

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol. 10 16期生

第12回育成プログラム



日 時 令和3年11月6日(土)
15時00分～18時00分

場 所 富山県総合体育センター
中アリーナ

【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④

■最後のスポーツ栄養は、「コンビニエンスストアや外食を利用する際の食事選びのポイント」について学びました。

■コンビニや外食では限られたメニューの中から食事を選択しなければなりません。アスリートたちは、場面に応じた適切な食事選びができるように、実際に起こりうるケースを想定しながらプログラムに取り組みました。

■全4回のスポーツ栄養ではさまざまなことを学びました。「自分が目指す選手になるために必要な食事」について自分で考え、実践していただきたいと思います。



【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④

- 4回目のコンディショニングでは“「投げる動作」「スイング動作」に必要とするストレッチ”と“ジャンプ動作のポイント”について学びました。
- アスリートは、BOXを用いたトレーニングを行いながら正しいフォームを身に付けようと試行錯誤していました。
- アスリート同士でグループの仲間にアドバイスを送るなど、協力しながら自分たちを高めようとする姿が見られました。ジャンプドリルが終了するころには、ほとんどの選手が正しいフォームを身に付けていました。



アスリートの感想 スポーツ栄養④

コンビニエンスストアは、よく利用します。今日まで、おにぎりや唐揚げを買っていましたが、これからは乳製品や100%果汁ジュース等も選んで買いたいと思います。

好きな物だけを選ぶのではなく、自分の体を意識して商品を選びたいと思います。

栄養のバランスを意識して食事をしていましたが、舘川先生の説明を聞いてから、今までの自分の考え方は甘いと思いました。

自分のパフォーマンスをアップする為に、意識して食事をしたいと思います。

コンビニエンスストアはお弁当等の種類もたくさんあり、栄養を考えた主食の他に、忘れやすい乳製品等も買い物ができるので良いと思います。

外食した時も、栄養バランスを考えて注文したいと思います。

今回のプログラムでは、コンビニエンスストアでお弁当等を買う際、単品を買うのではなく、乳製品や野菜等の組み合わせを考えて購入する方法を学びました。

これからは、資料にある組み合わせ例を活用して、大会結果につながるように、お弁当や補食を準備したいと思います。

今日の講義では、コンビニエンスストアでの食品選びや外食時の栄養バランスについて学ぶことができました。講義を受けてから、食品を選ぶ力が身に付きました。これからも5大栄養素を意識してバランスの良い食事を心がけたいと思います。

アスリートの感想 コンディショニング④

今回のプログラムでは、ジャンプ後の着地方法や重心の移動方法について学ぶことができました。

この動作を習得して、フィギュアスケートの動きに活かしたいと思います。

コンディショニングでは、普段使わない筋肉を動かしたので、体が痛くなりました。今回学んだ事を自分で練習をして、スポーツ少年団の仲間にも教えてあげようと思います。

今回のコンディショニングは、自分の力を最大限に発揮する方法を学びました。ジャンプの動作は、走力にもつながると思います。正しい姿勢を意識してトレーニングをしたいと思います。

また冬季は室内トレーニングが増えると思います。今回のトレーニング方法を学べて良かったです。

両腕をコンパクトに動かしてジャンプをする方法や、パワーポジションの姿勢について学ぶことができました。しっかりとしたパワーポジションからジャンプができるように、自主練習をして鍛えたいと思います。

今日の講義では、ジャンプをする時に必要なパワーポジションや、着地のポイントについて学ぶことができました。バスケットボールは、パワーポジションやバランス感覚がとても重要です。しっかりとしたパワーポジションを習得したいので、資料にあるトレーニング方法を参考に自主トレーニングに励みたいと思います。

保護者の感想

未来のアスリート発掘事業のプログラムを受講してから、試合前や練習前後の食事について、自分から意識して食べるようになりました。またジャンプなどの動作も上手になり、プログラムで学んだことがしっかりと活かされていると思います。

