

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5日(土) 15:00~18:00

内容 身体能力育成プログラム

【コンディショニング④】

「瞬発力アップ」

— ジャンプドリル —

富山県総合体育センター
指導課 課長補佐

山地延佳 先生



身体能力育成プログラム

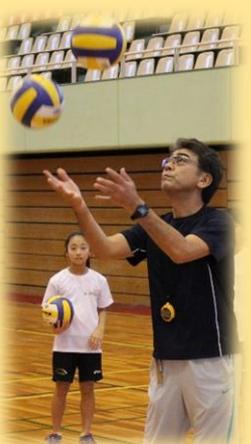
【コーディネーショントレーニング⑥】

— 認知能力を高める運動② —

(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53名

活動1 コンディショニング④



アスリートの感想「コンディショニング④」

今回のコンディショニングでは、台（BOX）やハードルなどを使いながらトレーニングを行いました。台の上にジャンプをしながらリズムカルに片足ずつ踏み込む動きは、とても難しかったけれど、とても楽しかったです。

台（BOX）を使って上下に跳んだり、横に跳んだりする運動が、意外と難しく全然できませんでした。上の方向に跳ねる感じで腕を使って（振って）跳ぶと、できるようになりました。自分の体を上の方向にもち上げれるようにバランス感覚や筋力をつけていきたいです。

楽しみながら「ジャンプの仕方」を教えていただきました。ジャンプするときには、腕の振りがとても大事だと分かりました。これからは意識してジャンプしてみたいです。

私はジャンプするとき、着地する瞬間だけ力を入れて衝撃を吸収したり、腕を引き上げるように飛んだりといった事を意識したことがなかったので、初めて取り組んだ時は、とても変な感じがしました。自宅では、教えていただいたことを意識しながらジャンプに取り組んでみたいです。

今回のプログラムの「瞬発力アップ」は、私にとってとても大切なテーマだと思いました。特に「ジャンプ力」は、私の行っているスポーツにとって大事な能力なので、とても参考になりました。これからは、今回のプログラムを意識して競技に取り組みたいです。

今回の「瞬発力アップ」のトレーニングでは、ジャンプ動作のポイントを思い出しながらジャンプトレーニングをしました。BOXを使ったジャンプドリルでは、なかなかリズムよくジャンプすることができなかったので練習したいなと思いました。

台（BOX）を使ってジャンプするトレーニングは難しかったです。特に横方向へのジャンプでは、台を踏み外してしまいました。今後の競技生活に生かすように練習していきたいです。

ジャンプする時に、腕を素早く上の方に引き上げると、より高く跳べることが分かりました。だからバレーボール選手は、ジャンプする時に腕を素早く上に引き上げているのだなと思いました。

活動2 コーディネーショントレーニング⑥



アスリートの感想「コーディネーショントレーニング⑥」

私はバランスをとることが苦手なので、片足で立つ練習をたくさんしたいと思いました。また、学校の友達とペアを組み、声を合わせてボールを投げたり、キャッチしたりしたいです。

今日教えていただいたことをこれからもずっと^{けいぞく}継続し、立派なアスリートになろうと思いました。また、育成プログラムも残り6回と、教えていただける機会も少なくなってきたので、1回1回楽しみたいです。

今回一番難しかったのは、ボールをバウンドさせたり、上に投げ上げたりして相手とパスすることでした。また雪だるまのように2つ重ねたボールを安定させてから、交互に入れ替える動きも大変でした。この2つの動きをしっかりと復習し、できるようにしたいです。

今回のコーディネーショントレーニングでは、いつもやっている基本の動きに加えて、グループで円になってボールを投げ、隣の人ボールを取ったり、テニスボールを使ってジャグリングをしたりと、頭でよく考えながら体を動かす活動が、結構難しかったです。頭でイメージしたように体を動かすことは、自分が思っているよりも難しかったです。

私は、今回の育成プログラムまでチャレンジカードに取り組んでいなかったのですが、以前の出来ていた動きが、スムーズにできなくなっていました。今回は、継続することの大切さを実感しました。これからはチャレンジカードにしっかり取り組みたいです。

今回のプログラムは、私の苦手なボールを使ったコーディネーションだったので、頑張りました。いつも「オンボール・ボールつき」に取り組んでいるけど、なかなかうまくできないので、今日は上手な人の動きを見て、コツをつかむいい機会になりました。

私はボールを使うトレーニングが苦手でした。何度やっても失敗ばかりでした。東根先生の「ボールをよく見て、タイミングを見つけて」という言葉を意識したら出来ました。これからも何に気を付けたらいいのかを意識してトレーニングしたいです。

今回のトレーニングは、ボールを使った活動が多くて楽しかったです。3つのボールで床にドリブルするトレーニングは、コツをつかんですぐにできたのでうれしかったです。また、ボールを友達とパスする活動では、今まで話もしたことのない友達とも仲良く楽しくパスすることが出来たのでよかったです。

保護者の感想

あまり他のスポーツをやっていないので、ジャグリングの動きなどは、バランスを養うのにとってもいいと感じました。遊びの中から学ぶことも多いのですが、自分で考える力がまだ足りないように感じます。そんな時、つい教えたくなくなってしまうのですが、どうしたものかと悩みます。

