

# 未来のアスリート発掘事業 11期生

## 味の素ナショナルトレーニングセンター (NTC) 訪問研修 報告書



- 1 実施日 平成28年12月11日(日)
- 2 場所 味の素ナショナルトレーニングセンター  
東京都北区西が丘3-15-1
- 3 訪問者 未来のアスリート発掘事業11期生 57名(男子30名 女子27名)  
引率者 6名

## 4 日 程

07:45	JR 富山駅北口 集合	08:07	JR 富山駅 発
		↓	【かがやき 504 号】
		09:54	JR 大宮駅 着
		10:06	JR 大宮駅 発
		↓	【JR 宇都宮線】
		10:21	JR 赤羽駅 着
		↓	【徒 歩】
		11:00	ナショナルトレーニングセンター着

### N T C 内 視 察

11:05 ~ 11:15	オリエンテーション (室内運動靴へ履き替え)
11:15 ~ 11:55	Aグループ: アスリート食事体験
11:15 ~ 11:30	Bグループ: DVD視聴
11:30 ~ 12:10	Bグループ: アスリート食事体験
11:55 ~ 12:10	Aグループ: DVD視聴
12:10 ~ 13:00	Aグループ: 施設見学 (体操→水泳→卓球→柔道)
	Bグループ: 施設見学 (柔道→卓球→体操→水泳)
13:00 ~ 14:00	競技体験「ハンドボール」講師: 河上千秋氏
14:00 ~ 14:10	休憩 (着替え、靴の履き替え)
14:10 ~ 14:40	施設見学 (陸上トレーニング場)
14:40 ~ 14:50	質疑応答、挨拶

15:00	ナショナルトレーニングセンター発
↓	【徒 歩】
15:40	JR 赤羽駅 発
↓	【JR 高崎線・籠原行】
15:56	JR 大宮駅 着
16:50	JR 大宮駅 発
↓	【かがやき 511 号】
18:34	JR 富山駅 着 18:45 JR 富山駅 解散



富山駅から出発する参加者



N T C に到着

## 5 研修内容

### (1) オリエンテーション



みんなで元気よくあいさつします



福田富昭前センター長から激励を受ける



工藤指導員によるオリエンテーション



お世話していただいたスタッフの紹介

### (2) 食事体験



手洗いと消毒を完璧に！



本当に美味しい!!



NTC 管理栄養士による食事指導



みんな栄養指導に興味津々！

### (3) 施設見学①



レスリング練習場



卓球練習場



柔道練習場



テニス練習場

### (4) 競技体験



ハンドボールを指導してくださった「河上千秋」さん



「ドリブルゲーム」



「パスゲーム」



「シュートゲーム」

## (5) 質疑応答



「工藤」指導員に質問するアスリート



日頃の競技活動の悩みを質問するアスリート



アスリートの質問に答える「小口」指導員



アスリートを代表して「道下」君が挨拶

## (6) 施設見学②



陸上トレーニング場



坂道走路で桐生選手の練習を見るアスリート



桐生選手のトレーニングを体験するアスリート



アスリートの走りを見る桐生選手

## 参加アスリート 11 期生児童の感想

私がナショナルトレーニングセンターで学んだことは2つあります。

一つ目は栄養の大切さです。私は食事に対してあまり意識していなくて、栄養士の方が来られた時、心の中で「大丈夫かな？」と思ったけど、「いいね。グッド！」と言ってくださり、とてもうれしくなりました。

二つ目は、「足が大切」だということです。ハンドボールの体験教室で、いきなり「靴下を脱いで、裸足になってください」と言われて、「???」と思いました。しかし、足の指でいろんな動きをしているうちに、できない動きがあつて、自分に足りないところがわかりました。また、足の動きが身体の動きやけが防止につながることもわかりました。

この訪問で一番うれしかったことは、桐生選手に会えたことです。桐生選手が練習していたミニハードルを走らせていただきました。「私の走りはどうでしたか？」と聞いてみたら「とても良かったよ！」と言ってくださいました。オリンピックのメダリストにほめてもらえて、とても光栄です。

これからも、スキーや陸上競技に真剣に取り組み、今度は自分がNTCのパフレットで紹介される選手になりたいです。

視察では、思っていた以上に「卓球」と「柔道」の練習場が広いのに驚かされました。卓球練習場では、リオデジャネイロオリンピックに出場した選手だけが使える卓球台が4台もあつて、凄いなあと思いました。これを見るだけでも、オリンピックで活躍してほしいという、多くの人たちの期待を背負っている選手だからこそ、可能なことなのだと感じました。

この視察で、「日本代表選手も、頭で考えないと素晴らしいパフォーマンスができない。」と思いました。自分の動きをコーチやスタッフに見てもらい、修正するべきところを考えながら直ちに修正する。その繰り返しが世界でナンバーワンの結果になって出てくるのだと思いました。

この視察を通して、「しおり」に書いてあったように「大きな夢」をもつことができたし、同じ夢をもつ新しい友達もできました。

今度、NTC に行く時は、自分がオリンピックに出る時なので、明日から頑張りたいです。

「味の素ナショナルトレーニングセンター」は、それぞれの競技者たちのために、いろんな工夫をしていることがわかりました。例えば、柔道場では床の下にバネを入れて少しでもケガを減らす工夫をしていることや、卓球や体操では、床や器具を大会会場と同じように変えていることです。このように充実した施設で練習できる選手たちへの、憧れが強くなりました。今はまだ無理ですが、次は見学ではなく実力でこの施設を使用しに来たいです。

私は、「味の素ナショナルトレーニングセンター」を訪問したことで、これからの競技に対する目標が変わりました。これまでは、なんとなく「強くなりたい」とか「うまくなりたい」といった大雑把な目標だったものが、「将来、この味の素ナショナルトレーニングセンターに来て、日本代表として活躍したい。」となりました。これからもオリンピック出場の夢に向かって努力を積み重ねたいと思います。

私がナショナルトレーニングセンターで特に心に残ったのは、食事とハンドボールの体験です。食事では、自分に合わせた食品を選択する「ビュッフェ方式」でした。たくさんのメニューがあり、何を選択すればよいか迷いましたが、私は、栄養素のバランスを考えて選択しました。強い選手は、こんなにも多い量の食事をするのだと実感しました。

ハンドボールの体験では、パスを中心にしたゲームやバランスボールを使ったゲームなどで楽しみながら活動しました。たくさん失敗もしたけれど、アスリートのみんなと仲良く、絆を深めることができたのでよかったです。

味の素ナショナルトレーニングセンターを見学していた間、私は日本代表選手になっていたような気分が味わえました。通路ですれ違った選手の体は、とてもガッチリとしていて驚きました。そのガッチリとした体の理由は、すぐにわかりました。各練習場は勝つために、選手が最高のトレーニングができるように工夫されていました。また食事では、たくさんの食材を体づくりを考えた量を食べていることがわかりました。「食べることもトレーニング」なんだということが、選手の皆さんの体を見て実感することができました。これからは、一つ一つの動きや食事といった毎日の積み重ねを大切にして、レベルアップに取り組みたいと思います。