

# 未来のアスリート発掘事業

## 活動報告 vol.2

18期生

ジュニア指定者

## 第2回育成プログラム



**日時** 令和5年5月20日(土)

18期生・ジュニア指定者 14:00～18:00

保護者 14:30～15:30

**場所** 富山県総合体育センター

18期生・ジュニア指定者 大アリーナ

保護者 会議室

# 【知的能力育成プログラム】

## 講師

(株)プロジェクトアドベンチャージャパン  
アドバイザー

## 難波 克己先生

(なんば かつみ)



## コミュニケーション

### ■きっかけづくり

プログラムを通してコミュニケーションのきっかけを作り、アスリート同士が関わり合いながら課題を解決していく活動を行いました。

### ■生きる力(Human Skills)の育成

プログラムは、「出会い」⇒「協力・協働」⇒「信頼感」⇒「問題解決」⇒「自主性・自発性」へと発展的に行いました。最初は、少し緊張気味でしたが、プログラムが進むにつれ笑顔で仲間と打ち解けていき、リーダーシップを発揮するアスリート生も見られました。

### ■コンフォートゾーン(心の安心領域)の外側

今日的な課題として、『指示されて動くことに慣れている選手が多い』ということが挙げられます。今回のプログラムでは、「動きながら考える」「考えながら動く」「感じていることを行動にうつす」「やってみる」「結果ではなくプロセスを大切にする」などの重要なキーワードを学び、自分と向き合うことや勇気をもって積極的に他者と関わることの大切さを学びました。

### ■周りの支えと協力を意識

最後は全員で振り返りを行いました。自分の手形をとり、その中に自分が大切にしたいキーワードを記入しました。

# 【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(保護者向け)

舘川先生から、以下の5つの内容について、教えていただきました。

- 成長期の食事のポイント
- 女性アスリート
- 栄養素について
- 基本の食事スタイル
- 補食について

1時間という、限られた時間の中での講義となりましたが、アスリートの視点で、またアスリートを支える家族の視点で、食に対するお話をさせていただきました。

「すききらいしない」「3食しっかり食べる」「早寝・早起き・朝ごはん」などの基本的な生活習慣を確認し、ひと工夫を加えて6つの食品をそろえることの大切さを学びました。『まごにはやさしい』という言葉は、大変覚えやすいものでした。

また、補食の役割や選ぶときのコツ、運動前と運動後に分けてメニューを選ぶことなど、具体的に教えていただきました。

**食は人を良くする～食べたものでしか身体はつukられない!～**

(アスリート18期生・ジュニア指定者で視聴可能な方は、講義の動画をご覧ください)

# コミュニケーション スポーツ栄養(保護者向け)



## アスリートの感想 コミュニケーション

あらためてコミュニケーションは大事だと思いました。これからいろんな人に積極的に話しかけて、コミュニケーションをとっていききたいです。理解度が4なので、プログラムに積極的に参加し、しっかりとお話を聞いたり分からないことがあったら質問したりしたいです。

選手としての会話だけでなく、友達との会話も大切だと学びました。いろいろな人と関わる場では、しっかりと自分から話していききたいと思いました。相手の重心をしっかりと見て体を動かすことを学んだので、サッカーで体を相手にあてるときに、相手にあった体の動かしかたをしようと思いました。

仲間と協力して何かをするときは、一人一人が仲間を信用することで、達成できなかったことができるようになることがありました。自分がいつも大事にしていることを紙に書くことで、自分のことを振り返ることができてよかったです。

今回のプログラムでは、話したことがない人ともたくさんコミュニケーションをとることができてよかったです。他のアスリート生とも協力しながら取り組みました。とても楽しく取り組むことができました。

今回のプログラムは、コミュニケーションを学びました。他の国のコミュニケーションの方法や仲間の大切さを知ることができてよかったです。学んだことを次に生かしたいです。

仲間とたくさん考え、協力して活動することができました。友達ができるか不安でしたが、いろいろな人に自然に話しかけられるようになりました。これからも、いろいろな人とたくさんコミュニケーションをとって、みんなと話し合えるようになりたいです。

「協力」と「信頼」が大切だということを学びました。私は、団体競技をやっているので、「協力」と「信頼」という言葉を頭に入れて、取り組んでいききたいです。他のアスリート生とも協力しながらがんばります。

## 保護者の感想

コミュニケーションの様子をみていましたが、始めた時と終わった時の子供たちの様子の変化にとっても驚きました。娘は「とても楽しかった」と言っていました。親の方も楽しく、とても勉強になることばかりでした。コミュニケーションを通して、いろいろな面からの学びがあり本当に充実した時間でした。

小学校の運動会後の参加となり、ハードだったと思いますが、親子共に参加してよかったと思える内容でした。

栄養学について学べ、今後に生かしていきたいと思っています。

最後の1時間ほどしか参加できませんでしたが、他のアスリート生と意見を出し合いながら取り組んでいる姿が見られました。自分の大切にしていることや目標を文字に書き出して見えるようにしたこと、やる気が高まるきっかけになったと思います。

初めて「スポーツ栄養学」を学びました。身体づくりのために必要な栄養の目的と役割について、今までは何となくの知識しかありませんでしたが、教えていただいたことを補食メニューとして取り入れたいと思います。また、運動の前後にどんな栄養素が適しているのかなど、タイミングに合わせた摂取の仕方も意識したいです。

スポーツを通して楽しくコミュニケーションをとる姿をみることができ、うれしく思いました。子供たちの表情がとても充実していて、改めて仲間の大切さを実感できました。新しい自分をどんどん見付けて、積極的に取り組んでほしいと思います。

