

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第14回育成プログラム

開催日時 1月20日(土) 15:00~18:00
会場 富山県総合体育センター 大アリーナ

内 容

【身体的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

「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リル、減速ドリル、カッティングドリルを学びました。

効率的な動き、ケガをしにくい動きを身につけ、真のアスリートを目指そう！



コーディネーショントレーニング⑨

仲間と協力して行う運動やマットとボールを使った運動をしました。楽しみながら動き作りを行いました。





アスリートの感想

止まる練習では、足を細かく動かすときれいに止まりました。後ろ向きで行うトレーニングは^{むずか}しかったです。

前転してからボールをキャッチする運動が前回より上手くできるようになっていました。色々な運動を行うことが大切なんだと改めて感じました。

今回のステップドリルは、球技をしている私にとっても重要なものばかりでした。今回教えてもらった動きを素早く行え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も考えながらしっかりと取り組みました。毎回、自分の成長を実感できることがあります。残りわずかとなりましたが、もっと自分を成長させたいと思います。

身体のいろいろな部分を使った動きをしていく中で、自分の得意な動きと不得意な動きがあることに気づきました。特に、判断→動作が不得意なので、もっと練習して思い通りに自分の身体を動かせるようになりたいです。

今まで出来なかった運動が出来るようになりました。練習すれば出来るようになるんだということが実感できました。

保護者の感想

コンディショニングで教わるトレーニングは普段の練習などで行わないようなものばかりなので、とても良い刺激を受けているようです。これを日頃の練習にも取り入れ、生かして行ってほしいと思います。

自分の競技でよくやる動きだけでなく、教わった色々な動きを上手に取り入れて競技に生かして行ってもらいたいです。

ペアで行う運動の際に、違う学校や違う競技の仲間ともペアを組むようになりました。運動だけでなく、こういった点でも成長したのだと感じました。

回数を重ねるうちにぎこちなかった動きが切れのある動きへ変わっていったように感じました。仲の良い友達にも恵まれ、心も身体もずいぶん成長したように感じています。

12期生の活躍

大野 快伸 さん

【水泳】

第10回富山県冬季短水路記録会	100m自由形(無差別)	8位	59秒87
〃	200m自由形(無差別)	16位	2分09秒07
〃	200m個人メドレー(無差別)	12位	2分22秒51

真正 蓮 さん

【ノルディックコンバインド、野球】

白馬少年スキー大会	複合	1位
-----------	----	----

西尾 優輝 さん

【サッカー】

聖隷招待U12サッカー大会射水トレセン	2位
---------------------	----

坂大 芳輝 さん

【クロスカントリースキー、スキージャンプ】

白馬少年スキー大会	複合	3位
-----------	----	----

廣田 拓弥 さん

【ラグビーフットボール】

サントリーカップタグラグビー大会	北陸大会	2位
ヒーローズカップ2nd stage	ラグビー	東海北陸二次予選通過(全国大会出場権獲得)

三石 羽那 さん

【バドミントン】

第21回富山県小学生選手権大会	バドミントン	2位	団体戦
-----------------	--------	----	-----

平成30年1月20日～平成30年2月2日に行われた地区大会以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。