

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.9



第9回育成プログラム開催

開催日時 8月8日(土) 13:00~16:00

内 容 知的能力育成プログラム

【スポーツ栄養講座②】

ージュニアアスリートの食事ー

西能病院

管理栄養士 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⑤】

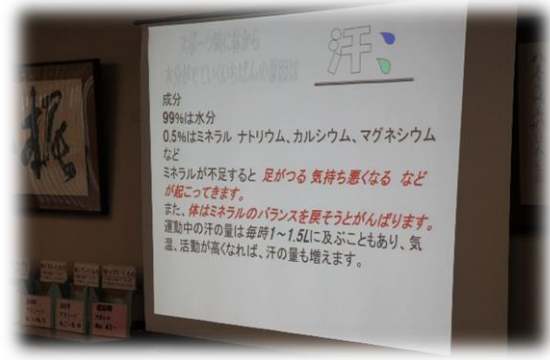
(一社) コーチングバリュー協会

代表理事 東根 明人 先生



10期生参加児童56名

活動1 スポーツ栄養講座②



アスリートの感想「スポーツ栄養講座②」

私は「スポーツ^{えいようこうざ}栄養講座②」で、「食事の基本スタイル6品目」を質問され、すぐに答えることができませんでした。

次は、“パッ”と言えるようにしたいです。また、補食^{ほしょく}について今までよく知らなかったことを知ることができたので良かったです。

今回の「スポーツ栄養講座」では、補食と水分について習いました。補食を選ぶときは、糖質・たんぱく質がしっかりとれる食品がよいと分かりました。また、適切な水分補給を行わないと脱水状態になり、熱中症になってしまうと知り、少し怖くなりました。これからは、補食と水分を正しくとりたいと思います。

2回目の「スポーツ栄養講座」では、前回の復習や試合前の食事、補食などについて教えていただきました。補食については、今まで『パン』などを食べるくらいで、あまり考えたことがなかったので、『バナナ』など、今回教えていただいたことを参考にして、食事についてもっと気をつけていきたいです。

「スポーツ栄養講座①」に続き、食べ物の大切さを学ぶことができました。水分はどのようにとればよいか、水分補給の大切さも学ぶことができました。試合当日の食事のことも教えていただいたので、学んだことを生活にいかしていきたいと思います。

「試合前日の食事も、試合に関係があるんだ」と初めて知りました。また、練習後、試合後の食事には、バナナが特におすすめだと教えていただいたので、これから活用していきたいなと思いました。

今回の「スポーツ栄養講座」では、練習前後や試合前後の食事のとり方など、今後役立つ内容がたくさんありました。特に練習後の食事は、30分以内に食べると効果的なんだと教えていただき、これからはなるべく早く水分と栄養を補給できるようにしていきたいです。

スポーツ栄養②では、「朝ごはんは試合の3時間前に食べること」や「水分補給を行わないと死にいたることもある」など、私たちアスリートにとって大切な内容を教えていただきました。今日教えていただいたことをいかして大会や練習で頑張りたいです。

活動2 コーディネーショントレーニング⑤





アスリートの感想「コーディネーショントレーニング④」

今回は、コーディネーショントレーニングの一つとして「鬼ごっこ」をしました。遊び気分で走り回るのは大好きなので、とても楽しかったです。でも、鬼に気付かず2回ほど後ろからタッチされてしまいました。この活動から、常に周り^{まわ}をしっかりと見る必要性^{ひつようせい}を感じることができました。

今日のコーディネーショントレーニングで、私は反応^{はんのう}する能力が低いことを自覚しました。反応する力を試す運動を10回試していたら、2、3回ほどしか反応できなくて、自分でも少しおどろいています。“反応する力”は、スポーツを続けていくうえで大切な能力だと思うので、これからは家や学校、クラブなどでトレーニングをして、向上させていきたいと思います。

今日は「鬼ごっこ」や「ボールを使った運動」をしました。私はボールを使う運動^{にがて}が苦手で、思うようにボールを扱えませんでした。でも、何回も挑戦^{ちようせん}していくうちに、できるようになりすごくうれしかったです。「鬼ごっこ」は、いろいろな人とふれ合うことができて楽しみながら活動することができました。

私は、コーディネーショントレーニングで、4人そろって列になって同じ動きをすることが、難しかったです。でも、グー・パー・グーのリズムで行う活動では、4人で相談^{そうだん}して上手にそろえることができました。一つの課題^{かだい}を仲間^{なかま}で話し合い、コツをつかめたので良かったです。

トレーニングでは、2人組で相手の真似^{まね}をする活動^{むすか}が難しかったです。何回もやったことがあったのですが、相手がどんな動きをするのか予想できないので、間違えることが多かったのです。次回やるときは、いろいろな動きを頭で考えて、じゃんけんで勝ったら反応できるように頑張りたいです。

私は、今回行った「ボールを持って、もう一つのボールを持っているボールでバウンドさせるトレーニング」が苦手でした。最初は10回連続でバウンドさせることができなかったけど、上手な友達に“コツ”を教えてもらって練習するとできるようになって、とてもうれしかったです。これからはいろいろなトレーニングにあきらめずに挑戦していきたいです。

ペアの人と「息を合わせる」や「かけ声をかける」ことの大切さを学びました。スポーツをするときも、たくさん声を出していきたいです。素早く^{すばや}動けるように、日々トレーニングをしたいと思います。

