

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 9期生 vol.4



## 第4回育成プログラム開催

開催日時 3月8日(土) 15:00~18:00

内 容 【知的能力育成プログラム】



「ジュニアアスリートの食事②」

西能みなみ病院 管理栄養士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

舘川美貴子 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①」

ーリズム能力を高める運動①ー

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

参加9期生 53名

## 活動1 ジュニアアスリートの食事②

今回は、前回に引き続き公認スポーツ栄養士の舘川先生に「練習前、試合前の食事・試合後の補食・水分補給」の3つについて、わかりやすく話していただきました。

### ① 練習前・試合前の食事

## 「糖質中心のメニュー」

3時間前までに済ませる

油っぽい料理は控える

### 試合前の献立例

- 主食 おにぎり2~3種
- 温野菜
- 副菜① かぼちゃ、じゃがいも、ブロッコリーなど
- 副菜② みそ汁
- だいこん、だし、みそ
- 牛乳・乳製品 フルーツヨーグルト
- キウイフルーツ、バナナ
- ヨーグルト、はちみつ
- 果物 100%オレンジ
- ジュース



消化・吸収の時間を考え、エネルギー源となる糖質を中心とした食事がよい。また、練習、試合の30分前からは、糖質を含んだ水分やエネルギーゼリー等から摂取することもよい。

## ② 試合後の補食

### 試合後はできるだけ早目に補食をとること



試合後は、失ったエネルギーの補給に糖質、壊れた体の修復にタンパク質、それらを十分に働かせるためのビタミン、失ったミネラルや水分を補給すること。特に次の日も試合がある場合は、リカバリーが鍵となる。できるだけ早く糖質をとることが大事である。

## ③ 補食選びのコツ

- ① 低脂肪の食品
- ② 糖質・タンパク質がしっかりとれるもの
- ③ いつでもすぐに食べられるもの



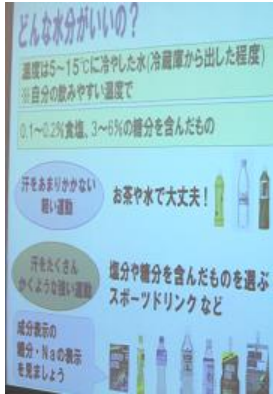
バナナ 菓子パン  
おにぎり 100%ジュースなど  
用意するのに時間がかからず  
持ち運びに便利な物がよい

#### ④ 水分補給（飲水方法）

### 運動中、のどが渇くと感じる前に飲むこと

（ 1 時間に 2 ～ 4 回に分けてとること）

※運動量にもよるが、1 時間に 200ml ～ 250ml 程度



汗をあまりかかない軽い運動



お茶や水で大丈夫！

汗をたくさんかくような強い運動



塩分や糖分を含んだものを選ぶ！（スポーツドリンクなど）

#### 【まとめ】

「食」は「人」を「良くする」と書く。試合や練習日程を考え、バランスのよい食事を心がけていきましょう。家庭で、よく話をして食生活の見直しを図りましょう。

## 活動2 コーディネーショントレーニング①

今回は、コーディネーショントレーニングの1回目を行いました。帝京平成大学教授の望月明人先生の指導のもと「コーディネーショントレーニング」で身につく力についてお話をいただきました。

### コーディネーションとは・・・

「体を巧に動かす神経系の能力」のこと



目や耳で察知 ⇒ 脳で判断 ⇒ 筋肉を動かす



一連の過程をスムーズに行う能力

2人でリズムを  
合わせてグーパー！



その場でリズムよく、相手  
と反対の足でケンパー！



2人で動きを合わせ、  
ケンパーで前進！

足にボールをはさんでパス！



ボールを転がし、タイミングよ  
くジャンプ！着地をしたらす  
ぐに取りに行く。

「セブンボール」  
真ん中のフープに7つボールを置きます。

合図で四方から一斉にボールを  
取りにいきます。自陣に3つ  
ボールを集めると終了です。







## 9期生の活躍



三木 瑠莉さん (バレーボール)

第8回射水市小学生バレーボール交流大会 2位

矢野 茉歩さん (バドミントン)

第17回富山県小学生バドミントン選手権 (北信越予選)

女子 団体 1位 (北信越大会出場)

金沢ジュニアオープンバドミントン大会

5年女子シングルス 1位

廣上 瑠依さん (バドミントン)

第17回富山県小学生バドミントン選手権 (北信越予選)

女子 団体 1位 (北信越大会出場)

野村美由紀さん (水泳)

第6回富山県冬季短水路記録会

女子50m 自由形 29秒36 3位 女子100m 自由形 1分04秒79 3位

北野 太一君 (サッカー)

氷見フットサル大会 5年生の部 1位

天堤 匠君 (卓球)

第4回TOYAMA CITY オープン ホープスの部 2位

寺井蓮太郎君 (水泳)

第15回富山チビッコ水泳大会

50m 自由形 (5年生男子) 29秒26 2位

50m 背泳ぎ (5年生男子) 33秒66 2位

100m 背泳ぎ (5年生男子) 1分12秒19 1位

200m メドレーリレー (11-12歳) 2分03秒87 1位

200m リレー (11-12歳) 1分52秒02 1位

日本SC協会北陸支部A級以上短水路富山大会

200m メドレーリレー (11~12歳) 2分02秒48 2位

200m リレー (11~12歳) 1分52秒06 1位

※200m メドレーリレー・200m リレーで全国JOCジュニアオリンピック  
カップ春季水泳競技大会出場



## 9 期生の活躍



石橋 拓弥君 (水泳)

第 15 回富山チビッコ水泳大会

50m バタフライ (5 年生男子) 32 秒 22 2 位

100m バタフライ (5 年生男子) 1 分 11 秒 42 2 位

日本 S C 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会

50m バタフライ (5 年生男子) 32 秒 04

50m 自由形 (5 年生男子) 30 秒 46

100m 自由形 (5 年生男子) 1 分 08 秒 70

惣名 菜緒さん (水泳)

日本 S C 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会

50m 自由形 (11-12 歳女子) 32 秒 55

100m 自由形 (11-12 歳女子) 1 分 10 秒 95

伊東 すみれさん (陸上)

井原市健康マラソン 3km 女子 11 分 41 秒 1 位