

未来のアスリート発掘事業

9 期 生

活動報告 vol.14



第 14 回育成プログラム開催！

開催日時 1月17日（土） 15：00～18：00

内 容 コンディショニング⑥



【体幹トレーニング】

富山県総合体育センター

指導課課長補佐

山地 延佳 先生



コーディネーショントレーニング⑨

（一社）コーチングバリュー

代表理事

望月 明人 先生

9 期生参加児童 5 2 名

活動1 コンディショニング「体幹トレーニング」





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14回育成プログラムの感想）

コンディショニング『体幹トレーニング』

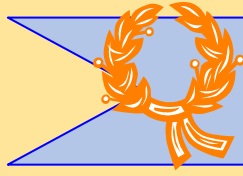
- 今まで実践してきたコンディショニングで、だんだん体の中心でバランスがとれるようになってきているのが、普段の生活中でも感じられるようになってきました。
- 中学生になったら、部活動が毎日のようにあると思います。しっかりと体を動かしておけば、体が運動についていけるので、これからもコンディショニングをしっかりと行いたいです。
- 今回のコンディショニングも、とても良い勉強になりました。練習前は、各自のトレーニング時間があるので、そこでしっかり実践したいです。競技の前にも、最高のパフォーマンスができるように実践したいです。
- 今まで習ったことを一通り復習しました。体幹トレーニングは、普段の練習や試合前にトレーニングの一貫として取り入れたいと思います。今日の内容は、どんなスポーツでも基本になります。正しい姿勢で取り組みたいと思います。
- 少し「難しいな」とか「きついな」と思うこともあったけれど、ゴムを使って行った運動の後、急に体が軽く感じたので、体幹トレーニングって凄いなと実感しました。
- 体幹トレーニングは、今までも用具を使って実践してきたけれど、全ての関節を柔らかくすることを知りませんでした。今回、教えていただいたストレッチを家でも実践していきたいと思います。

コーディネーショントレーニング

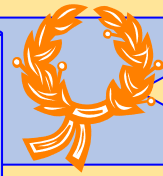
- 最初できなかったことが、回を重ねる毎に、出来るようになって、凄く嬉しかったです。失敗したり、うまく出来なかったりしたけれど、ペアを組んだ友達と協力できたので、成長できたと思います。残り1回のコーディネーショントレーニングを頑張りたいです。
- 私は、ボールを使って行うトレーニングが苦手でした。望月先生のコーディネーショントレーニングは、だいたいボールを使う活動が出てくるので、とまどいながら、毎回、プログラムを受けていました。でも、今回、ボールを使った活動が、自分でも不思議なくらい簡単に出来るようになりました。きっと今までの積み重ねが、成果として現れたんだと思います。次回の体力測定では、1年間努力してきた、育成プログラムの成果が出るように頑張りたいです。
- 今まで取り組んできた「チャレンジカード」の内容は、アスリート発掘事業を修了しても、継続していけば、将来必ず役に立つと実感しました。これからも頑張ってチャレンジカードに取り組んでいきたいです。
- “どこに投げれば、うまくいくのか”自分で考えながら運動することができたので、これから常に考えながら運動が出来るように心がけていきたいです。ボールを使ったジャグリングが苦手なので、これから出来るように頑張りたいと思います。
- 今回は、新年最初の育成プログラムでしたが、寒さに負けずに先生方に言われた事をしっかりこなすことができました。もう残されたプログラムも少なくなったので、限られた時間の中で、しっかり運動を続けていこうと思います。
- 今回のコーディネーショントレーニングは、ゴムチューブを使ったり、ボールを使ったりしました。初めての活動する仲間と一緒に取り組みました。最後のコーディネーショントレーニングは、頑張って参加したいです。

保護者の方から(第14回育成プログラムの感想)

- 気持ちはやる気満々で、トレーニングの必要性は理解している様子ですが、実行に移すことが一番大変なことです。トレーニングが、普通に出来るように習慣付けていけば、大人になっても、いろいろな道を切り開いていけるようになると思います。
- 育成プログラムも、残すところ2回となり、次回の測定会では、去年よりどれだけ成長したかを楽しみにしたいと思います。
- 肩周囲、股関節周囲の柔軟性を高め、関節の可動域を広める方法等を教えていただき、とても勉強になりました。今後もストレッチ等の方法や、関節の運動方向をしっかりと意識し、正しく行えるよう継続してほしいと思います。
- いつもありがとうございます。体もかなり大きくなってきたので、今回の体幹トレーニングの重要性を感じました。また、この時期は、あまり運動ができていないので、コーディネーショントレーニングを毎日実践することが、中学校での部活動につながると実感しました。
- 毎晩、寝る前にストレッチや腹筋など、続けている姿を見かけます。“継続は力なり”で頑張ってくれたらいいと思ってんでいます。
- 1年間は、あっという間でした。いろいろなトレーニングについて先生方から学ぶことが出来たと思います。トレーニングのポイントをしっかり復習し、育成プログラムが修了しても継続させていきたいと思っています。



9 期生の活躍



石川 創 君 (ホッケー)

第 26 回少年少女ユニホック大会

6 年生以下の部

1 位

北野 太一 君 (サッカー)

U-12 聖隷招待試合 (静岡県)

1 位

斉藤 容 君 (ホッケー)

第 26 回少年少女ユニホック大会

6 年生以下の部

1 位

寺井蓮太郎 君 (水泳)

第 7 回富山県冬季短水路記録会

11~12 歳男子 50m 自由形

1 位 (27" 06)

100m 自由型

2 位 (59" 69)

100m 背泳ぎ

2 位 (1' 09" 38)

沼田 風香さん (ホッケー)

第 26 回少年少女ユニホック大会

6 年生以下の部

1 位

野村美由紀さん (水泳)

第 7 回富山県冬季短水路記録会

11~12 歳女子 50m 自由形

1 位 (28" 73)

100m 自由型

1 位 (1' 03" 71)

50m 背泳ぎ

1 位 (33" 11)

200m リレー

1 位 (1' 54" 12)