チームプレーが大切となる競技をしているので、コミュニケーション力を高めることは、大きな力になると思います。さらに競技に限らず、学校生活や新たな挑戦に向けても、協力・信頼で周囲をよく見て、何事にも取り組んでほしいと思います。

これからもスポーツを続けていく中で、いろいろなスポーツをしている仲間と関わるができるので、すごくよい環境だと思います。このプログラムを通して、他のスポーツのよさや新しいことを取り入れ、本人にはもっと高い意識をもってほしいと思っています。

# 18期生の活躍 Vol.2

## 荒幡 美玖 さん【バスケットボール・競泳】

令和5年度砺波市小学生陸上記録会

女子コンバインドB 第2位  
(県大会出場権獲得)

## 石倉 ひなた さん【陸上】

第40回カーター記念黒部名水マラソン

小学生 2.5km 第4位

第72回魚津市民体育大会(陸上競技)

女子 100m 第1位(大会新)

## 伊藤 雄大 さん【陸上】

第18回富山市小学生陸上競技交流大会  
(兼第39回全国小学生陸上競技交流大会富山市予選会)

小学男子コンバインドB 第2位

## 井上 玲奈 さん【陸上・サッカー】

中新川郡民体育大会(陸上競技)

女子コンバインドA 第2位  
(県大会出場権獲得)

## 岡田 太智 さん【野球】

阿波おどりカップ全国学童軟式野球大会 2023  
(8/16~20)

富山県代表(出場権獲得)

## 越智 糸香 さん【サッカー】

第18回射水市民体育大会(陸上競技)

女子コンバインドB 第1位

## 北村 樹 さん【野球・陸上】

第18回富山市小学生陸上競技交流大会  
(兼第39回全国小学生陸上競技交流大会富山市予選会)

男子 1000m 第2位

## 小林 篤生 さん【柔道・競泳】

わんぱく相撲となみ野場所

6年男子 第1位

富山県小学生学年別柔道大会

6年男子45kg級 第5位

## 齋 美咲登 さん【陸上】

第18回富山市小学生陸上競技交流大会  
(兼第39回全国小学生陸上競技交流大会富山市予選会)

小学6年女子100m 第1位

## 笹山 怜玖 さん【野球】

阿波おどりカップ全国学童軟式野球大会 2023  
(8/16~20)

富山県代表(出場権獲得)

## 澤田 利周 さん【ドッジボール・バスケットボール】

第18回高岡市民体育大会(陸上競技)

男子コンバインドB 第5位  
(県大会出場権獲得)

## 関口 禾蓮 さん【陸上】

第72回魚津市民体育大会(陸上競技)  
※ 他市在住のためオープン参加

女子100m 14.74 秒  
女子コンバインドA(80mH、走高跳) 1822 点

## 高原 樹梨亜 さん【ソフトボール】

第37回全日本小学生女子ソフトボール大会  
富山県予選会

第1位

## 高柳 才知 さん【野球・ダンス】

第18回富山市小学生陸上競技交流大会  
(兼第39回全国小学生陸上競技交流大会富山市予選会)

小学6年男子100m 第4位

## 竹谷 桃子 さん【バスケットボール】

第39回全国小学生陸上競技交流大会  
下新川郡予選会

小学6年女子 100m 第2位

## 谷山 愛斗 さん【野球】

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会  
マクドナルドトーナメント富山県大会

ベスト8進出

## 藤田 尚暉 さん【野球】

第76回滑川市民体育大会(陸上競技)

男子コンバインドB 第1位(大会新)

## 政二 隆晟 さん【陸上】

第40回カーター記念黒部名水マラソン

小学生 2.5km 第2位

第72回魚津市民体育大会(陸上競技)

男子 100m 第2位  
男子 1000m 第2位

## 松原 美華 さん【体操、ドッジボール】

第32回県民スポーツレクリエーション祭  
(ドッジボールの部)

チャンピオンの部 決勝トーナメント進出

## 水島 翠唯 さん【バスケットボール・競泳】

下新川郡民体育大会(陸上競技)

女子コンバインドA 第1位

## 光塚 梢雲 さん【陸上】

第76回滑川市民体育大会(陸上競技)

小学混合リレー400m 第1位

※ 他市在住のためオープン参加

※ほたるいかACで出場

第18回富山市小学生陸上競技交流大会  
(兼第39回全国小学生陸上競技交流大会富山市予選会)

小学男子コンバインドA 第3位

## 宮下 結愛 さん【陸上】

第18回高岡市民体育大会(陸上競技)

小学6年女子 100m 第3位

## 柳原 詩音梨 さん【陸上】

第72回魚津市民体育大会(陸上競技)

6年女子100m 第2位

## 山田 鉄心 さん【柔道】

富山県小学生学年別柔道大会

6年男子45kg級 第2位

2023 年度マルちゃん杯中部少年柔道大会

2回戦敗退

## 山本 菜摘 さん【野球】

高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会  
マクドナルドトーナメント富山県大会

ベスト8進出

## 李 逸航 さん【空手道】

第18回北信越小中学生空手道予選大会  
(兼 第76回富山県民体育大会空手道競技)

形の部 小学6年男子 第1位

# ジュニア指定者の活躍 Vol.2

## 有澤 翔 さん【レスリング】

わんぱく相撲ほたるいか場所

6年男子 第1位

第13回巻キッズレスリング大会

第2位(小学5・6年生の部 +57kg)

## 高村 龍ノ佑 さん【空手道】

第18回北信越小中学生空手道予選大会  
(兼 第76回富山県民体育大会空手道競技)

形の部 小学5年男子 第1位

## 藤田 脩太 さん【陸上・クロスカントリースキー】

第2回南砺市小学生陸上フェスティバル

小学男子1000m 第1位  
小学5年男子100m 第3位