

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.11



第11回育成プログラム開催

開催日時 10月22日(土) 9:00~13:30

会場 富山県総合体育センター 中アリーナ・大研修室

プログラム内容



【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⑦」

(一社)コーチングバリュー協会 代表理事

あずまね あきと
東根 明人 先生

【知的能力育成プログラム】

「スポーツ栄養③」

西能病院 管理栄養士

たちかわ みきこ
舘川 美貴子 先生



コーディネーショントレーニング⑦

様々なダッシュを通して身体の巧みな使い方について考えました。





スポーツ栄養講座③

目的に応じた献立を考え、実際に食事をしました。







アスリートの感想

今回のコーディネーショントレーニングで、先生やコーチにすぐに聞くばかりでなく、自分で調べたり考えたりすることも大切だと分かりました。

アスリートの食事を実際に体験しましたが、普段の食事より量が多くて驚きました。

ご飯の量が普段の3倍ほどあって、びっくりしました。これからは、たくさん食べて強い身体を作るように心がけたいです。

私はトレーニング中に出される質問にあまり手を上げたことはありません。しかし、もっと積極的にしないとトップアスリートになれないと思うので、これからは積極的にしていきたいです。自分がどんな選手になりたいのかを考えて自分で自分を鍛えていきたいです。

これからは「食べることもトレーニング」と思っ、ご飯をたくさん食べられるようにしたいです。

目で見て反応して動くトレーニングが難しかったが、楽しく取り組みました。

保護者の感想

一品の中に色々な食材を入れることで、様々な栄養素を摂り入れる事ができ、またおいしく食べることができる事を知りました。

家庭での食事を見直すきっかけになりました。バランスよく、色々な食品を組み合わせ、献立を考えていきたいです。

必要な栄養素を考えながら、料理を作ることが大切なんだと思い知らされました。

実際に食事を摂ることで、自分の子どもの食べる量がとても少ないことが分かりました。

今回は学校行事と重なり、参加することができませんでした。送付していただいた資料を参考に栄養について調べました。親として、身体作りの基本となる食事を大切にしていきたいと思います。

これまでの栄養学講座を受講し、我が家の食事のアスリート仕様になりました。

初めの頃は、帰りの車中で「疲れたあ〜」しか言わなかったのが、最近ではトレーニングでの反省や課題、どうやったら自分にいかせるのか等について話すようになりました。

今回の講習会后、子どもがご飯の量を増やすと言って家庭で取り組んでいる姿を見て、高い意識を持って参加している様子が分かり、嬉しくなりました。

子どもにたくさん食べてもらいたくて好きな物ばかりを作りがちでしたが、副菜を利用してバランスを整えた食事作りに努めたいと思います。

今後の食事スタイルを改める良い機会となりました。ありがとうございました。

普段の食事ではバランスを気をつけていたのですが、ボリュームが足りていないことが分かりました。また、今回の講習では他の保護者の方とも情報交換をする良い機会となりました。

練習後や試合後の食事のとり方が参考になった。今後、実践していきたい。

試合直前の栄養補給、試合・大会後の栄養補給について参考になった。今後実践していきたい。



11期生の活躍



井上 夢時さん

【サッカー】

北日本新聞社杯

3位

大田 隼也さん

【バドミントン】

富山県小学生バドミントン選手権大会 6年生男子シングルス 1位

中野 景太さん

【陸上競技】

第27回アルビスS&Bチビッコ健康マラソン大会 6年男子3000m 3位 11分05秒

藤井 元気さん

【ゴルフ】

JJGAジャパンジュニアゴルフオールスター

36位

堀田 真裕さん

【相撲・陸上競技】

JOCジュニアオリンピックカップ®全日本小学生相撲優勝大会第19回北信越大会 3位

和田 彩花さん

【バドミントン・水泳】

第31回富山県相撲選手権大会 2位

第19回全日本小学生女子相撲大会 4位

ホームページには^{ケンタイカイイシヨウ}県大会以上の大会結果(記録)を掲載しています。

今回掲載した以外にも^{コンカイケイサイ}地区大会や^{イカイ}記録会において、^{チクタイカイ}11期生が^{キセイ}活躍しています。