

未来のアスリート発掘事業

9期生 活動報告

vol.15



第15回育成プログラム開催！

開催日時 2月7日（土） 8：30～12：40

内 容 体力測定（2回目）

- | | | | | |
|------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 測定種目 | ①身長 | ②体重 | ③座高 | ④皮下脂肪厚
<small>ひ か し ぼう あつ</small> |
| | ⑤最大酸素摂取量
<small>さいだいさんそせつしゅりょう</small> | ⑥脚伸展パワー
<small>きゃくしんてん</small> | | |
| | ⑦腕伸展パワー
<small>うでしんてん</small> | ⑧背筋力
<small>はいきんりょく</small> | ⑨全身反応時間
<small>ぜんしんはんのうじかん</small> | |
| | ⑩上体起こし | ⑪反復横跳び
<small>はんぷくよこと</small> | ⑫握力
<small>あくりょく</small> | |
| | ⑬長座体前屈
<small>ちようざたいぜんくつ</small> | ⑭垂直とび | ⑮閉眼片足立ち
<small>へいがんかたあしだち</small> | |

アスリート9期生が、2回目の体力測定を行いました。

1年間で、どれだけ成長しているか。9期生は、ドキドキ、ワクワクしながら測定に臨みました。

測定では、各種目に最高のパフォーマンスを発揮しようと、各種目に真剣に取り組む姿が見られました。

測定後、アスリートたちは、測定結果を見ながら喜んだり、反省したり、課題を見つけたりと育成プログラムをとおして仲良くなった友達と話し合っていました。

4月からは中学校に進級しますが、部活動やスポーツクラブにおいてそれぞれの競技活動を通して、自分の課題を解決し、さらにバランスよく体力を向上させ、夢の実現に向けて前進してほしいと思います。



形態測定



形態測定（身長、体重）



形態測定（座高）

体力測定



背筋力



握 力



長座体前屈



上体起こし



全身反応時間



脚伸展パワー



垂直とび



腕伸展パワー



最大酸素摂取量



閉眼片足立ち



反復横とび



測定を終えて

アスリートの感想

前回の「垂直とび」の記録は34cmで、今回は50cm。16cmもジャンプ力が高まって良かったです。脚伸展パワーは167Wも前回を上回りうれしかったです。ところが、上体起こしは、前回は1回下回ったので、^{きんじきゅうりょく}筋持久力をきたえたいです。閉眼片足立ちは、今回も4分間できたので良かったです。これからもがんばっていきたいです。

今回の体力測定は、1年ぶりに行う2回目の測定になりました。最大酸素摂取量の測定では、3分毎にペダルが重くなり、少しきつかったけど、音にあわせて行っていくと、だいぶできるようになりました。この1年で、反応が速くなったり、筋力がついたりして、「こんなにかわるんだな。」と思いました。これからも成長し続けれるように努力していきたいです。

私は今回の体力測定が2回目で、前回は“Bクラス”でした。とてもくやしかったので、今回は^{せいいつぱい}精一杯がんばりました。前回、「閉眼片足立ち」が8秒で終わってしまったので、今回は特に意識してがんばりました。なんと4分間も続けることができました。しかし、^{じゅうなんせい}柔軟性や^{しゅんぱつりょく}瞬発力が前回よりも下がっていました。柔軟性がないとケガをしやすく、瞬発力はスポーツにはとても重要なので、^{かいぜん}改善したいです。今年の測定結果は、“Aクラス”だったので、とてもうれしいです。

今回の体力測定では、前回よりも結果がよかった種目がたくさんあって、とても良かったです。特に「閉眼片足立ち」の記録の伸びは毎日、コーディネーショントレーニングカードに取り組んだ成果だと、改めて感じることができました。これからも^{けいぞく}継続していきたいです。

2回目の体力測定をしました。前回に比べると、上がっている測定種目が多かったけれど、下がっているものもありました。私が一番気になったのは、前回も今回も^{ひょうか}評価が低かった筋力の部分です。筋力をつけるトレーニングは、コンディショニングでたくさん教えていただいているので、^{じっせん}実践したいと思いました。春から中学生になります。少しでも筋力をつけ、競技活動を頑張っていきたいです。