パワーが必要という言葉聞いて「ハッ」としました。今までの講習でもあった様に身体づくり、体力づくりすべてがパワーづくり!!メンタルもふくめて自分のパワー!!パワーをしっかり鍛えて、思い描く自分に近づけてほしいです。

ジャンプの動作一つでも、“コツ”を理解することで、よりパワーアップすると知り、自宅でコツコツと実践しています。これが競技でもいかせるようになれば競技力の向上につながると期待しています。

最初は、難しい動きにとまどっていたようですが、仲間同士で上手に声を出しながら楽しそうに笑顔でトレーニングしている姿を見て嬉しく思いました。これからも苦手なことでも一つ一つ楽しみながら学んでいってほしいと思います。

ジャンプ動作のポイントで「着地する瞬間だけ力を入れることが重要だ」ということを知り、驚きました。本当に毎回、勉強になります。ありがとうございます。

体のバランス調整能力がアップすれば、技術を身に付ける基礎ができることから、ただやみくもにトレーニングするより、一つ一つの動きの意味を理解しながら日頃の練習に活かせるように取り組んでほしいと思いました。

ペアと息を合わせるトレーニングは、お互いが声を出して、相手の動きに合わせて動くため、「相手の動きを読む力」が身に付く活動だと思いました。

また、休憩後の子どもたちの集合時の機敏さには感心しました

子どもは、毎月、「未来のアスリート発掘事業」を楽しみにしております。コーディネーショントレーニングでは楽しそうに友達とプログラムに取り組んでいて、親としても楽しく運動できている事を嬉しく思っています。

10期生の活躍

浅川 詩乃さん (バドミントン)

第31回若葉カップ全国小学生バドミントン大会	出場
第26回富山県ジュニアバドミントン選手権大会	6年女子シングルス 3位

安藤 里紗さん (太極拳)

第9回東海北陸ジュニア武術太極拳大会	女子長拳B	2位
第9回東海北陸ジュニア武術太極拳大会	女子長拳B長器械	優秀賞(1位)
第9回東海北陸ジュニア武術太極拳大会	女子長拳B短器械	1位
2015CENTRAL JAPAN WUSHU CUP	女子jr長拳	2位
2015CENTRAL JAPAN WUSHU CUP	女子jr長拳長器械	1位
2015CENTRAL JAPAN WUSHU CUP	女子jr長拳短器械	1位

伊東和佳乃さん (水泳)

第27回富山県学童水泳大会	100m自由形	1位(1'05"38)
第27回富山県学童水泳大会	100mフリーレー	1位(2'04"66大会新)
第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会	200mメドレーレー	7位(2'19"49)
第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会	200mフリーレー	8位(2'04"76)

越智 夏織さん (水泳)

第27回富山県学童水泳大会	50m背泳ぎ	1位(32"50)
第27回富山県学童水泳大会	100m背泳ぎ	2位(1'09"26県学童新)
第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会	100m背泳ぎ	2位(1'08"37県学童新)
第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会	200mメドレーレー	2位(2'10"75県学童新)
第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会	200mフリーレー	2位(1'58"99)
第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会	50m背泳ぎ	7位(32"23県学童新)
第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会	100m背泳ぎ	9位(1'12"09)
第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会	200mフリーレー	5位(1'54"20)
第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会	200mメドレーレー	7位(2'06"92)

奥 優汰 君 (バドミントン)

第24回全国小学生バドミントン選手権大会北信越ブロック予選会	6年シングルス	3位
--------------------------------	---------	----

坂田 麗鳳 君 (水泳/飛込み)

第38回全国JOCジュニアオリンピック夏季水泳競技大会 飛板飛込み 3位

千田 佳奈さん (ソフトボール)

第29回富山県小学生女子ミズノ杯争奪ソフトボール選手権大会 2位

第28回北信越小学生女子ソフトボール大会 2位

第29回全日本小学生女子ソフトボール大会 ベスト8

永井千穂子さん (空手道)

第58回小学生・中学生全国空手道選手権大会 6年組手団体 2位

第58回小学生・中学生全国空手道選手権大会 6年組手個人 5位

仲井 美玖さん (水泳)

第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会 200m個人メドレー 3位(2'29"56 県学童新)

第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会 100m自由形 2位(1'01"99)

第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会 200mメドレーリレー 6位(2'15"59)

第46回中部日本ジュニア水泳選手権大会 200mフリーリレー 4位(2'00"77)

第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会 200m個人メドレー 11位(2'29"35 県学童新)

第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会 50m平泳ぎ 9位(36"39)

第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会 200mフリーリレー 5位(1'54"20)

第36回JSCA全国ブロック対抗水泳競技大会 200mメドレーリレー 7位(2'06"92)

中出すみれさん (バドミントン)

第26回富山県ジュニアバドミントン選手権大会 6年女子 2位

第16回全国小学生ABCバドミントン大会 6年女子 下位トーナメント2位

富山県小学生バドミントン選手権大会 6年女子シングルス 4位

第21回北信越小学生バドミントン選手権大会 6年女子シングルス ベスト8

前川 愛里さん (陸上競技)

第7回富山県50mダッシュ王選手権 ヴォーテックスボール投げ 1位(46m60cm)

吉田 篤郎 君 (陸上競技)

第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会 80mハードル 1位(13"45)

※ ホームページには、^{けいさい}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。