

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.11



第11回育成プログラム開催！

開催日時 11月1日（土） 15:00～18:00

内容 スポーツ障害



【成長とスポーツ】

スポーツドクター 山上 亨 先生

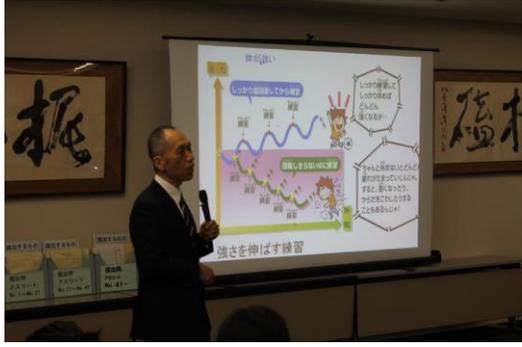


コーディネーショントレーニング⑥

望月 明人 先生

9期生参加児童61名

活動1 スポーツ障害「成長とスポーツ」



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10回育成プログラムの感想）

～ 「スポーツ栄養④：ジュニアアスリートの食事」 ～

- テーマは、コンビニエンスストアや外食での食事の選び方でした。コンビニでは、単品で済ませずに糖質中心で選ぶようにしたいです。運動後も糖質とタンパク質をしっかりとり、休息をしていきたいです。
- 今回のスポーツ栄養では、疲労回復には、素早いリカバリーが大事！ということがわかりました。そして私はこれまで、運動後30分以内に糖質とタンパク質、ミネラルそしてビタミンを摂取することをしていなかったのも、とても勉強になりました。
- 私は、今日でスポーツ栄養講座が最後になるので、舘川先生がおっしゃった事をたくさんメモしました。練習後、試合後の食事を教えていただきました。バナナやヨーグルトなどエネルギーになる物を食べたらいいと言われました。これから実践していきたいです。
- コンビニエンスストアは、アスリートにとって、あまり必要なところではないとおもっていましたが、意外とアスリートにとって便利なところだということがわかりました。舘川先生が最後に「コンビニに行った時には、すぐにお菓子売り場に行かないで、別のところに行きましょう。」と言われたので、気を付けたいです。
- スポーツ栄養が今回で最後なのが残念です。コンビニがこんなに便利だったとは知りませんでした。あんまり行ったことがなかったのですが、これから利用したいと思います。コンビニの仕組みは、よく考えられているな！と思いました。

～「コーディネーショントレーニング⑤」～

- 今日も頭を使った運動をたくさんしました。考えてから動くので、すごく難しいし、最後にやった側転が全然できなかったので、練習してできるようになりたいです。これからもまじめにやって、大会で記録を残したいです。
- ぼくは、「認知能力を高める運動」という課題について考えながら運動したり、話を聞いたりしました。一番ためになったと思うトレーニングは、鬼ごっこです。でも、いつもの鬼ごっこではなく、寝転んだり、しゃがんだりして逃げ回るのが難しかったです。
- コーディネーショントレーニングでは、回を重ねていくごとに、自分の体の変化に気付かされ、驚いています。しかも、自宅でも続けていくと他のスポーツの記録が良くなったり、体が良く動くようになったり、やわらかく使えるようになったり実感できています。
- 私は、久しぶりにする動きがあって、うまくできないものがありました。でも回数を重ねていくうちに少しずつできるようになりました。今はできなくても、家に戻って続けることで上達することもあるので、がんばりたいです。
- コーディネーショントレーニングでは、最初の基本的な運動が一番大切だと思いました。基本ができないと、その他の動きができないからです。これからは、もっといろいろな動きをマスターしていきたいと思います。
- コーンとコーンの間で行った鬼ごっこが、一番楽しかったです。「2人で手をつなげば、鬼につかまらない」というルールは、助け合うことが大切なんだと思いました。チャレンジカードの側転が苦手なので、きれいにできるように頑張りたいです。

