

未来のアスリート発掘事業

9期生

活動報告 vol.1



# 指定証交付式



9期生の指定証交付式が平成26年1月11日（土）に富山県総合体育センター会議室において開催されました。選考にご協力いただいた企画委員、多くの保護者が見守る中、公益財団法人富山県体育協会横嶋専務理事から、式に臨んだ65名一人ひとりに指定証が手渡され、力強く握手を交わしました。（1名は試合により欠席）。

張りつめた緊張感の中、これから始まる育成プログラムへの強い意欲が感じられる指定証交付式となりました。



## アスリート代表決意のことば（菅原君・吉田さん）



横嶋専務理事が、「この事業では、様々なスポーツ体験をとおして、いろいろなチャンスを与えてくれます。9期生に選ばれたことに自信と誇りを持ち、育成プログラムに積極的に取り組んでください。」とお話され、目を輝かせながら聞いていた9期生の顔には、決意と緊張が入り交じっていました。

# 平成25年度奨励賞授与式

指定証交付式に引き続き、奨励賞授与式（平成22年度から4回目）が行われました。この奨励賞は、本事業の修了生の中で今年度の競技実績が顕著であり、今後更なる活躍が期待される選手に贈られるものです。今年度は以下の4名が受賞し、高森委員長より奨励賞楯が贈呈されました。

## 平成25年度未来のアスリート発掘事業 「奨励賞」 受賞者

中澤 優（なかざわ ゆう） 3期生

富山商業高等学校 2年 陸上競技 走り高跳び

- 主な活躍
- ・全国高校総体 走高跳 9位
  - ・第68回国民体育大会  
スポーツ祭東京2013  
少年男子共通 走高跳 5位



松 郁実（まつ いくみ） 5期生

蟹谷中学校 3年 ホッケー競技



主な活躍

- ・JOCジュニアオリンピックカップ  
第43回全日本中学生ホッケー選手権大会 1位
- ・U16女子日本代表  
第2回アジアカップバンコク大会 2位

浦田樹里（うらた じゅり） 6期生

上市中学校 2年 カヌー競技

中田舞絢（なかだ まあや） 7期生

上市中学校 1年 カヌー競技



主な活躍

- ・JOCジュニアオリンピックカップ  
平成25年度全国中学生カヌー大会 K-2 1位





4名の受賞者から、本事業での体験談や試合や練習で学んだことを、話していただきました。

本事業では、仲間がたくさんできたことや試合や練習で活用できる内容を数多く学べることなど、9期生にとって、興味深く参考になる話を聞くことができました。

## コンディショニング

富山県総合体育センター指導課課長補佐山地延佳先生から、育成プログラムの全ての内容について概略を説明いただきました。その後、大アリーナに移動して、人の体のつくりと上肢や股関節の基本的なストレッチングについて学習しました。真剣に講義内容を聞き、各部位を意識しながら、運動することができました。



山地先生



### 姿勢が大切！

姿勢の良いアスリートは動きがいい！

姿勢の良いアスリートは筋力バランスがいい！

姿勢の良いアスリートは健康だ！

(山地先生より)



### 正しい腕の動かし方

ペットボトルで練習しよう！

★ポイント

テイクバック時に小指が天井に向くように腕を回す。

### 上肢のストレッチング

手を壁から離さないようにし、息をはきながら、体側を伸ばすようにします。

★ポイント

呼吸を意識しながら行います。



### 上体ひねり

手のひらを後頭部につけ、ひじが真上に向くようにひねります。

1セット10回

### 肩甲骨の動きづくり

両手を伸ばし、大きく腕を回します。

1セット 10回

★ポイント

大胸筋を床から離さないように。



### 股関節のストレッチング

前足を踏み出し、ひざの角度を90度にするようにします。後ろ足は、真っ直ぐ伸ばし、つま先とひざを床につけます。

★ポイント 体幹を意識しながら上体を保持します。

## アスリートの感想

### (指定証交付式の感想)

- こんなに大きな指定証をもらったのは、初めてでした。こんなにすばらしい指定証をもらったので、これから15ヶ月間がんばろうと思いました。(女子児童)
- 名前を呼ばれたときにしっかり大きな声で返事をすることができました。立派な楯をもらってとてもうれしかったです。(女子児童)
- ぼくは、3つの約束「返事・姿勢・よく聞いて理解すること」をがんばって守りました。特に返事がよくできたと思います。(男子児童)
- 指定証をもらったときに、これからたくさんのことを学んで良い結果が残せるようにしようと思った。これからしっかりやりたいと思った。がんばりたい。(男子児童)
- 今日は、うれしさと緊張が半分、半分でした。いろいろ覚えることがあったので、よけいに緊張しました。でも、指定証をもらいすごくうれしかったです。(女子児童)
- 指定証がとても豪華だったので、とてもうれしかったし、誇らしく思いました。また、先輩のアスリートの方が話されたことがとても参考になりました。(男子児童)

### (コンディショニングの感想)

- スポーツでするけがは、動きが悪いからするのだと思っていましたが、小さいころに身に付いた悪い動き方のくせが、けがの原因になると初めて知りました。これから、今日行ったストレッチングを毎日続けて、自分のくせを治し、けがをしない体をつくりたいと思います。(女子児童)
- ぼくは、動きで大切な役割をしている関節の位置を覚えました。回数をたくさんするのではなく、ベストな体勢で、休憩をいれながらすると効果が上がると教えてもらいました。もらった資料を見て、毎日やってみようと心に決めました。(男子児童)

### (コンディショニングの感想)

- 自分が普段しないようなストレッチやトレーニングを学べたので、家でもしっかりやっていきたいです。動く時に大切な部分を理解し、頭を使ってやっていきたいと思いました。(男子児童)
- 自分の知らなかった呼吸法やストレッチなどがわかったので、試合前や練習後に見てみたいと思いました。先生が、わかりやすく説明してくれたのですぐできるようになって、うれしかったです。(女子児童)
- 腕は、肩甲骨についていることが初めて分かった。足の指だけで前へ進む運動は、初め全く動かなかった。先生を見るととても速く足の指が動いていたので、私もあんなふうに速く歩いてみたいと思いました。(女子児童)
- 今日習ったことは、毎日家でも続けられそうなトレーニングでした。山地先生が話しておられた肩の関節や股関節はどこにあるか、人間の体のしくみも勉強になりました。(男子児童)
- コンディショニングをして分かったことがあります。それは、運動するときは、足の親指の上にひざがないといけないということです。一番いいなあと思ったことは、「回数をこなすのではなく、しっかり正確にすること」と分かったことです。(女子児童)

### (保護者の感想)

- 選ばれたことを家族全員で喜んでいますが、今回のコンディショニングは、スポーツの基本となることなので、毎日続けて体幹をしっかりとしたものに育ててほしいと思います。これからどうぞよろしくお願いします。
- とても立派な指定証をいただき、本人も未来のアスリート9期生として、覚悟ができたと思います。育成プログラムでの習得だけでなく、ここで出会えた同学年の仲間との交流を楽しんでほしいと思います。
- 帰りの車の中でも、家に帰ってからもずーっと、今日教えていただいたことを話してくれました。たくさんのお話を吸収して、アスリートとして成長してほしいです。