

# 未来のアスリート発掘事業 15期生 活動報告

## ◇第1回育成プログラム

開催日時 1月11日(土) 14:15~16:00  
会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ



### 講師

#### 【身体能力育成プログラム】

富山県総合体育センター  
指導課 トレーニング担当課長

やま ち のぶ よし  
**山地 延佳 先生**



### 内容①

#### プログラムの概要について

- コンディショニング・トレーニングについて説明を受けました。  
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

コンディショニングの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。成長期では正しいストレッチを行い、関節の可動域を向上させ、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。





# アスリートの感想

ボールの投げ方で、小指を上に向けることを意識して投げることを学びました。ぼくは、野球をやっているボールを投げるとき肘が下がるので、この投げ方はとても勉強になりました。先生方に体の動かし方についてどんどん質問していきたいです。

コンディショニングの大切さを学びました。特にストレッチの前後での体の動きが変わったことにびっくりしました。このストレッチをしっかりと覚えてよいパフォーマンスができるようにしていきたいです。

最初は股関節や肩がかたく動かしにくかったけれど、教わったストレッチを行うと、スムーズに動くようになりました。大会のウォーミングアップとして行っていきたいです。家でも継続して行いたいです。

学んだことを友達に教えたり、運動前や運動後にやっていきたいと思います。また、体がかたいのでしっかりとストレッチをしてけがをしない体づくりを行いたいです。

野球のボールの投げ方は今のうちに直さないと直せないということがわかりました。また、何かが上達するには3000回くり返し行うことが必要だとわかりました。今回たくさんのことを知ることができ、教えてもらって終わりではなく、何度もくり返し行っていきたいです。

山地先生が楽しく分かりやすく教えてくださったので、ストレッチすることの大切さと楽しさを学びました。学んだことを自分の競技や毎日の生活の中に活かしてがんばりたいです。

教えていただいたほとんどの動作が初めてのものでした。良い姿勢は良い動きにつながることを知りました。正確にトレーニングを積み重ねていき、脳、身体に覚えさせ自然に動けるようになりたいです。

今回のトレーニングはとても集中してのぞめました。骨の名前がわからないものがあったけれど、先生のお話を聞いてしっかりと理解することができました。

骨や関節について学び、どの部分がどのように動くのかがわかりました。また、腕や足はどの部分についているのかも詳しく教わり勉強になりました。体育館で行ったストレッチは、静的ストレッチと動的ストレッチを使い分けて、運動の前後に行いたいと思います。

# 保護者の感想

育成プログラムで学んだことがとても興味深かったらしく、折にふれて「〇〇とっていたよ」と話してくれたり、学んだことを実施してくれたりしてプログラムが身についていることを実感しました。一年間でどれだけ成長するか楽しみです。

全ての内容が子供も私も興味を引くもので、まだ1回目ですが参加できてよかったと実感しました。説明もわかりやすく、子供も最後まで真剣に聞いていました。これからのプログラムもどんな風に成長できるかが楽しみです。

帰宅後、ペットボトルを使っの腕や肩の軌道だったり、正しい姿勢で行う腕立てふせを自ら行っている姿を見て、プログラム内容が吸収でき、学びのフィードバックができており、ほほえましく思えました。

ゴールデンエイジの時期に覚えた動きは一生忘れないということを聞き、その大切な時期に正しいことを教えていただけてすごく幸運なことだと思いました。中学・高校と今後のことも教えていただき、親としてもサポートするのに活かしていきたいと思います。

競技する前のストレッチが大切なことは分かっているつもりですが、どこに意識を持っていくか、型だけではなく、正しくできるようにすることが大切だとわかりました。また、アスリートは姿勢が大切で日常から気を付けなければいけないこともわかりました。

身体をストレッチでほぐし、けがのないようにしてほしいです。左右足首をねんざしやすいので、足首のストレッチはとても参考になりました。

「今日教えてもらったトレーニングで、本当に腕が軽く回せた」とうれしそうに話してくれました。苦手なこと、得意なことを理解し今後活かしていってほしいです。

わかりやすい説明で、親の私も学ばせていただきました。娘は、ソフトボール投げが苦手なので、ペットボトルを使っの練習を自宅で一緒にやってみようと思います。

とても大事なことばかり教えていただいてとてもありがたいです。子供には1回目の緊張感を忘れずに、最後の16回まで集中して行い自分の中に吸収していてもらいたいです。わからなかったら、わからないままにせず必ず講師の先生や友達に聞くようにと伝えました。

# 15期生の活躍

石黒 仁菜 さん

【フィギュアスケート競技】

新潟県近県フィギュアスケート競技大会

第8位

第15回富山県民体育大会

第2位

石黒 雅也 さん

【空手道競技】

第30回全国アルプス空手道大会

ベスト8

努力賞

江端 紅葉 さん

【バスケットボール競技】

第14回おおしまスポーツクラブ杯  
争奪戦

1位

第43回富山県春季ミニバスケットボール大会

3位

大崎向日葵 さん

【サッカー、陸上競技】

ナダスタ杯

1位

ジュニアフットサル交流大会

2位

岡本有乃佳 さん

【ホッケー競技】

第31回少年少女ユニホック大会

1位

金道 和哉 さん

【バドミントン競技】

第28回全国小学生バドミントン選手権大会 シングルス 出場

第23回富山県小学生バドミントン選手権  
団体戦 6年の部団体戦 2位

川原 元汰 さん

【サッカー、陸上競技】

ジュニアフットサル交流大会

1位

優秀選手賞

寺垣 瑠紀 さん

【サッカー、水泳競技】

第9回源杯4・5年フットサル大会

出場

西田のえる さん

【バスケットボール競技】

高一カップ

出場

優秀選手賞

堀田 帆那 さん

【バスケットボール競技】

4地区交流大会

出場

堀田みず希 さん

【空手道、レスリング、柔道  
ボクシング、相撲、柔術競技】

アイザック杯第18回富山県ジュニア  
レスリング大会

小学男子5, 6年の部45kg級 2位

第51回正気館柔道大会

団体 3位

第9回北信越UJボクシング選手権大会

小学女子5.6年の部49kg級 1位

村家 志歩 さん

【バスケットボール競技】

第43回富山県春季ミニバスケット  
ボール大会

3位

向山 麗央 さん

【バレーボール競技】

第36回富山県バレーボール小学生  
大会

出場

県大会以上の大会結果(記録)を掲載しています。

※令和元年12月以降の結果を記載