～ 保護者の感想 ～

- コンビニ弁当、おにぎりは油分を混ぜて米を炊いていると聞きます。どうしても利用しなければいけない時は、副食で調整しなければいけませんね。バランスよく摂取することが、とても大切で、お肉の方が好きな年頃ですが、自分の為にいろいろな知識を学んで活かしてほしいと思います。
- 少しずつですが、言われたことをただやるだけではなく、自分の行動について次は何をやらなければいけないのかなど、考えて行動することをだいぶ意識してできるようになっていると思います。
- 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。
- 食べるものの組み合わせが、とても大事なんだと思いました。ただ食べるのではなく、意識して組み合わせを考えていこうと思います。
- 未来のアスリート発掘事業で学んだメンタルトレーニング、コーディネーショントレーニング、栄養講座などを実践することで、大会で良い成績が出せるようになってきています。これからも学んだことを忘れずに実践してほしいと思っています。
- スポーツ栄養講座を受けて、子供からバランスの良い食事のリクエストが増えました。アスリートとして、食事に対する意識の変化が見られるようになりました。
- 親の管理のもと、バランスの良い弁当が一番良いと思いますが、成長するにつれ、自己管理のもと、やっていかななくてはならない時期にきているので、とても良い内容でした。上手にコンビニを利用させていきたいです。

9 期生の活躍

囲 優希さん (バスケットボール)

富山県駅伝競走大会郡予選会 1000m 1位(3' 30" 5)

金井蓮太郎 君 (陸上競技)

第1回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会 100m 6位(14" 41)

第6回富山県50mダッシュ王選手権 50m 6位(7" 50)

黒田 頼那さん (レスリング)

新川地区柔道大会 1位(団体)

// 2位(個人)

斉藤 容 君 (ホッケー)

全国スポーツ少年団交流大会(ホッケー) 1位(フレンドリー)

得永 将翔 君 (バスケットボール)

第14回富山県小学生たすきリレー大会 6位(6' 21")

仲上 心さん (ソフトボール)

第28回富山県小学生女子スノ杯争奪ソフトボール選手権大会 3位

中島 滉介 君 (バスケットボール)

秋季砺波地区ミニバスケットボール大会 1位

永田 俊登 君 (バスケットボール)

秋季砺波地区ミニバスケットボール大会 1位

沼田 風香さん (ホッケー)

富山県学童ホッケー大会 2位

橋本 凌 君 (水泳)

第8回富山市リレーカーニバル 4×100mR 5位(53" 77)

廣上 瑠依さん (バドミントン)

第19回富山県小学生バドミントン選手権大会ダブルス 2位

第20回北信越小学生バドミントン選手権大会シングルス 2位

藤本 香那さん(陸上競技)

射水海王丸マラソン 2014	2km 小学女子	4位(8' 12")
第14回富山県小学生たすきリレー大会		1位
S&Bちびっ子健康マラソン	3km 6年女子	2位(11' 39")
滑川ほたるいかマラソン	3000m	2位(11' 23")
小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会	1000m 女子	2位(3' 17" 39)
第8回富山市リレーカーニバル	1000m	6位(3' 22" 23)

松浦 愛佳さん(水泳)

JSCA ブロック対抗水泳競技大会	50m バタフライ	31" 53
	50m 平泳ぎ	38" 91
	100m 平泳ぎ	1' 26" 38

宮村 美葵さん(ソフトボール)

第28回富山県小学生女子スノ杯争奪ソフトボール選手権大会	2位
第27回北信越小学生男女ソフトボール大会	2位

矢野 茉歩さん(バドミントン)

第20回北信越小学生バドミントン選手権大会シングルス	3位
----------------------------	----

山下 魁斗 君(陸上競技)

全国スポーツ少年団交流大会(ホッケー)		1位(フットブリー)
第6回富山県50mダッシュ王選手権	50m	1位(7" 26)

吉田 沙妃さん(陸上競技)

富山市チャレンジ陸上記録会	50m 走	1位(7" 37)
全国小学生陸上競技交流大会	4×100mR	8位(54" 31)
富山県ジュニア陸上クラブ交流大会	100m 走	1位(13" 66)
	4×100mR	1位(54" 14)
	走り高跳び	1位(1m20cm)
小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会	100m 走	1位(13" 37)
	4×100mR	1位(53" 74)
第6回富山県50mダッシュ王選手権	50m	1位(7" 28)
第8回富山市リレーカーニバル	100m	1位(13" 38)
	4×100mR	1位(53" 77)