

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.10 15期生

第11回育成プログラム



日 時 令和2年10月24日(土)

9時30分～12時40分

場 所 山野スポーツセンター

B & G 体育館

【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

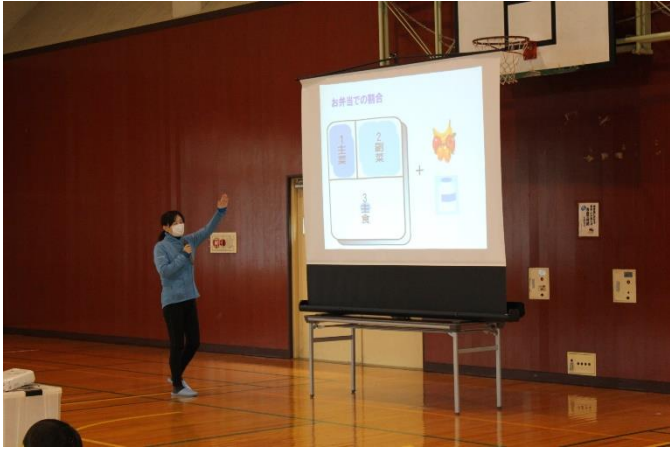
舘川 美貴子先生

(たちかわ みきこ)



スポーツ栄養③

- 3回目のスポーツ栄養は「アスリートのお弁当」について作業を交えながら学びました。
- これまで学んだことを活かしながら、栄養バランスに優れたお弁当（模擬）を作成しました。また、作成後には代表者が自分のお弁当について「作成のポイント」を発表しました。
- アスリートたちは、舘川先生の話や仲間たちのさまざまなアイデアを聞きながら楽しく「アスリートのお弁当」について考えました。
- 普段、お弁当を作ってくれるご両親への感謝の気持ちを忘れずに競技に取り組んでほしいです。



【身体能力育成プログラム】

講 師

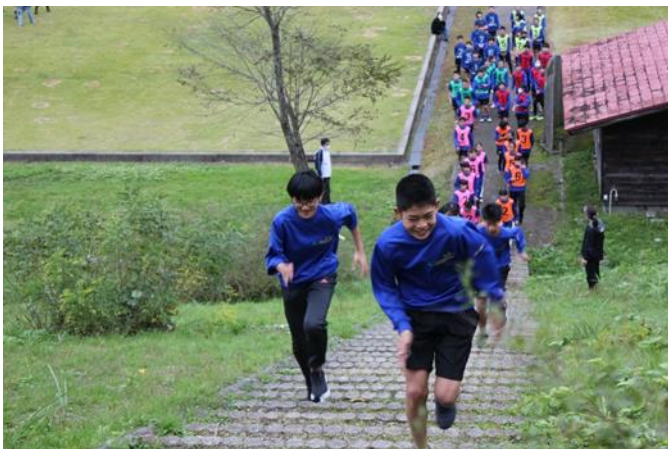
(公財)富山県体育協会
スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生
(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング②

- 今回のプログラムは、豊かな自然に囲まれファルトレクトレーニングに最適な環境を有する「山野スポーツセンター」にて行いました。
- 坂道や足場の悪いフィールドでのトレーニングは普段、なかなか経験できないことで、貴重な機会となりました。
- そのようななかで行われたハードなトレーニングでしたが、アスリートたちはグループのメンバーと声をかけあいながら一生懸命に取り組んでいました。



自分の食べたいものだけでなく、栄養を考えて作ることができよかったです。もし、これからお弁当を作る機会があったら今日のように栄養をよく考えて作りたいです。

しっかり栄養のある弁当を作ることができました。でも、これを実際に作るのは大変だと感じたので、いつも作ってくれるお母さんに感謝したいです。

「赤・黄・緑」の3色を意識したり、「まごにはやさしい」を意識したりして作ることができました。弁当だけでなく普段の食事でも意識していきたいと思います。

実際にお弁当を作るときにいろいろと悩みました。作ったものをお母さんに見せたら「圧倒的に野菜が足りない」と言われました。お弁当だけでなく普段の食事もバランスに気を付けたいと思いました。

