

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.5 16期生

第6回育成プログラム



■アスリート活動報告会の様子

日 時 令和3年5月8日(土)
15時00分～17時30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、「3食と補食」、「試合時の食事のポイント」「水分補給」について学びました。

■ 試合前日、当日の食事について、避けたい食べ物・積極的にとりたい食べ物について学び、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ことを学びました。

■ 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

(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①

■ファルトレクトレーニングとは・・・自然の地形を利用し、スピードに変化をつけて、ジョグ・歩行・ダッシュなどを行うことで、全身持久力や下半身の筋力、コーディネーション能力を向上させるトレーニング方法。小学校高学年～中学校にかけて心肺持久力が高まるため、現在の時期に積極的に行うべきトレーニングです。

■日本代表選手をはじめトップアスリートの指導にたずさわる柿谷先生から、アスリートたちはトレーニングだけではなく、アスリートとして必要な心構えについても指導していただきました。



アスリートの感想

スポーツ栄養②

今日の栄養講習で、試合前後の食事方法について学ぶことができて良かったです。

今まで試合後や練習後に、おなかがすいて考えないで食事をしていました。試合後や練習後は、見えないだけで体が壊れていることがわかったので、これからは糖質をしっかりと食べて体調を整えたいです。

試合前に胃が痛くなることが多く困っていました。

今日の栄養講習で、試合前の食事は3～4時間前までに食べることや試合1時間前はオレンジジュースなどを飲むことが良いと学ぶことができました。

前回、5大栄養素について学びました。今回は、補食と水分補給について学ぶことができました。ぼくは、脱水症状になりやすい体質なので、水分補給に気を付けて練習したいです。

試合前日や試合当日の食事について、何を食べたら良いか学ぶことができました。

次の大会は、補食のタイミングや水分補給を考えながら頑張りたいです。

栄養講習では、補食・試合時の食事・水分補給について教えていただきました。

今まで甘い物やお菓子などの補食を食べていましたが、これからは100%果汁ジュースなどに変えていきたいと思います。また夏の暑い時期になると何も食べたくなくなるので、食欲のない時でも食べられるメニューを考えよう！と思いました。

アスリートの感想

ファルトレクトレーニング①

自分の体つくりのために、小さいことをコツコツ積み重ねることができ選手になりたいです。

正しいフォームで走ることができるように、日々努力して練習に励みたいです。

走る姿勢の大切さを学ぶことができました。また決められたタイムで走ることが想像以上にむずかしかったです。

ぼくは体力がないので、次回までの課題をしっかりとやり体力向上につなげたいです。

ファルトレクトレーニングでは正しい姿勢で走ることにについて学びました。講義の最後に10分間走り、とっても息があがりつらく感じました。7月のプログラムまで毎日有酸素運動を続けて体力をつけたいです。

今回のプログラムでは、正しい姿勢で走ることの大切さを学びました。家族から、「猫背になっている」と言われていたので、これからは姿勢を意識して生活したいです。

また他のアスリートと交流する時間が多かったので、たくさん会話することができました。

アスリートの仲間と歩幅を合わせて走るトレーニングで、最初は上手くできず規定タイムに入ることができませんでした。仲間と作戦を考えて挑戦したら、歩幅も合うようになりました。

次回も仲間と協力しながら挑戦していきたいです。

保護者の感想

今回、補食の大切さについて学んできました。いつもはスナック菓子などを食べていましたが、少しずつ補食について、アスリートとして考えるようになりました。

「アスリートとしての高い意識が必要ですね！」

コロナ禍の状況下でもできることを親子で考えて取り組みたいと思います。その1つにファルトレクトレーニングがあてはまると思いました。休日は少し遠くまで足を運び、自然の中を走りに行きたいと思います。

スポーツ栄養の講義を受講してから、試合前の夕食メニューを自分で考えて決めたり、試合当日の補食にバナナやオレンジジュースを加えたりと食事について意識や行動が変りました。

ファルトレクトレーニングの講習後、トレーニングの一環として取り入れています。走ることが好きで意欲的に取り組んでいます。熊出没地域の為、一緒に走っています。「これからも続けていきたいです」

長距離を同じペースで走りきれる体づくりの大切さを、改めて感じました。「山野スポーツセンターでの講習が楽しみ」と言う息子の話を聞き、嬉しくなりました。親子で30分間走に取り組んでみようと思いました。

普段の生活で、正しい姿勢を意識して欲しいと思いました。また「応援される選手」という言葉がとても素敵だと思い、子供には素敵なアスリートになってもらいたいと願っています。

16期生の活躍

岩澤 陸さん【水泳競技】

中新川郡民体育大会	50mバタフライ 1位 50m平泳ぎ 1位
-----------	--------------------------

上田 妃織さん【バスケットボール競技】

下新川郡スポーツ少年団ミニバスケットボール大会	1位
第37回全国小学生陸上競技交流大会交流大会 下新川郡予選会	小学6年生 女子100m 1位

浦田 竣矢さん【レスリング競技】

第74回滑川市民体育大会	陸上競技の部 小学生男子100m 1位
--------------	------------------------

金川 陽祐さん【空手道競技】

第19回富山県少年少女空手道選手権大会	小学6年生男子 組手の部 2位
---------------------	--------------------

北澤 一希さん【水泳競技】

高岡スイムチャレンジ記録会	100m自由形 1分03秒27 200m個人メドレー 2分32秒04
南砺市学童水泳大会	50m自由形 1位 29秒80 100m個人メドレー 1位 1分11秒71

酒井 春佳さん【陸上競技】

滑川市学童体育大会	走高跳 1位 1m22cm
富山県小学生陸上競技記録会	80mハードル走 2位 15秒06 100m 3位 14秒14
第74回滑川市民体育大会	コンバインドA 1位(大会新記録)

志鷹 凧沙さん【ソフトボール競技】

令和3年度富山市スポーツ少年団交流大会

1位

令和3年度第35回全日本小学生ソフトボール大会
富山県予選大会

1位（全国大会出場決定）

助田 和斗さん【陸上競技】

新庄小学校大運動会

個人総合第1位

寶田 陽さん【ラグビーフットボール競技】

第22回富山県ライオンズカップ

1位

瀧本 快光さん【バスケットボール競技】

富山県小学生陸上競技記録会

小学生男子1000m 7位
小学6年生男子100m 6位

谷川 綾香さん【陸上競技】

滑川市学童体育大会

走幅跳 1位

富山県小学生陸上競技記録会

100m 1位

中村 純さん【陸上競技】

第16回富山市小学生陸上競技交流大会

コンバインドA 1位

成田 大貴さん【テニス競技】

富山県小学生陸上記録会

100m 15秒13
4×100mリレー 59秒87

半田 結女さん【野球競技】

令和3年度富山市スポーツ少年団軟式野球競技大会	1位
-------------------------	----

廣上 瑛士さん【フェンシング競技】

高岡市少年少女フェンシング大会	1位
-----------------	----

富山県少年少女フェンシング大会	1位
-----------------	----

藤岡 結衣さん【テニス競技】

2021年度全日本ジュニア富山県予選会	12歳以下女子ダブルス 1位
---------------------	----------------

2021年度富山県春季ジュニアテニス選手権大会	12歳以下女子シングルス 2位
-------------------------	-----------------

八十島 栄奈さん【ホッケー競技】

第59回小矢部市民体育大会兼第37回全国小学生 陸上競技交流大会小矢部市予選会	小学生女子1000m 1位
--	---------------

山田 衣織さん【バスケットボール競技】

第63回砺波市少年少女ミニバスケットボール大会	1位
-------------------------	----