コンビニエンスストアで買い物をする時に、悩みながらお弁当等を選ぶようになりました。学んだことを、しっかりと振り返りながら実践している姿を見ると、成長を感じました。

コンビニエンスストアで食事を摂る場合でも、ひと工夫することによって、大きく違うことがわかりました。

プログラム回数も残り少なくなりました。アスリート児童同士の触れ合う場が、もっとあれば良いと思います。

スポーツ栄養では、即実践できる内容で、ありがたく思いました。集合時間の早い大会や一日掛かりの大会では、仕方なくコンビニエンスストアを利用しています。今回学んだことをしっかりと活用したいと思います。

第12回のプログラムは、クラブの遠征があり欠席をしましたが、スポーツ栄養の配信動画を見て、自宅で学ぶことができました。自分で栄養について調べる様子も見られ、今後の成長につながると思います。

栄養について、親の私も学ぶことが多く、子供の話やプログラム資料等を毎回参考にさせて頂いています。便利な世の中になり、コンビニ食や外食等に頼りたい時もありますが、子供の体を考えると手作りでバランスの取れた食事が一番だと実感させられました。

16期生の活躍

有光 由芽【バスケットボール競技】

秋季砺波地区ミニバスケットボール大会

第2位

石崎 鉄将さん【サッカー競技】

JFA 第45回全日本 U-12 サッカー選手権富山県大会

第3位

浦田 竣矢さん【レスリング競技】

アイザック杯第20回富山県ジュニアレスリング選手権大会

重量級 第1位

大浦 参之介さん【レスリング競技】

アイザック杯第20回富山県ジュニアレスリング選手権大会

軽量級 第1位

河井 絢音さん【野球競技】

アルプス少年野球リーグ 2021 剣リーグ

第1位

アルプス少年野球リーグ 2021 シリーズ戦

第1位（最優秀選手賞）

酒井 宏正さん【野球競技】

第12回富山県学童選抜チャンピオンシップ

第1位（最優秀選手賞）

島田 絢香【陸上競技】

令和3年度 陸王・4継選手権

総合 第3位

瀧本 快光さん【バスケットボール競技】

第38回富山新聞旗・富山県秋季U12バスケットボールリーグ 兼第41回北信越ミニバスケットボール大会富山県予選

Fリーグ 第1位

中川 千紗さん【水球競技】

第32回北信越ジュニア秋季水球競技大会兼第44回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ春季水球競技予選会

第3位（全国大会出場）

中山 琉嘉さん【サッカー競技】

フットサルフェスタ U-12 北信越大会

第2位

藤岡 結衣さん【テニス競技】

2021富山県秋季ジュニアテニス選手権大会兼 ジュニア室内選手権予選ダンロップ全国選抜ジュニアテニス選手権富山県予選

シングルス 第2位

2021年度稲浪杯富山県秋季小・中学生テニス選手権大会

シングルス 第1位

八十島 栄奈さん【ホッケー競技】

ぎふかかみがはら小学生ホッケー交流大会

第2位

第44回西日本小学生・中学生6人制ホッケー選手権大会

第4位

矢野 拓翔 さん【バスケットボール競技】

第38回富山新聞旗・富山県秋季U12バスケットボールリーグ 兼第41回北信越ミニバスケットボール大会富山県予選

第1位（北信越大会出場）

新川地区秋季 U-12 バスケットボール大会

第1位

山崎 史乃さん【フィギュアスケート競技】

第75回富山県民体育大会 フィギュアスケート競技

第2位

令和3年新潟県近県フィギュアスケート競技会

第4位

山田 衣織さん【バスケットボール競技】

第38回富山新聞旗・富山県秋季U12バスケットボールリーグ 兼第41回北信越ミニバスケットボール大会富山県予選

第1位（北信越大会出場）

第31回あすなろ杯ミニバスケットボール大会

第2位