未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.16　１４期生

第１５回育成プログラム

日　時　　令和2年2月1日（土）
　　8時30分～12時00分

場　所　　富山県総合体育センター
　　小研修室・トレーニング室・会議室

【体力測定】

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

■前回の測定から１年が経過し、どの程度、自分の体力が向上したかを確認しました。

■前回同様、測定結果は終了後すぐに結果表として児童に配布され、アスリートたちは自分の測定結果を分析していました。

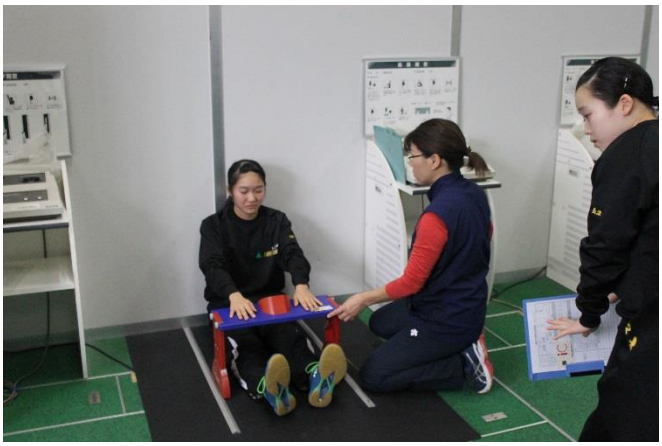
■この測定結果は、個人データとして保管されるため、中学校以降も継続的に測定することで自己の成長度合いを確認することができます。

測定種目（11 種目）

①握力	②背筋力	③垂直跳び
④脚伸展パワー	⑤腕伸展パワー	⑥反復横跳び
⑦全身反応時間	⑧閉眼片足立ち	⑨長座体前屈
⑩最大酸素摂取量	⑪上体起こし	

最大酸素摂取量

反復横とび



LEG POWER

垂直とび

背筋力
握

FUTURE ATHLETE
TOYAMA

FUTURE ATHLETE
TOYAMA

アスリートの感想

２回目の測定をして、１年前に比べて体力もついたし、自信がもてるようになった。特に、体幹がよくなったのでバランスが取れるようになり筋力もついたと思う。

体力測定で自分の得意なところと不得意なところを知ることができた。中学校に向けて、特に自分の競技に必要な持久力や柔軟性を今よりも伸ばしていけるようにがんばりたい。

前回よりも記録が落ちていたものもあったので、今後どのようなトレーニングをすればよいか考えていきたい。積み重ねることによって、結果が出ると思うので途中であきらめずやり遂げたい。

平衡性がとても伸びていてうれしかった。自分の今の体力・能力を知ることができたので、これからもアスリートで学んだトレーニングを毎日続けていきたい。

心肺持久性と筋持久力が下がっていたのでそこを改善していきたい。柔軟性はすごく上がっていて、家でストレッチや柔軟体操をしてきた成果が出てよかった。

前回の結果よりも全体的に良くなっていた。しかし、バランスや身体作業能力が下がっていたので、それらについては、練習方法を変えるなどして工夫しながら改善していきたい。

全体的に体力が上がっていた。結果が良かったのは未来のアスリートなどでトレーニングをしたり、メンタルについて学んだりしたからだと思う。

保護者の感想

体力測定の結果から、いろいろ学んだり、改善点を見つけたりすることができたようだ。結果を見て終わるのではなく、そこから、この先どうしていったらよいか考えるようになったのは成長だと感じた。

普段、測定できない種目の測定ができ、何が足りないか、どんな所を伸ばしていくべきかが具体的にわかった。これから筋力や体力を伸ばしていけるように、食事面や精神面でサポートしていきたい。

定期的な体力測定は、客観的な数値で今の自分を知ることができるのでありがたい。ここから、自分を分析し、目標のために必要なステップを考え実行していってほしい。

この１年間でどれだけ成長したかが測定結果を見て良くわかった。今後も体力測定を継続して、自分自身を知る機会になればと思う。

測定結果を見て得意な事、苦手な事がはっきりとわかったと思う。今まで教わったトレーニングを活かしてよい結果を残せるように頑張ってほしい。自分も食事などでできる限りサポートしていきたい。

すべての項目で前回の結果を上回っていた。苦手な種目もトレーニングを積み、頑張った成果が出たと思う。改善が必要な点が明確なので、強化できるように声掛けを行っていきたい。

１年前と比較すると、かなり成長したと感じている。ゴールデンエイジ世代でこのようなプログラムに参加できたことは今後の競技生活において活きてくると思う。

１４期生の活躍

利根川　世道【空手道競技】

世界カラテグランプリ2020（世界大会予選）	1位
第8回武道振興会杯チャンピオンカップ決勝大会	1位

丸山　はな【水泳競技】

全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会 ※大会中止	200mﾌﾘｰﾘﾚｰ 200mﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ

三宅　優衣【水泳・陸上競技】

全日本小・中学生選抜スキー大会（ノルディック種目） ※大会中止	フリー クラシカル
令和元年度富山県学童選手権（ノルディック種目）	フリー　3位 クラシカル　3位

新村　菜々子【ドッジボール競技】

第29回春の全国小学生ドッジボール選手権大会	1位

大橋　愛莉【ラグビーフットボール競技】

サントリーカップ　第16回全国小学生タグラグビー選手権富山大会	2位
高岡市冬季交歓大会	2位

古井　心陽【水泳競技】

グランドチャンピオンスイムミート2020	400m自由形　3位
第21回富山チビッコ水泳大会	ﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ　2位　＊小4以上 50m自由形　1位 100mバタフライ　3位
2019年度　日本SC北陸支部A級以上短水路金沢大会	ﾌﾘｰﾘﾚｰ　3位　＊11才～12才 50m自由形　3位

赤田　　誉【水泳競技】	
グランドチャンピオンスイムミート2020	200m自由形　2位 100m平泳ぎ　2位
第21回富山チビッコ水泳大会	ﾌﾘｰﾘﾚｰ　1位　＊小4以上 ﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ　1位　＊小4以上 50m自由形　　2位 50mバタフライ　2位 50m平泳ぎ　　2位
2019年度　日本SC北陸支部A級以上短水路金沢大会	ﾌﾘｰﾘﾚｰ　2位　＊11才～12才 ﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ　2位　＊11才～12才 50m平泳ぎ　5位 50m背泳ぎ　7位 50m自由形　4位

田中　公陽【バドミントン競技】	
第31回ファイテンカップ埼玉中学オープンバドミントン大会	中学男子団体　予選リーグ2位
第12回金沢ジュニアオープンバドミントン大会	2位

長澤　陽己【バスケットボール競技】	
グラウジーズリーグ	南砺市選抜として出場

清水　杏奈【ソフトテニス競技】	
第14回高岡市ジュニアインドアソフトテニス大会	2位

黒田　真生【陸上競技】	
第44回能美市耐寒継走根上大会（石川県能美市）	総合第5位 個人　1区第2位

沼田　柊都【サッカー競技】	
砺波フットサル大会	1位
小矢部フットサル大会	1位