

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol. 1

1 8 期 生

ジュニア指定者

第1回育成プログラム



日 時 令和5年4月8日(土)

11:00~12:30

場 所 富山県総合体育センター大アリーナ

【身体能力育成プログラム】

講 師

(公財)富山県スポーツ協会
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①

■発達段階における身体的特徴

特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要です。

また、スキルアップには反復練習を行い、脳から身体への伝達スピードを高める「無意識化」を図ることが大切です。

■コンディショニング

スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連する全ての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることをいいます。

■コンディショニングのテーマ

今回は、「正しい姿勢」がテーマでした。良い姿勢＝良い動きにつながります。成長期では、正しいストレッチを行い、関節の可動域を広げることで障害の予防に努めることが重要です。



アスリートの感想 コンディショニング

はじめは、難しいことをするのかなと思っていましたが、簡単なことが多く安心しました。中には、すごくきついものがありましたが、指導してくださった山地先生が、丁寧に指導してくださりました。楽しく、正確に学ぶことができました。

ストレッチは、両方同じ強さでするよりも、かたい方、やりにくい方を中心にするするとバランスよく柔らかくすることができると分かりました。ストレッチやトレーニングは、効果を高めるためには回数よりも正しくする方がよいので、練習や試合の後は、焦らずにしっかりと体をケアしたいと思いました。

スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、コンディショニングトレーニングをこれからも続けていきたいと思います。

山地先生の指導を受けて実際にやってみると、足や腕がとても軽くなって、びっくりしました。体がかたいので、またやって股関節などを柔らかくしたいです。自分の所属する陸上クラブの仲間にも教えたいです。

肩がよく回るようになるストレッチ方法など、さまざまなことを教えていただきました。練習前にやっていきたいです。

ストレッチでは、実際に動いてやってみました。一つのストレッチを行うだけで、肩が軽くなったり、よく動くようになって驚きました。ストレッチの大切さに気付いたので、スポーツの前などにストレッチを積極的に取り入れてみようと思いました。

山地先生に教わった、関節を柔らかくするストレッチにすごく感動しました。しかし、股関節の動きづくりのレッグレイズが難しく、足を90度ぐらいまであげることができませんでした。これからも続けてだんだんと柔らかくできるようにしていきたいです。

普段からやっているストレッチだけでなく、初めてやったストレッチもありましたが、どれも効果的なものでした。友達と協力しながらプログラムに取り組むことができたのでいつもより楽しかったです。

保護者の感想

身体のしくみや姿勢がとても大切なことが分かりました。ストレッチの中できついと感じるものがあったようです。毎日、一緒に続けていきたいと思います。

猫背だと肺に空気が多く入れられず、後半疲れてしまうということを知りました。普段から少し猫背気味の子供なので、食事をするときやテレビを見ると、勉強をするときに、姿勢に気を付けていきたいと思いました。

ストレッチの正しい方法は、初めて知ることばかりだったので、子供と一緒に体のケアにしっかりと取り組んでいきたいです。

身体の柔軟性が低いため、ストレッチやコンディショニングトレーニングで教わった内容は、今後のけが予防のために参考になりました。身体の軸をしっかりと作れるように継続してもらいたいです。

名前入りのトレーナーに袖を通し、一人一人に指定証が交付され、気が引き締まったことでしょう。未来のアスリートの先輩方のスピーチは、今まさに現役で活躍している選手からのメッセージなので、心に響いたと思います。子供も親も、この1年間のカリキュラムを十分に吸収し、目標とする結果につながるよう頑張っていきたいと思います。

指定証をいただき、本人は未来のアスリートとしての自覚をもつことができたのかなと思います。1年間、さまざまなことを学んで吸収してほしいと思います。

山地先生の分かりやすい指導に参加させていただき、楽しく取り組んでいる姿が見られてよかったです。次の日には、所属するチームで仲間に習ったことを伝えていました。よい機会をあたえていただき、本当にありがとうございます。

富山県の代表として臨むというお話をいただき、しっかりと受けたいと改めて感じました。ゴールデンエイジの大切な時期に、さまざまな動きを正確に行うことが大切だと分かりました。4人の先輩のお話はとても素晴らしく、育成プログラムの成果だけでなく、意識を高くもつことの意義を知ることができ、有意義な時間となりました。

18期生の活躍

荒幡 美玖 さん【バスケットボール・競泳】

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年女子

総合 第2位、ジグザグドリブル 第3位

第7回福尾カップ女子の部

第4位

石倉 ひなた さん【陸上】

第43回しんきろうマラソン

2Km 小学女子 第5位

2023 年度桃山チャレンジ春(第1回)

