

# 未来のアスリート発掘事業

## 10 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6日（土） 8：30～12：40

内 容 体力測定（2回目）

測定種目 【形態測定】

①身長 ②体重 ③座高 ④胸囲 ⑤皮下脂肪厚 ひ か し ぼう あつ

【体力測定】

①最大酸素摂取量 さいだいさんそせつしりょう

②脚伸展パワー きゃくしんてん

③腕伸展パワー うでしんてん

④背筋力 はいきんりょく

⑤全身反応時間 ぜんしんはんのうじかん

⑥上体起こし あぐりよく

⑦反復横跳び はんぷくよこと

⑧握力 あくりょく

⑨長座体前屈 ちょうざたいぜんくつ

⑩垂直とび

⑪閉眼片足立ち へいがんかたあしだち

アスリート10期生が、小学校卒業を前に2回目の体力測定を行いました。

10期生は、1年間の成長を確認するように目標をもって測定に臨みました。

育成プログラムをとおして仲良くなった友達と楽しそうにする姿や、最高のパフォーマンスを発揮しようと、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、測定結果に一喜一憂しながら新しい課題を見つけていました。

4月からは中学生になる10期生には、新たなステージで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るとともに、夢の実現に向けて前進してほしいと思います。



# 形態測定



胸囲測定



身長・体重

# 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



宮嶋指導員（元五輪選手）の説明

## アスリートの感想

昨年、「閉眼片足立ち」の記録が低く、とても悔しい思いをしました。その後、たくさん練習をしました。今回の目標は、自己ベストを30秒上回る2分30秒でした。残念ながら目標を達成することはできませんでしたが、次回こそ達成できるようにがんばります。結果として、「全身反応時間」や「パワー」は大幅に向上しました。これからも、よい記録が出せるように努力していこうと思います。

昨年と比較して、身長や体重、体力測定の一つの項目で向上しているところがあったので、成長していることを実感しました。しかし、「全身反応時間」や「閉眼片足立ち」では、前回よりも測定値が下がっていました。前回の体力測定の反省で「次は総合判定でAクラスになりたい」と書いたのに、今回もBクラスでした。まだまだ努力が必要なのだと思います。とても悔しいです。自分の課題を意識して頑張っていきます。

今回の体力測定の記録は、今年一年間のトレーニングの成果が出ました。全ての測定種目の記録が昨年よりも伸びていました。「閉眼片足立ち」は、昨年よりも45秒も増えました。とてもうれしかったです。「がんばった成果がでたな。この一年でここまで成長できた。」と達成感がわいてきました。もう少しで中学生になりますが、クラブでの活動や部活動でもがんばります。

今回の体力測定では、この1年間スポーツに取り組んできた成果を知ることができました。昨年は、総合判定がBクラスだったけれど、今回はAクラスだったのでうれしかったです。特に平衡性の測定「閉眼片足立ち」は、前回よりも100秒以上も立っていることができました。その他にも瞬発力や敏捷性も、前回より記録が向上しました。未来のアスリート発掘事業の育成プログラムのおかげで『応用力』が身に付いたと思います。中学生になったら、少しずつスタミナをつけていって、今よりも、もっとよい記録が出せるようにしたいです。

体力測定の2回目があった。これまでのコーディネーショントレーニングをはじめ、数々のトレーニングを積んできたので、よい結果が出てほしいと願っていた。前回、「筋力」や「持久力」の測定結果がよくなく、総合判定が標準値だった。しかし今回は、一つ一つの測定種目に全力を注いで、できるだけ記録がのびせるようにがんばった。すると、ほとんどの種目の記録がぐんと伸びて総合判定もBクラスになった。一つの記録が下がったが、これから克服していきたい。未来のアスリート発掘事業で学んだことが、形として体力測定の記録に表れてよかった。今までの努力をこれからも継続していきたい。

体力測定では、すごく達成感をおぼえました。今まで教えていただいたことを存分に発揮できたと思います。特に「垂直とび」では、体全体を使って大きく、高く跳ぶことができました。この結果も、このプログラムへ参加できたおかげです。ありがとうございました。

# 保護者から

未来のアスリート発掘事業で、普段は体験できない事をたくさん経験させていただき、心から感謝しております。「“オリンピックはテレビで見るもの”という遠いものという感覚から、身近に考えられるようになった。」という子どもの言葉に、親も驚いています。これからもさらに前向きに行動してほしいと思います。ありがとうございました。

