

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 Vol.14



第14回育成プログラム開催

開催日時 1月21日(土) 15:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 大アリーナ

プログラム内容



【身体能力育成プログラム】

「コンディショニング⑤」

富山県総合体育センター 指導課主幹

やま ち のぶよし
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⑨」

(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



コンディショニング⑤

じっせんてき

「実践的な動き作り」をテーマに、ランニングスピード向上ドリルやステップド

こうりつてき

み つ

リル、減速ドリル、カッティングドリルを通して効率的な動きを身に付け、ケガ

うご づく まな

をしない動き作りを学びました。



コーディネーショントレーニング⑨

くうかんにんちのうりよく
マットとボールを使った空間認知能力を高める運動に取り組みました。



アスリートの感想

今回のコンディショニングでは、走る方向を変えたり、止まったりする動作などについて学びました。ぼくは、サッカーをやっているがよく止まったり、ターンしたりするので、よりよい方法を教えてもらえたので、これから活用したいです。

今回は、ステップやステップドリルのことを習いました。多くの種目があったけど、私は特に、カッティングドリルのスピードカットが苦手でした。この動きはいろいろな場面で大切になると思うので、しっかり覚えたいです。

ふだんトップスピードからとまるときに、急にとまったり、つま先とひざの向きがあっ
ていなかったりしていたので、これから意識していこうと思いました。減速やターンのし
かたなどがたくさんあったので使っていこうと思います。得意な動きと苦手な動きがあっ
たので、いろいろな動きを練習していきたいです。

ケガをしないための止まり方を、ていつ的に行いました。今まで自分は良い止まり方
ができていなく、ケガをしやすい動きをしていたことを知りました。これからは、プレー
するだけではなくケガに関する動きにまで気を付けたいです。

自分がていねいにトレーニングをしているつもりでも、ビデオで自分の動きを確認して
みると、あわててやっ
ていて、形がおろそかになっていることが分かりました。まず、形
を正確にしてから、早い動きで頑張っていきたいです。ビデオなどで自分の動きを確認
し、反復しながら、トレーニングしていきます。

今回もボールを使ったトレーニングをたくさん行いました。私は、二つの動作を一度に
行うことが苦手で、毎回上手くできません。そんな私には、ボールを使ったトレーニング
は能力を上げるには必要なトレーニングでぴったりだと思います。己の能力を上げるため
にも、毎日のコーディネーショントレーニングを頑張りたいです。

逃げる人が追いかける人にタッチするという運動は、素早く反応できたと思います。フ
ラフープを使ってする運動は最初はなかなかできなかったけど、コツをつかむとできるよ
うになりました。マット運動はボールを上
に投げて、前転をしてキャッチするというもの
がなかなかできなくてくやしかったです。

保護者の感想

トレーニングを受けている我が子を見て、初めてのことにに対して「とても不器用な子」だと思いました。しかし、その不器用をカバーする^{ため}に、毎日毎日コツコツ一人で練習を続ける姿を見て「この子は努力の子」だなと思っています。

プログラムも残り少なくなりましたが、今日のトレーニングを見て、体の動きが先生の言われるような動きになってきたように感じました。今日まで、全回参加できているので、最後まで参加し、今後の糧^{かて}となるよう親子で最後までがんばりたいと思います。

家でチャレンジカードの種目^{いっしょうけんめい}を一生懸命に取り組んでいます。今回のトレーニングも楽しそう良かったと思います。一年間学んだことを中学で生かして行ってほしいです。

普段、腕^{うで}をあまり鍛^{きた}えていないことが分かり、下半身とともに上半身もしっかりと鍛えていきたいと思いました。人とのコミュニケーションも意識するとより上手くいくことが分かり、実践^{じっせん}につなげていきたいです。ストレッチを毎晩^{まいばん}続けていくと良いと思いました。

普段やることのない運動をして、頭と体をフルに活用したと思います。残り少ない育成プログラムを大切にしながら、一つでも多く自分のものにして行ってほしいと思います。

減速の仕方など今まで少しも考えたことがなかったので、正確な動きを練習してケガのリスクの減少につなげて行ってほしいです。

コンディショニングは毎回いろいろなバリエーションがあって山地先生の引き出しの多さにいつも感心させられます。コーディネーションは似たような運動をすることで習熟^{しゅうじゅく}してきていると感じました。家でもやってほしいです。

トレーニングを受けられるのもあと数回。貴重^{きちょう}な体験なので、自分に何が足りないか、何が^{なに}必要かをしっかりと見極^{みきわ}めて、今後もトレーニングして行ってほしいです。



11期生の活躍



浅井 柚来 さん

【水泳】

第43回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会	50m背泳ぎ (11歳~12歳)	1位	32秒29
第9回富山県冬季短水路記録会	50m背泳ぎ (無差別)	1位	32秒15

江口 実里 さん

【バドミントン】

第20回富山県小学生選手権大会団体戦 兼 第28回北信越大会団体戦予選会	6年生女子団体	2位	(北信越大会出場)
-----------------------------------------	---------	----	-----------

大田 隼也 さん

【バドミントン】

第20回富山県小学生選手権大会団体戦 兼 第28回北信越大会団体戦予選会	6年生男子団体	1位	(北信越大会出場)
-----------------------------------------	---------	----	-----------

高本 莉緒 さん

【バドミントン】

第20回富山県小学生選手権大会団体戦 兼 第28回北信越大会団体戦予選会	6年生女子団体	決勝トーナメント進出	
-----------------------------------------	---------	------------	--

辻口 陽貴 さん

【バドミントン】

第20回富山県小学生選手権大会団体戦 兼 第28回北信越大会団体戦予選会	6年生男子団体	2位	(北信越大会出場)
-----------------------------------------	---------	----	-----------

ホームページには県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{ケイ}しています。

今回掲載した以外にも地区大会や記録会において、11期生が活躍^{カツ ヤク}しています。