女子 100m 第5位

伊藤 雄大 さん【陸上】

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年男子

総合 第5位、走幅跳 第2位

井上 玲奈 さん【陸上・サッカー】

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年女子総合 第10位

富山県小学生陸上記録会

小学女子 1000m 第8位

浦 萌華 さん【陸上】

第43回しんきろうマラソン

小学生女子2km の部 第4位

桃山陸上記録会(日清カップ小学生陸上魚津市予選)

6年女子 100m 第6位

6年 1000m 第4位

江添 結翔 さん【サッカー】

2023FCたかおか Jr.交歓会

優秀選手賞

第30回記念 UOZUミラージュカップ

第3位

岡田 太智 さん【野球】

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会
富山県大会予選(富山市大会)

富山市代表(県大会出場権獲得)

桶本 悠生 さん【バドミントン】

第28回富山県クラブ対抗小学生バドミントン大会

女子団体戦 準優勝

越智 糸香 さん【サッカー】

第18回射水ケーブルTVカップ

第3位、優秀選手賞

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年女子
100m 第3位、ソフトボール投 第2位

片田 奈那 さん【スポーツクライミング】

長野県ユースボルダリングシリーズ第1戦

第4位

Top of Wonder 2023(リード)

第8位

齋 美咲登 さん【陸上】

富山県小学生陸上記録会

小学女子80mH 第4位

齊藤 吏来 さん【サッカー】

第27回蜷川カップ

第2位

佐々木 奈央 さん【競泳・クロスカントリースキー】

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年女子
総合 第1位、水泳 第1位

笹山 怜玖 さん【野球】

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会
富山県大会予選(富山市大会)

富山市代表(県大会出場権獲得)

佐生 勝飛 さん【レスリング】

第2回坂井市長杯スプリングチャレンジ
キッズレスリング大会

第4位

令和5年度志賀町春季大会

第2位

澤田 昊佑 さん【野球・競泳】

第11回太陽スポーツ・TSTとなみ杯
砺波地区少年野球大会

第1位

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年男子
総合 第5位、ソフトボール投 第1位

澤田 利周 さん【ドッジボール・バスケットボール】

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年男子
総合 第3位、ソフトボール投 第3位

新酒 桜輔 さん【サッカー】

チビリンピック2023JA 全農杯
全国小学生選抜サッカー決勝大会

ベスト8

高原 樹梨亜 さん【ソフトボール】

第36回富山県小学生春季ソフトボール大会

第1位

長浜杯

第1位

塚原 楓賀 さん【サッカー・陸上】

第46回高岡市春季サッカー大会(少年の部)
(兼)第18回高岡市市民体育大会

第2位

辻口 緒斗 さん【サッカー】

チビリンピック2023JA 全農杯
全国小学生選抜サッカー決勝大会

ベスト8

出口 遥 さん【陸上】

富山県小学生陸上記録会

小学6年女子 100m 第2位

東海 蓮音 さん【サッカー】

チビリンピック2023JA 全農杯
全国小学生選抜サッカー決勝大会

ベスト8

前野 七海 さん【バスケットボール】

第7回福尾カップ女子の部

第4位

政二 隆晟 さん【陸上】

2023 年度桃山チャレンジ春(第1回)

男子走幅跳 第8位

第43回しんきろうマラソン

2Km 小学男子 第3位

桃山陸上記録会(日清カップ小学生陸上魚津市予選)

6年男子100m 第3位
6年1000m 第2位

光塚 梢雲 さん【陸上】

富山県小学生陸上記録会

小学男子 80mH 第6位

宮下 結愛 さん【陸上】

第34回コーセル杯チャレンジスーパーちびっ子

6年女子
総合 第4位、100m 第2位
走幅跳 第2位、水泳 第6位

富山県小学生陸上記録会

小学6年女子 100m 第1位

森 音色 さん【バスケットボール】

スプリングカップ2023

女子第15回U12バスケットボール交歓大会

第2位、優秀選手賞

柳原 詩音梨 さん【陸上】

桃山陸上記録会(日清カップ小学生陸上魚津市予選)

6年女子100m 第2位

山田 鉄心 さん【柔道】

富山市スポーツ少年団交流会

第2位

山本 菜摘 さん【野球】

ミズノドリームカップジュニアトーナメント2023

富山県予選 B ブロック

ベスト4

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会

富山県大会予選(中新川郡大会)

第1位(県大会出場権獲得)

NPB ガールズトーナメント2023

富山県代表決定戦

第1位(県代表)

ジュニア指定者の活躍

有澤 翔 さん【レスリング】

第2回坂井市長杯スプリングチャレンジ

キッズレスリング大会

第2位(小学5・6年生の部 +50kg B級)

令和5年度志賀町春季大会

第2位(小学5・6年生の部 重量級)

五十嵐 海隼 さん【空手道】

第19回富山市民体育大会

組手 第1位

形 第3位