

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.2 14期生

第1回育成プログラム



日 時 平成31年1月12日(土)

14時00分～16時00分

場 所 富山県総合体育センター大アリーナ

【身体能力育成プログラム】

講 師

富山県総合体育センター
指導課 トレーニング担当課長

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



内 容①

プログラムの概要について

- パワーポイントの映像を見ながら、各年齢における身体的特徴、コンディショニングの理論について学びました。
- 特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングをバランスよく行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。
- コンディショニングとは・・・
スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連するすべての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えること。



内 容②

アスリートのコンディショニング①

- 1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。
- 良い姿勢=良い動きにつながります。成長期には、正しいストレッチングを行い、関節の可動域を広げることで障害の予防に努めることが重要です。
- アスリートは山地先生の説明を聞きながら、正しい姿勢を身に付けられるように積極的にプログラムに取り組みました。





アスリートの感想

教えていただいたほとんどの動きが初めてのものでした。どんなトレーニングでも日頃の姿勢が悪ければ意味がないと知り、地道にトレーニングを積み重ねていって自分の脳・体にインプットさせたいです。

学んだ内容を活かして柔軟性を極めていきたいです。そして、自分のオリジナルプログラムを作りそのプログラムを毎日欠かさず行っていきたいです。

番号が前後の人などと話せていなく、他のアスリートとの交流ができていなかったので、わからないところはお互いに聞きあえるような仲になりたいです。

しっかり集中して取り組めたのでよかったです。少しわからないところもあったので資料を見て完ぺきにできるようにしたいです。今回習ったことを僕のやっている競技の練習後に行っていきたいです。

いつもストレッチング時はやりやすいほうを先にやっていましたが、やりにくいほうを重視したほうが良いことがわかりました。私は上肢のストレッチングは得意ですが股関節が苦手でした。

自分が知らない体のつくりやストレッチなどを楽しく学べました。ストレッチを毎日行い普段の生活でも運動でも活かしていきたいです。自分には柔軟性が足りないので改善していきたいと思います。

肩は肩甲骨に付いていることを初めて知りました。上肢のストレッチングを教えてもらった時に、腕が動きやすくなりとてもびっくりしました。できなかつたことは家で練習したいです。

自分は股関節と足首、体幹が悪いと思いました。毎日続けて学んだことをむだにせずこれから活かしたいです。そして、世界の大舞台で活躍したいです。

私は全体的に体がかたいので、今日学んだストレッチングはすごく勉強になりました。ストレッチングはしっかり教わったことはなかったので活動の後にやってみたいと思います。

学んだことを理解し活用することができなかつたので、次のプログラムでは今回よりしっかりやりたいです。ひとつひとつのトレーニングのどこが良いか、どこが自分のためになるかを知った上で行うとより自分に効果があると思います。

保護者の感想

第1回目のストレッチで教えていただいた事を家でさっそく毎日繰り返し自主的に行っている子供の姿を見て、さらにやる気スイッチが入っているように思えます。私も一緒にストレッチをしており、親子の良いコミュニケーションになりそうです。

いろんな競技に真剣に取り組む仲間から良い刺激を受ける場になるとうれしいです。今まで、練習会や合宿でストレッチ等のトレーニングを教えてもらっていましたが、その場限りでした。でも、第1回のコンディショニングを受けてから、毎日、自らトレーニングに取り組んでいます。トレーニングの良さが本人の中で初めて腑に落ちたようです。

普段は勢いでスポーツをしていますが、あらためて体が硬いという事に気が付き、それが不利になる要素であると分かったようです。怪我にも繋がることなので、親子で一緒にストレッチを続けたいと思います。

具体的に体の仕組みを理解する事で、ただ体を使うのではなく効率良くトレーニングする事ができたこと思います。考えながら繰り返し行う事で体が自然と動くようにトレーニングできればと思います。

初めてのトレーニングに戸惑っている様子でしたが、これから学んでいくことを自分の物にしてほしいと思います。ここで出会えた仲間たちと早く友達になって競い合いながら成長してほしいと思います。

両親もスポーツをやってきたのでストレッチングの重要性を説明してきましたが、あらためて指導してもらい、本人も大切さを学んだ様子でした。

本格的なアスリート体験ができて、子供にとって将来的に確実にプラスになると思いました。子供も頑張っていきたいと言っていたので応援していきたい。

アスリートの心構え、前向きな姿勢など、ひとつひとつの話に納得するばかりでした。そして、ストレッチのやり方や考え方も変わりました。次回はどんなことが学べるのか楽しみです。

今回学んだ事を日々の中で実践してほしいと思います。慣れるまでは大変かもしれません、自分の習慣のひとつになるよう、どうすれば習慣にできるのか、自分なりに考えて工夫してみてほしいと思いました。

正しいストレッチが出来ていなかったことに気づいたようで、帰宅後もずっと学んだことを話してくれて家でも復習していました。これからもいろんなことを吸収していって欲しいです。

14期生の活躍

赤田 誉さん【水泳競技】

第11回富山県冬季短水路記録会	50m自由形 3位(28秒68) *11~12才の部 ☆(平成31年度富山県学童指定選手小6標準記録突破)
	50m平泳ぎ 2位(36秒02) *11~12才の部
	50mバタフライ 5位(31秒16) *11~12才の部

上田 晴菜さん【テニス競技】

平成30年度上越グリーンジュニアトーナメント (新潟県上越市)	1位
ダンロップ北信越オープンジュニアトーナメント	3位 *U-12

黒田 真生さん【陸上競技】

第21回全国小学生クロスカントリー研修会	6位入賞
----------------------	------

佐伯 悠仁さん、村岡 永都さん【バスケットボール競技】

ミニバスケットボール4地区交流大会	出場(砺波地区U-11選抜)
-------------------	----------------

真正 紘さん【スキーカンパニー競技】

第22回朝日ノルディックスキー大会 (北海道士別市)	ノルディック・コンバインド 4位 *小学男女の部 スペシャルジャンプ 7位 *小学女子の部
第21回木島平ジュニアジャンプ大会 (長野県木島平村)	スペシャルジャンプ 6位 *小学女子の部
第72回富山県民体育大会	クロスカントリースキー 1位 *小学5・6年女子の部

田中 公陽さん【バドミントン競技】

第27回全国小学生バドミントン選手権大会	ベスト16
----------------------	-------

利根川 世道 さん【空手・ボクシング競技】

第3回東日本空手チャンピオン王座決定戦
2019

2位 *小学5年男子 35 kg未満の部

沼田 栄都 さん【サッカー競技】

第13回SEIBU. CUP フットサル大会

2位トーナメント 1位

藤岡 陸 さん、吉田 歩希 さん【ハンドボール競技】

第33回読売杯争奪ちびっ子ハンドボール大会

3位

古井 心陽 さん【水泳競技】

第11回富山県冬季短水路記録会

50m自由形 5位(29秒77) *11~12才の部

100m自由形 4位(1分04秒19) *同上

200m個人メドレー 4位(2分40秒29) *同上

本郷 煌雄 さん【水泳競技】

第45回JSCA新年フェスティバル(石川県金沢市)

200mフリーリレー 2位(2分10秒32) *10才以下の部

200mメドレーリレー 2位(2分25秒64) *10才以下の部

松田 梨華 さん【ホッケー競技】

少年少女ユニホック大会

3位 *女子5・6年の部

※県大会以上の大会結果(記録)を掲載

※平成30年12月以降の結果を掲載