必ずやり抜く。イメージした試合を目指し、普段の練習から積み重ねてきたものを試合でやりきれば勝つと信じている。それで負けたのなら自分の力が及ばなかった。勝者にふさわしいのは相手の方だったと、バドミントンの神様がジャッジしたのだと割り切っている。

佐々木選手の強さは、飽くなき向上心と強い精神力、そして豊富なトレーニングだと感じられた。

一年間のほとんどが合宿や大会で家を空けることも多いが、富山にいるときは、子供と過ごす時間を大切にしている。自然が多く、よい環境の中で練習し、生活させてもらっていることに感謝している。

世界一にふさわしいプレーヤーを目指し、日々努力を重ねておられる佐々木選手のように8期生も成長してほしい。



コーディネーショントレーニング⑫ -コーディネーショントレーニングのまとめ-

コーディネーショントレーニング（最終回）を紹介します。



ボール交換①

背中合わせになって、股下から素早くパス。受けた相手は、頭上を通してパス。



ボール交換②

体の横からパス。背中と背中との間を徐々に開けていくと難易度が高まります。



ボール交換③

「首→腰→ひざ」と1周ずつさせ、相手にパス。

ワンバウンドキャッチ 連続10回

- ①腹ばいの姿勢から相手がワンバウンドさせたボールをキャッチします。
キャッチしたら、今度は相手に向かいボールをワンバウンドさせます。
お互い交互にキャッチします。連続10回を目指してチャレンジします。
- ②仰向けの姿勢からもやってみましょう。
- ③正座の姿勢からもやってみましょう。



ボールを2個使ったキャッチボール

相手から投げられたボールを一度持っているボールで上方に打ち上げ、その間に持っているボールを相手にパスします。上がっていたボールをキャッチできれば成功です。



ボールイン

チーム対抗戦。テニスボールを転がし、フラフープの中に入れます。遠くのフラフープに入るほど獲得得点が増えます。失敗したときは、ボールを手渡しします。成功したときは、中央から新しいボールを持ってきて次の試技者へ手渡しします。



感謝のことば

12回のコーディネーショントレーニングが終わり、感謝のことばを8期生を代表して、桧物典（ひものつかさ）君が言いました。



望月先生、小林先生、
毎回楽しく指導いただき
ありがとうございました。
先生方は、とても簡単そう
に模範をされるので、ぼく
は、いつもすごいなと思っ
ていました。
望月先生には、
「うまくできなくても、
チャレンジすることが
大切だよ。」
と、温かい励ましの言葉を
かけていただき、いつも前
向きにがんばれました。
先生方、ありがとうございました。

望月先生
小林先生
ありがとう
ございました。



アスリートの感想（育成プログラム全体の感想）

- 1年間続けるうちにメンタルトレーニングで教わったことを使って緊張しなくなったり、食事に気をつけたり、大会の後、前より疲れにくくなったり、これが育成プログラムで得たことだと思いました。

これからもファイルを読み返し、思い出していきたいです。

（女子児童）

- とてもすごい先生方からすばらしい話が聞けたと思います。コーディネーショントレーニングの動きが陸上や学校で生かすことができたので、中学校に入っても活用していきたいです。

（男子児童）

- 日本や世界で活躍しているトップアスリート達は、様々な苦勞を乗り越えてがんばっていることを知りました。私は負けることを恐れず、目標に向かってつき進める選手になりたいと思います。本当に1年間楽しかったです。
(女子児童)
- 楽しいことをいっぱいやりながら自分の能力を高められるからすごくよかったです。また、アスリートに来ている仲間とも友達になれてよかったです。
(男子児童)
- コーディネーショントレーニングをして、できなかったことが少しずつできるようになっていくことを実感できました。改めて毎日練習を続けることの大切さが分かりました。強い心と体をつくれるよう、日々練習していきたいです。
(男子児童)
- 未来のアスリート発掘事業は、私の人生を変えたと言えるほどとても奥の深いものでした。興味がなかった栄養学も、何も分からなかったメンタルトレーニングも、いろいろ教えてくださった運動も、今はとても興味があり、もっと知りたいと思っています。また、仲間に違う種目の子もいて、とても刺激を受けました。教えていただいたことは絶対忘れません。ありがとうございました。
(女子児童)

