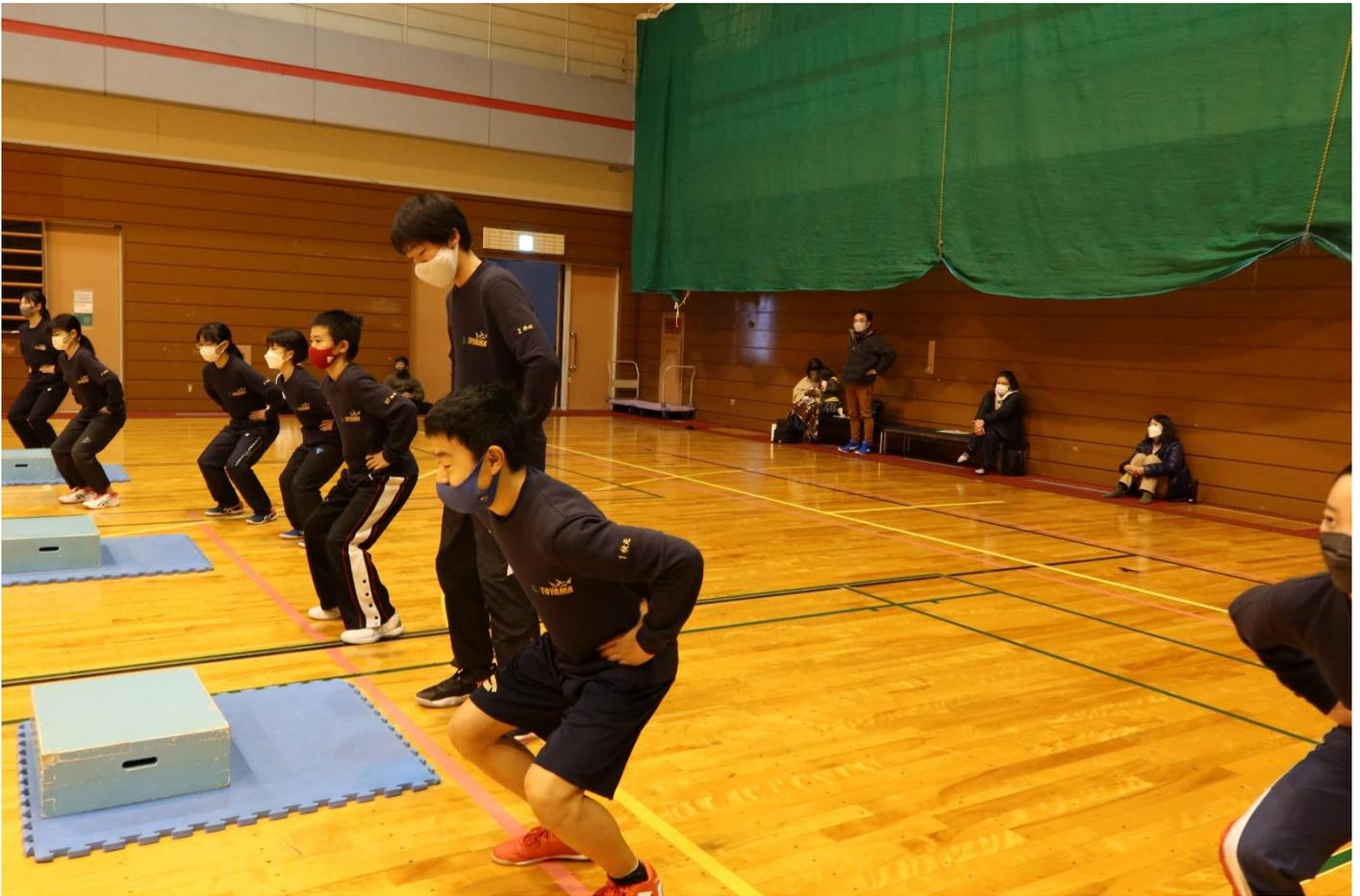


# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.13 17期生

## 第13回育成プログラム



**日時** 令和4年12月17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・会議室

# 【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④

- 4回目のコンディショニングでは“パワーポジションの獲得”と“ジャンプ動作のポイント”について学びました。
- パワーポジションは、「上体とスネの角度が平行」「横、前から見て足の親指の上に膝があるか」などフォームを中心にチェックしました。ジャンプ動作は「リラックスしながらジャンプすること」、「腕を使って身体を引き上げること」「着地動作（吸収動作）」のポイントなどを学びました。
- 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、コミュニケーションをとりながら自分たちを高めようとする姿が見られました。



# 【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ジュニアアスリートの食事

- 4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、舘川先生のアドバイス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、自分たちのために心を込めて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、今後も競技に取り組んでほしいです。