1年間、ありがとうございました。いい経験をして、いい刺激を受けた貴重な時間だったと思います。今すぐではなくても、将来、ここで学んだことを思い出して役に立つ時が必ず来ると思います。

今回の体力測定では、力を存分に発揮することができて、総合判定がAクラスだったことに、本人は大喜びしていました。帰ってから最大酸素摂取量や体脂肪のことも親子で話をしました。体格も体力も、前回と比較すると大幅に伸びているので今後楽しみです。もうすぐ小学校を卒業するわが子ですが、少しずつ自分の力で何事もやっていこうとする姿を見て、頼もしく感じています。一緒に学んだ仲間の皆さんに感謝し、今後も自分なりに努力していってほしいです。

“あっ”という間の一年間でした。とても中身の濃い一年だったように思います。体力面もそうですが、それ以上に周りの方々の刺激もいただき、気持ちの面で成長できたように思います。このご縁に心から感謝いたします。

一年前に比べ、ずいぶん体格も大きくなり、体力もついてきましたが、思ったよりも体力測定の総合評価が高くありませんでした。これもわが子のペースだと思い、これからの成長を見守り応援したいと思います。

学校でも体力測定はありますが、測定の様子を見学できる機会はこの事業が初めてなので楽しかったです。本人は、前回の測定値と比較して反省（分析）していたようです。

一年が経ち、毎回親子で楽しみにしていた「プログラムも残り1回になってしまったのだなあ」と少し淋しく思います。このプログラムで本当に貴重な経験をし、たくさん学べたことに心から感謝しております。この経験を生かして未来に輝いてくれることを願っています。



# 10 期生の活躍



## 赤井 雛さん (レスリング)

第 20 回全国少年少女選抜レスリング選手権大会 6 年女子 出場

## 浅川 詩乃さん (バドミントン)

第 27 回北信越小学生バドミントン大会 6 年女子団体戦 1 位

## 越智 夏織さん (水泳)

|                  |             |                          |
|------------------|-------------|--------------------------|
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会 | 50m バタフライ   | 1 位 (30" 54)             |
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会 | 50m 平泳ぎ     | 4 位 (36" 70)             |
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会 | 200m 個人メドレー | 3 位 (2' 25" 22)          |
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会 | 200m フリーレー  | 1 位 (1' 55" 07)          |
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会 | 200m メドレーレー | 1 位 (第 1 泳者として JOC 標準突破) |

## 坂田 麗鳳さん (水泳・飛び込み)

平成 27 年度元気富山スポーツ大賞 受賞

## 千田 佳奈さん (ソフトボール)

第 11 回安城ライオンズクラブ杯女子ソフトボール大会 3 位

## 谷井 柚巴さん (キンボール)

ミルク T カップ 出場

## 仲井 美久さん (水泳)

|                           |                     |                          |
|---------------------------|---------------------|--------------------------|
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会          | 200m 個人メドレー         | 1 位 (2' 22" 63) JOC 標準突破 |
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会          | 100m 自由形            | 1 位 (1' 00" 39) JOC 標準突破 |
| 第 17 回富山チビッコ水泳大会          | 50m バタフライ           | 2 位 (31" 07)             |
| 日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会 | 11~12 歳 200m 自由形    | 1 位 (2' 08" 96) JOC 標準突破 |
| 日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会 | 11~12 歳 200m 個人メドレー | 1 位 (2' 23" 30) JOC 標準突破 |
| 日本 SC 協会北陸支部 A 級以上短水路富山大会 | オープン 400m 自由形       | (4' 33" 81)              |

## 中出すみれさん (バドミントン)

第 27 回北信越小学生バドミントン選手権大会 6 年女子団体戦 1 位  
第 9 回マロニエオープンジュニアシングルス選手権大会 2016 ベスト 8



# 10期生の活躍



## 廣島 侑季さん（バスケットボール）

平成 27 年度富山県ミニバスケットボール 4 地区交流大会

出場

## 藤井 優奈さん（スキー）

平成 27 年度富山県学童選手権

2km×3リレー

5 位

平成 27 年度富山県学童選手権

クロスカントリー 3km

出場 (16' 18)

## 湯浅 花音さん（スキー）

平成 27 年度富山県学童選手権

クロスカントリー 3km

6 位 (14' 41)

※ 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。このほか、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。