

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.6 15期生

第6回育成プログラム



日時 令和2年6月27日(土)
15時00分～17時15分

場所 富山県総合体育センター
会議室・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講師

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士

舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)

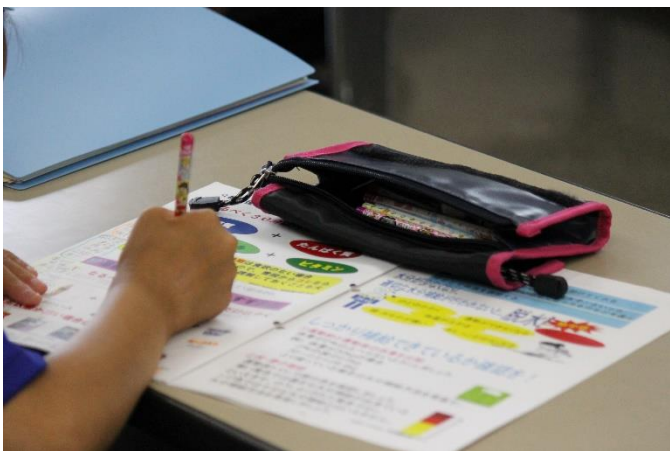


スポーツ栄養②

■ 2回目のスポーツ栄養は、「試合の際にどんなものを食べればよい
か」、「練習・試合後の栄養補給」、「水分補給」について学びました。

■ 試合期の食事については、①低脂肪 ②炭水化物 ③いつでもすぐ
に食べられる という3つのポイントを学び、具体的に何を食べるべき
かを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足に陥るため、な
るべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があると
学びました。

■ 水分補給については、熱中症の不安が高まる季節を迎えるにあたり、
補給するタイミングや内容について知る機会となりました。



【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
参事(トレーニング担当)

山地 延佳 先生
(やまち のぶよし)



コンディショニング②

■ダイナミックストレッチング・腕脚のコーディネーション・基本ドリルの3項目について学びました。

■アスリートは、様々な種目を通じてストレッチングの内容について理解を深めていました。

■ダイナミックストレッチングとは・・・

筋肉を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで筋や腱を引き伸ばしたり、実際のスポーツあるいは運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させたり、利用される筋群間の協調性を高めることなどを目的として行うストレッチ方法の一つ。

(特非) 日本ストレッチング協会より引用



補食の選び方として、脂質が少ないものや消化しやすいもの、たんぱく質が含まれるものを選ぶとよいことがわかった。これまで正しい補食選びができていなかったなので気を付けていきたい。

今まで補食はおやつみたいなものと思っていたが、意味があるものを食べなければいけないことがわかった。今回、学んだことを活かし、これからの補食は糖質やたんぱく質を意識していきたい。

大会前日の夕食や大会後の食事、補食について、今度の練習や試合のときに今回学んだことを積極的に活かしたい。

これまで大会の前はたくさん食べた方がよいと思っていたが、今回の講義を受けて食事の仕方が間違っていたことに気がつくことができた。7月に大会があるので、家族に協力をしてもらいながら食事の内容を改善しベストの状態で大大会にいたい。

体内での“水のはたらき”について学び、自分はこれまで水分を意識してとっていなかったなので、もっとしっかりと水分をとっていきように変えていきたい。

自分は補食としてスティックパンやカステラを食べていたが、タイミングを考えずに食べていた。試合や練習の時間によってふさわしい補食のタイミングがあることがわかったので活かしていきたい。

試合前の補食として単品（おにぎりだけ）で食べていたが、単品はよくないということがわかった。これからはおにぎりとオレンジジュース、ゼリーなどと内容を考えていきたい。

「パワーポジション」のメニューがきつかった。自分の種目では大変大事なもののなので、しっかりとできるように自宅でがんばってトレーニングしていきたい。

今回のトレーニングは意識して取り組むことができてよかった。動的ストレッチと静的ストレッチを使い分けて、ケガをしない体づくりを行っていきたい。

ワニ歩きやいもむし歩きがきつかった。自分には足の柔軟性が不足していると感じたので、今日習ったストレッチングを行って柔軟性を高めていきたい。

ストレッチングをしているときに、他のアスリートと比べて、いかに自分の体が硬いかを実感した。習ったことをむだにしないように毎日ストレッチングを続けていきたい。

山地先生の話がすごくわかりやすかった。今日学んだことは今後に向けてとても大切な内容だということがよくわかった。これからも先生の話をしっかり聞いて自分に活かしていきたい。

自分がこれまで行ってきたストレッチングとは異なるものをたくさん学ぶことができた。教わったストレッチングを練習や試合の前後に実践したい。

いろいろなトレーニングを学ぶことができた。どれも自宅でできるものなので積極的に行いたい。特に、パワーポジションの姿勢を身に付けられるように取り組んでいきたい。

保護者の感想

食事管理をすることは、体づくりはもちろん、それ以外にもさまざまな形で影響があることがわかった。これからバランスの良い食事作りを心掛けていきたい。

クラブのあとにどんなものを食べさせたらよいのかよくわからずに、とにかくお腹を満たさせていたが、教えていただいた食事メニューを参考にしていきたい。

自分なりにまとめてあるノートを見て意欲的に取り組んでいるのが伝わってきた。スポーツをするうえで、食事や水分補給などを意識していくことが大切だとわかったようだ。

コンディショニングで学んだパワーポジションの姿勢は今行っている競技でも大事な姿勢である。すぐに成果はでないが、継続してトレーニングを行い身に付けてほしい。

山地先生に「女性は上半身を鍛えることが大事」と言われたことが響いたのか、自宅でも集中して自主トレーニングを行っている。

アスリート事業のプログラムがとてもよい刺激となっており、家でも自主的にトレーニングを行うようになった。これからも様々な刺激を受けながら育ってほしい。

回を重ねるごとに友情も深まり安心した。プログラムにより保護者の見学ができないが、自宅に戻り学んだことをすすんで話してくれるようになり、嬉しく思う。

15期生の活躍

清水 禪太 さん【野球競技】

若虎旗争奪魚津市少年野球春季大会

1位

田邊 瑞貴 さん【陸上競技】

第7回トライアルin滑川

小学女子1位（60m走、80mH）