保護者の感想

アスリートにとっても、子どもの成長にとっても今一番大切な「食事」について、とても多くのことを勉強することができ、早速今日から家族一丸となって、体づくりをしていきたいと思います。

結果をあわてず、生活の中にトレーニングを取り入れていく気持ちをもってください。ゴールはまだまだ先です。周りにまどわされず、自分のペースで。

補食をとるにも、選んで摂取することが重要だということ、練習・試合の前後の食事のとり方は、とても参考になりました。少食の息子は、とにかく食べられるものを食べているという感じなので、今後は教えていただいたように食事・補食をとるようにさせたいです。

スポーツ栄養は、母親としてとても知りたかった情報です。身体づくりに糖質とたんぱく質の重要性については、今回学ばなければ、間違った知識のまま子どもたちに食事を作り続けていたと思います。もっと具体的な資料（メニュー例）をいただければありがたいです。

どのようなタイミングで、どのようなものを食べ、そしてそれを継続させ、子どもに負担をかけず、楽しく競技に目を向けられるようにする等、健康な心と体づくりをサポートしたいと思います。

食事も大切なトレーニングであることを改めて実感しました。今回学んだ事を親としてサポートしてあげられたらと思いました。子どもにとっても大きな“学び”となっていくと思います。ありがとうございました。

ちょうど大事な大会を控えていた時期で、栄養について親子で考えなおすよいきっかけになりました。成長期に競技をするうえで、毎日摂取すべき栄養素や大会前、大会中、大会後の食事のとり方や水分補給の仕方などをわかりやすく説明していただき、大変参考になったと思います。コーディネーショントレーニングは、毎回新しい動きを教えていただき子どもも楽しく参加している様子が見え、かがえます。今回ボールを使った運動をしましたが、できそうでなかなかできない姿を見ていておもしろかったです。

10 期生の活躍

赤井 雛さん（レスリング）

第 32 回富山県ちびっ子相撲大会

6 年女子軽量級 1 位

井尻 理瑚さん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会

女子 4×100mR 出場 (55" 83)

伊東和佳乃さん（水泳）

第 45 回富山県水泳選手権大会

50m 自由形 B 決勝 6 位 (30" 05)

越智 夏織さん（水泳）

第 38 回全国 JOC 夏季水泳大会

50m 背泳ぎ 10 位 (31" 59 県学童新)

第 45 回富山県水泳選手権大会

50m 背泳ぎ A 決勝 2 位 (32" 07)

第 45 回富山県水泳選手権大会

100m 背泳ぎ A 決勝 2 位 (1' 09" 26 県学童新)

落合 凱 君（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会

男子走幅跳び

18 位 (4m62cm)

坂田 麗鳳 君（水泳・飛込み）

第 45 回富山県水泳選手権大会

男子高飛込み 1 位

第 45 回富山県水泳選手権大会

男子飛板飛込み 2 位

千田 佳奈さん（ソフトボール）

第 29 回全日本小学生女子ソフトボール大会

ベスト 8

塩原 佳歩さん（体操/トランポリン）

富山県民体育大会体操競技

マット、跳び箱、鉄棒

総合 5 位

高島 輝 君（陸上競技）

第31回全国小学生陸上競技交流大会

男子100m走 出場(13" 36)

高松 夏鈴さん（陸上競技）

第31回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

女子走幅跳び 5位(4m27cm)

谷口伊知花さん（陸上競技）

第31回全国小学生陸上競技交流大会

女子走幅跳び 10位(4m45cm)

田村 涼さん（野球）

全国阿波おどりカップ軟式野球大会

出場

仲井 美玖さん（水泳）

第45回富山県水泳選手権大会

200m平泳ぎ A決勝4位(2' 46" 92)

第45回富山県水泳選手権大会

50m自由形 B決勝2位(29" 32)

第45回富山県水泳選手権大会

50m背泳ぎ B決勝2位(35" 51)

第45回富山県水泳選手権大会

400m自由形 A決勝6位(4' 45" 83 100賞)

※男女400m自由形に出場した小学生で、最上位の選手にイルカ賞を授与する

柳楽あずみさん（陸上競技）

第31回全国小学生陸上競技交流大会

友好100m走 7位(14" 56)

長谷川拓真 君（ホッケー）

第37回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会

7人制決勝 3位

毛利 優月さん（陸上競技）

第31回全国小学生陸上競技交流大会

女子4×100mR 出場(55" 83)

守田 寛泰 君（柔道）

第31回全国小学生陸上競技交流大会

男子4×100mR 準決勝進出(52" 52)

森野 頼 君（サッカー）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子 1000m 3 位 (3' 12" 64)

湯浅 花音さん（クロスカントリースキー）

第 24 回全日本選抜ローラースキーみや大会 6 位

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 走り高跳び 12 位 (1m15cm)

吉田 篤郎 君（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子 80m ハードル 1 位 (13" 28)

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会 男子 80m ハードル 準決勝進出 (13" 22)

吉田菜々夏さん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会 女子 4×100mR 出場 (55" 83)

※ ホームページには、県大会以上の大会結果（記録）を掲載
しています。その他、地区大会や記録会等においても、アス
リート 10 期生が活躍しています。