

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.5 17期生

第6回育成プログラム



■公益財団法人タナカ財団(田中一郎理事長)からアスリート用
バッグが贈呈されました。

日 時 令和4年5月14日(土)
14時30分～18時00分

場 所 富山県総合体育センター
会議室・中アリーナ

【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県体育協会
上席専門員

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



【身体能力育成プログラム】

講師

(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生
(あずまね あきと)



専任コーチ

大羽瑠美子 先生
(おおば るみこ)



コーディネーショントレーニング②

■コーディネーショントレーニングの5要素「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」「操作能力」「認知能力」について、前回で習ったことを復習しながらプログラムに取り組みました。テニスボールを使った2人組でのトレーニングや、バレーボールを使った前転後のキャッチなど、楽しみながらも意欲的に何度もチャレンジしていました。

■大羽先生による保護者向けの講義も開催され、コーディネーショントレーニングの理論や、化学的根拠に基づく子供へのコーチングや関わり方等を学ぶ機会となりました。





コンディショニング②

ウォーミングアップの時に、歩きながらのダイナミックストレッチを取り入れて、活用したいと思います。

コンディショニングでは、難しい動きもあったけれど最後まで集中して取り組むことができました。特に、腰から曲げるのではなく股関節を意識して曲げる動作や、動き（フロントローウォーク、バックローウォーク）が難しかったです。

「膝に手をついた姿勢」で歩くトレーニングは、背中を伸ばしながら姿勢を維持するのが難しかったです。しかし、見本を見て教えてもらいながら意識すると少しずつできるようになり、嬉しかったです。

身体のいろいろな筋肉を動かしたり、ほぐしたりする方法を学びました。いつも動かしていない筋肉がたくさんあると分かったのがこれからウォーミングアップの時などに実践していきたいと思います。

「フロントローウォーク」「バックローウォーク」「サイドウォーク」など、重心の低い姿勢で行う動きが難しかったです。背中をしっかり伸ばした良い姿勢を意識したいと思います。自分の得意な動きになるように家で練習して上手になりたいと思いました。

先生の話や動きをよく見ることを心掛け、身体のどの部分を使って行うのかよく考えてやることを意識しました。いつもは、何も考えずにトレーニングやストレッチをしていたので、今回学んだことを活かして意味やポイントを意識しながら取り組んでいきたいと思います。

アスリートの感想

コーディネーショントレーニング②

仲間と協力して取り組みました。ボールを投げて前転キャッチはすごく難しかったので家でも練習してできるようになりたいです。

2人組でテニスボールを投げ合いながらキャッチするトレーニングでは、どうやったらできるか、上手な人に聞いたり観察したりして積極的に実践できたのは良かったです。

できるようになるためにどうするか、うまくいった理由はなぜなのかなどを考えることができて良かったです。テニスボールを使ったお手玉などの遊びでも、できている人の真似をしたりイメージしたりしながら家でも挑戦したいと思います。

前転してバレーボールをキャッチするトレーニングでは、作戦タイムの時にチーム内でコツを伝え合い、やってみると点数が増えました。今後も仲間と協力しながら高め合っていきたいと思います。

テニスボールを使ったトレーニングでは、ボールをバウンドさせたりノーバウンドでキャッチしたりするなど、頭も身体も使うのが楽しかったです。仲間とチームで協力し、作戦を立てて競争するなど楽しみながらできたのも良かったです。

友達のことを考えたり意見を出し合ったりして、協力することの大切さを学びました。また、「どうやったら上手にできるか」と先生や仲間をよく観察したり、考えたりして頭も身体も使うことが大切だと学びました。

テニスボールを使った色々なトレーニングや、バレーボールを前転キャッチするトレーニングなど、できないこともありましたが、どれも楽しかったです。家でもできるトレーニングばかりなので、練習して絶対にできるようにしたいです。

保護者の感想

保護者向け講義では、普段の何気ない日常での会話でも、表情や声のトーンなどで子供への伝わり方が変わることを学びました。子供は、成長している部分もあれば年相応な部分もあり、子供への接し方を少し改めてみようと思いました。

身体を動かす前に色々な情報を処理し、適切に動かすからこそうまく身体を動かすことができると学びました。チームメイトや対戦相手の気持ちを想像する力を家庭でトレーニングできるように、親子の会話ができると良いと思います。

仲間と一緒に活動することで、1人では得られないものを感じているようです。今は、家庭での経験値のウエイトが大きいと思いますが、これからたくさんの経験を通して高め合える方法を見つけていってほしいと思います。

コンディショニングでのダイナミックストレッチングや、ドリルの動きは、クラブが休みの日でもできそうなものが多かったので取り入れていきたいと思います。

怒ってばかりや褒めてばかりではなく、自分からやると思うようにさせることが大切だと学びました。ロウるさく言いがちですが、子ども自身が伸びるよう、「オキシトシン」「癒しホルモン」「幸せホルモン」をいっぱい出して子供を大きく包んであげたいです。

ゆっくり穏やかに話すこと、笑うこと、褒めること、「ありがとう」と言うことなど、どれも「なるほど」と思い、今日から実行することにしました。悪いことを叱る（直す）よりも良い所を褒めて伸ばすように心掛けていきたいと思います。

運動だけができるようになるのではなく、自分で考え行動ができて他者の気持ちを理解できるようになってもらいたいと思います。親としても叱りすぎて、モチベーションを下げてしまわないように気を付けなければならないと考えさせられました。

17期生の活躍

北浦 朋華 さん【バスケットボール競技】

高岡地区ミニバスケットボール新人交歓会

第3位

高岡市スポーツ少年団交流大会

第2位

徳田 元輝 さん【野球競技】

高円宮賜杯南砺市大会

第3位