自分で食事のメニューを考えたことがなかったので今回のお弁当づくりはよいきっかけになりました。コンビニを利用するときもバランスを考えて選ぶようになりよかったです。

今まで学んだことや経験したことを思い出し、自分の思う弁当を作り上げることができました。今回学んだことを実際の生活に活かしていきたいです。

自分がいつも食べているお弁当は主食が足りないことがわかったのでこれからは主食の量を増やしたいと思います。また、フルーツや牛乳などで栄養バランスを整えたいです。

初めて坂道や階段を走ってみて平地を走るときと体の使う場所が全く違って難しかったです。こういった経験ができて良かったです。公園や山道を使ってもっと走れるようにトレーニングをしていきたいです。

いつも走っている場所と違い、上り下りがかなりあったのできつかったです。リレーではチームのみんなががんばって1位になることができてとても嬉しかったです。

階段や坂道を上ったり下ったりするトレーニングでかなり脚に負担がかかったけれど、前に進む力が強くなった気がします。学んだことを活かしてこれからも自分でトレーニングを行っていきたいです。

長い距離を走っているときも良い姿勢をキープすることができて良かったです。これからも時間を作って走るトレーニングを続けてもっと強い選手になりたいです。

事前にだされた宿題（毎日の有酸素運動）をしっかりと行っていたので当日は走り切ることができました。そこから、自分の体力が向上したのだと実感することができました。これからもトレーニングを続けたいです。

山の中をみんなと一緒に走り絆を深めることができました。坂道での激しいトレーニングでしたが、自分にとってとてもよい経験になりました。

長距離が苦手だったけどあきらめずに最後まで走り切ることができ、メンタルが強くなったと感じています。また、仲間と協力して行うことで楽しかったしとても刺激になりました。

保護者の感想

お弁当づくり（模擬）を通じて子供自身が栄養について考える機会となったようで良かったです。バランスよくしっかりと食べる大切さをこれからも意識していってほしいと思います。

栄養バランスを考えて、何を食べたらよいかを自分で選択する良い機会となりました。お弁当箱の中に入れることで主食の割合などがわかりやすかったです。

今までのお弁当は主食が少なく好きなものばかりになっていました。これからは「まごにはやさしい」を取り入れ、栄養バランスの良いお弁当づくりを心掛けたいです。

どちらかといえば長く走り続けることが苦手で持久力がないと思っていたが、宿題のトレーニングをしたおかげで山道を走り切れたように思います。

山野を駆け回り子供たちが楽しそうでよかったです。天気も上々で、野外での坂の上り下りや土・芝の上でのトレーニングは普段体験できない刺激的なものとなりました。

普段経験できないトレーニングを経験する機会をいただき良い経験になりました。技術面に重点を置きすぎて体力づくりまで行き届いていないので今後は体力づくりも大切にさせたいと思います。

他のアスリートと関わる場面がみられ親としても嬉しかったです。本人も楽しかったようで、疲れるトレーニングも一緒に取り組んで楽しんでいる様子を見て交流の大切さをわかってくれたかなと嬉しく思います。

15期生の活躍

菊田 真翔 さん【空手道競技】

立山杯争奪第18回北信越空手道選手権大会

2位 ＊ベストファイト賞

村椿 愛瑠 さん【サッカー競技】

JFA第44回全日本U12サッカー選手権富山県大会
兼第51回 KNB 杯富山県学童サッカー大会

優勝

白木 颯大 さん【バスケットボール競技】

第1回県小学生秋季陸上競技交流会

4×100mリレー 2位

山田 陽翔 さん【空手道競技】

第44回富山県空手道選手権大会

形の部 2位
組手の部 ベスト8

寺垣 瑠紀 さん【サッカー競技】

JFA第44回全日本U12サッカー選手権富山県大会
兼第51回 KNB 杯富山県学童サッカー大会

出場

入江 悠生 さん【野球競技】

高円宮賜杯第40回記念富山県学童軟式野球大会

出場

第17回富山県少年野球大会

出場

窪 悠李 さん【バレーボール競技】

令和2年度富山市スポーツ少年団秋季交流大会バレーボール競技

4位 ＊県大会出場

杉山 果穂 さん【水泳競技(競泳)】

富山市ジュニアスイムフェスティバル2020

女子200m個人メドレー 3位

塩谷 結羽 さん【バスケットボール競技】

新川地区U12バスケットボール大会

3位

山本 健五 さん【野球競技】

第19回射水ケーブルネットワーク旗争奪少年野球大会

優勝

岩井 拓望 さん【野球競技】

第20回アルプス少年野球リーグ

劔リーグ 2位 ＊優秀守備賞受賞

田中 珀馬 さん【サッカー競技】

2020年度U12富山県トレセン

選出