私は、中学校へ入学したら^{りくじょうきょうぎぶ}陸上競技部に入ります。今回の体力測定でわかった弱点をきたえて、長所を伸ばし、100メートル走や走り幅跳びで、よいパフォーマンスが出せるように努力したいと思います。

保護者から

今までありがとうございました。おかげで、心身ともに成長した子供を見られて、とてもうれしく思っています。教わった知識を活かしてサポートをしていきながら、子供の活躍を楽しみに応援し続けようと思います。

ここ1年で、心身ともに大きくなりました。この経験をスポーツや学業だけでなく、生活態度等のすべてにつながるということを実感し中学校生活にのぞんでもらいたいです。

親子共々、ドキドキしながらのぞんだ1回目の体力測定を思い出しました。ブカブカだったトレーナーやハーフパンツも、今では少し小さいくらいです。今回は思ったより記録が伸びていなかったようですが、成長期の真只中で、思うように身体が動かせない時期なのだと、子供に言い聞かせています。

この1年間で、継続することの大切さと凄さを実感しました。「努力なくして結果は出ない」そんなことを学ぶ機会となりました。これからも更なる継続を期待します。

今回の体力測定では、1年前と比べ、成長している所も多く、アスリート発掘事業でのトレーニングや家でこつこつ取り組んできた成果かな!?とうれしく思いました。中学校へ行っても、自分で目標を立てて楽しく取り組んでいてほしいです。

自分の現状を理解し、次の目標を立てて取り組む自覚が少し出てきた様子です。自分を信じて、日々の努力を忘れず、トレーニングに励んで成長して欲しいと思っています。

この1年で身長がかなり伸び、その見合った筋力を付けようと毎日、練習後の補強運動に取り組んでいました。少しずつ成果が出ているようです。脚力が上半身に比べ弱いので、これからも努力して欲しいです。

体力測定は、1年間の成長を数字で確認することができるので、よかったです。1年間学んだ事を今後も活かして欲しいと思います。多くのことを親子で学ぶことができ、本当に貴重な経験でした。

9 期生の活躍

岩本 兼伍 君 (バスケットボール)

グラウジーズリーグ

1 位 (優秀選手賞)

大井 月葵さん (ソフトテニス)

第 18 回富山県小学生ソフトテニスインドア大会 ダブルス

1 位

北野 太一 君 (サッカー)

第 10 回千曲市体育協会会長杯湯けむりカップ 少年フットサル大会

3 位 (射水トレン)

第 34 回新湊レッドカップサッカー大会

2 位 (Forza 片口)

佐々木思和さん (ハンドボール)

第 21 回 “ピーチカップ” 小学生ハンドボール大会

2 位 (富山県選抜)

菅原 太一 君 (ハンドボール)

2015 ウインターカップ富山大会

1 位

寺井蓮太郎 君 (水泳)

第 16 回富山チビッコ水泳大会 小学 6 年男子 50m 平泳ぎ 2 位 (35" 27)

200m 個人メドレー 1 位 (2' 59" 69)

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会 50m 自由形 1 位 (27" 10)

100m 自由形 3 位 (58" 70)

200m リレー 2 位 (58" 70)

永田 俊登 君 (バスケットボール)

北信越ミニバスケットボール交流大会

出場 (富山県選抜)

高商カップ 2015

優勝 (最優秀選手賞)

野村美由紀さん (水泳)

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会 50m 自由形 2 位 (28" 71)

松浦 愛佳さん (水泳)

日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会 50m バタフライ 3 位 (31" 36)

100m バタフライ 2 位 (1' 10" 81)

200m メドレーリレー 2 位 (2' 09" 29)

200m フリーリレー 2 位 (1' 58" 16)

矢野 茉歩さん (バドミントン)

第 26 回北信越小学生バドミントン大会予選会 6 年女子の部 1 位