保護者の感想（育成プログラム全体の感想）

- アスリート事業に参加し始めた頃からみると今は身長が 10cm も伸び、この時期の成長の度合いの大きさを改めて感じさせられました。このような大事な時期にこの事業に参加させていただいたことに感謝しています。教えていただいたいろいろなことを継続していけるような環境を維持していきたいと思っています。本当にありがとうございました。
- 今までありがとうございました。中学へ行ってもこの未来のアスリート発掘事業で教えていただいたことを生かせるよう、親もサポートしていきたいと思っています。



8 期生の活躍



石崎 陽来君 (スキー)

富山県学童選手権大会 5・6年男子の部 コンビ (回転・大回転) 1位

清水 憲吾君 (スキー)

富山県学童選手権大会 5・6年男子の部 大回転 2位

河合 眞祐子さん (スキー)

ラスキーレース 大回転 3位

富山県学童選手権大会 5・6年女子の部

コンビ (回転・大回転) 1位 大回転 2位

第4回岐阜県チルドレンスキー選手権大会

K1 女子大回転 1位

チューリップテレビ杯 第37回平大回転大会

5・6年女子の部 大回転 1位

加藤 孝明君 (サッカー・バドミントン)

富山市小学校ミニバスケット交流大会 雄山ブロック 3位

籠 裕花さん (サッカー・陸上)

富山市小学校ミニバスケット交流大会 女子Aブロック 2位

岩上 詩音さん (フレッシュテニス・ハンドボール)

会長杯争奪フレッシュテニス大会 (個人の部) 1位 (団体の部) 3位

竹村 花奈さん (ドッジボール)

第23回春の全国小学生ドッジボール選手権

富山県 (北陸地区) 予選大会 敢闘賞

第4回春の全国女子小学生ドッジボール選手権北信越大会 4位

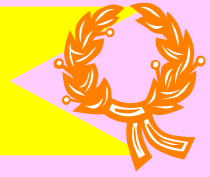
第4回春の全国女子小学生ドッジボール選手権全国大会 出場

荒谷 大河君 (剣道)

北陸三県少年剣道練成大会 団体 3位



8 期生の活躍



花田 樹君（陸上・クロスカントリースキー）

富山県学童選手権大会 5・6年男子 3km クラシカル 1位

金山 功汰君（水泳）

第15回富山チビッコ水泳大会

200m フリーリレー 2分07秒36 200m メドレーリレー 2分20秒74

50m バタフライ 32秒26 50m 平泳ぎ 34秒87

100m 背泳ぎ 1分13秒64

日本SC協力北陸支部A級以上短水路富山大会

50m 自由形 28秒94 50m 平泳ぎ 34秒58

100m 平泳ぎ 1分14秒18

上ヶ谷 駿汰君（卓球）

射水オープン卓球大会 1位

宮嶋杯ホープス・カデット卓球大会 3位

加藤 梨乃さん（ドッジボール）

第4回春の全国女子小学生ドッジボール選手権北信越大会 出場

高桑 天通希君（水泳・飛込み）

富山オープン

5m 高飛込み 102.70 5位 3m 制限選択飛込み 131.90 3位

3m 自由選択飛込み 121.85 5位

宮木 真帆さん（陸上・クロスカントリースキー）

第38回能美市耐寒縦走選手権 小学生の部 2位

第30回立ヶ原クロスカントリースキー大会 5・6年女子 3km 1位

第29回富山県学童スキー選手権大会クロスカントリー

小学生5・6年女子 3km クラシカル 1位

平井 恵夢さん（ソフトボール）

日本小学生ソフトボール連盟国際親善大会日本代表