

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.10



第 10 回育成プログラム開催！

開催日時 9月6日（土） 15：00～18：00



スポーツ栄養④

【ジュニアアスリートの食事】

西能病院

スポーツ栄養士 舘川美貴子 先生



コーディネーショントレーニング⑤

【認知力を高める運動①】

望月 明人 先生

9期生参加児童50名

活動 1 スポーツ栄養



活動2 コーディネーショントレーニング





アスリートの感想（第9回育成プログラムの感想）

～ コンディショニングの感想 ～

- 今回のコンディショニングは、特にジャンプの練習をしました。ジャンプをするときには、腕を使うことがとても大切だということがわかりました。普段しない運動をしたので、次の日の朝、肩、腰、お尻、太腿が痛くて起き上がれませんでした。筋肉痛になるくらい、重要な動きをしたんだなあと思いました。
- 今回はジャンプをしました。私は足の指が内側を向いてしまいます。指が内側を向くと、ジャンプが続かないことが分かったので、特に意識してジャンプしてみました。時々、膝も痛くなるので、このくせが原因かもしれないと感じたので、直せるように意識していきたいと思います。

～ 「スポーツ栄養講座・実食」の感想 ～

- 実食を通して、献立のセレクトは、何を中心にとればよいのか、どんな順番で食べるとお腹が膨れず、もっと食べたいとを感じるのかなど、とても良い勉強になりました。
- 前回のスポーツ栄養の授業を受けてから、ご飯の量に気をつけていました。今回はあまり食べない魚を選びました。魚も栄養があるから、お母さんにも頑張ってもらおうかなと思いました。
- 実食では、自分でメニューを選んで食べました。いつもあまり食べない物を選んでみました。食事を考えるときは、お母さんに全部任せるのではなく、実際に自分も一緒にメニューを考えることが大切だと思いました。

～ 保護者の感想 ～

- ストレッチにも一つ一つ意味があり、体づくりには、とても大切なことであることがわかりました。子供に意識付けていけたらいいなと思いました。
- 同学年の子供たちと比べると小さい我が子。その成長が心配で、舘川先生に相談したところ、「今は食事の量より質です。」とアドバイスをいただきました。食べるのも遅かったのですが完食。その姿を見て、親として食事作りを頑張ろうと思いました。
- スポーツ栄養の実食は、とても参考になりました。後日、レシピを参考に作ってみたところ「アサリと小松菜のおひたし」は好評で、簡単に栄養がとれる一品として、我が家のメニューに入れさせて頂きます。意外としっかりした味付けで、ご飯が進む献立なんだなと感じました。
- 実食してみて、食事の量の多さを実感しました。親として直接手助けしてやれる事の一つとして、学んだ事を実践していきたいです。バランス良く食べさせる親の役目を感じました。
- 今回の実食には、とても興味がありました。いったいどの程度の量を食べさせたらいいのだろうと思っていたので、実際に目を見て、食べてみて、結構多い量であることを実感しました。しっかり栄養のあるものを食べさせなければと強く感じました。



9 期生の活躍



石橋 拓弥 君 (水泳)

第 26 回富山県学童水泳大会	50m バタフライ(小学6年)	1 位 (30" 80)
〃	50m バタフライ(小学無差別)	2 位 (30" 78)

石村 風鈴さん (スキー)

第 31 回富山ちびっ子相撲大会	6 年女子軽量級	1 位
------------------	----------	-----

伊東すみれさん (陸上競技)

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	1000m	1 位 (3' 08)
--------------------------	-------	-------------

岩村 梨夏さん (陸上競技)

トライアル TAKAOKA 小中学生合同記録会	1000m	1 位 (3' 57"4)
-------------------------	-------	---------------

北野 太一 君 (サッカー)

富山県少年少女交流大会 (サッカー)	1 位
北電カップ第 24 回富山県学童サッカー大会	1 位
第 22 回敦賀市長杯気比の松原招待サッカー大会	1 位
第 8 回新潟南ライオンズカップ釜本・グランセサフェスティバル(サッカー)	3 位

小坪 哉斗 君

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	4 × 100mR	7 位 (56"20)
--------------------------	-----------	-------------

佐々木恩和さん (ハンドボール)

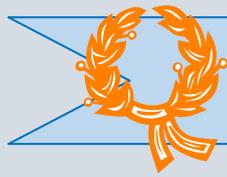
第 30 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	ハンドボール投げ	2 位 (48m24)
富山県民体育大会(ハンドボール 3 部)		1 位

惣名 菜緒さん (水泳)

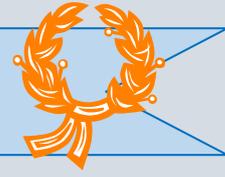
第 26 回富山県学童水泳大会	6 年女子 50m 自由形	5 位 (30 秒 96)
-----------------	---------------	---------------

寺井蓮太郎 君 (水泳)

第 29 回全国少年少女水泳競技大会	100m 背泳ぎ	6 位 (1'34"22)
〃	100m 自由形	10 位 (1'03"04)
〃	50m 自由形	11 位 (28"90)
第 37 回全国 JOC 夏季水泳競技会	200m リレー	6 位 (1'51"68)



9 期生の活躍



直井保乃花さん (陸上競技)

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 1 位 (53"86)

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会全国大会 4×100mR 8 位 (54"45)

中川 南英さん (バドミントン)

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子走幅跳 1 位 (4m67cm)

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会全国大会 女子走幅跳 6 位 (4m50cm)

中野 海星さん (陸上競技)

第 30 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 5 位 (55"18)

沼田 風香さん (ホッケー)

第 36 回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会 ベスト 8

富山県民体育大会 2 位

野村美由紀さん (水泳)

富山県学童水泳大会 6 年女子 50m 自由形 3 位 (29"96)

林 花音さん (テニス)

コココーラ・サマートーナメント 2 位

藤本 香那さん (陸上競技)

たいらクロスカントリー大会 5,6 年女子 4km 1 位 (15'41)

松浦 愛佳さん (水泳)

富山県学童水泳大会 6 年女子 50m バタフライ 1 位 (30"83)