

# 未来のアスリート発掘事業

## 活動報告 vol. 1

20期生

ジュニア指定者

### 第1回育成プログラム



日時 令和7年4月12日(土)

16:30～18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・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  
スポーツ専門員

**柿谷 朱実 先生**

(かきたに あけみ)



## ファルトレクトレーニング①

ファルトレクトレーニングは、ゴールデンエイジ（9～12歳頃）に発達する能力を最大限に伸ばせるトレーニングの一つです。

### ■ファルトレクトレーニングで目指すもの

- ・ 自然の地形を利用  
⇒ **動作の巧みさ**（神経系）
- ・ 脚の引き上げ（上り坂）と踏ん張り（下り坂）  
⇒ **筋力**（筋・骨格系）
- ・ スピードやアップダウンの負荷の中で長時間継続して運動  
⇒ **全身持久力**（呼吸・循環系）



### ◎有酸素性運動を行うと…

- 呼吸循環器が発達 = 基礎体力がつく **長く運動ができる**
- できるだけ糖분을エネルギー源として使わない  
(乳酸性機構の向上) **高い負荷でも運動が継続できる**

中学生になったときに、正しく  
有酸素性運動ができるように準備する！

## アスリートの感想 ファルトレクトレーニング

今まで姿勢を意識して走ったことがなかったが、良い姿勢で走ることが大切だと学びました。柿谷先生から出された「毎週 180 分以上走ること」をしっかりとがんばりたいと思います。

長距離や長く続けて走ることが苦手です。でも、友達と一緒にやったり、励まし合ったりすることで苦手意識が無くなり、楽しくファルトレクトレーニングができました。

ファルトレクトレーニングは足がとても疲れました。良い姿勢や足の動かし方、走るペースの保ち方を学びました。学んだことを活かして自分でもトレーニングをし、筋肉や体力をつけていきたいです。

今の僕の年齢の時に有酸素運動など呼吸器系のトレーニングを行うと持久力が高まり、体力が向上することが分かりました。毎日の有酸素運動をこれからがんばって続けたいです。

ファルトレクトレーニングをする意味「人より長く練習ができる力がつく」「練習の質が上がる」「大会中もしっかり体力が続く」「疲れた時の回復力アップ」をよく理解して練習に取り組みたいです。

走る時の姿勢がとても大切だと思いました。スピードが上がった時も、ゆっくりの時に意識していた走りを持続することが大切だと学びました。家でもできる筋トレや柔軟性を高めるストレッチをこれからも継続していきたいです。

正しい走り方や良い姿勢を知れて良かったです。僕らの年代は、呼吸器系が一番発達する時期なので、ファルトレクトレーニングをしてたくさん力をつけて今後に活かしていきたいです。そのために、宿題に出された有酸素運動をがんばって、自分の能力を向上させていきたいです。

「走る時には股関節を動かして走る」と教えてもらい、実際にやってみると想像以上に難しく、いつも走っている走り方と全然違い、いつもは全然股関節を使えていないのだとよく分かりました。有酸素運動の宿題があるのでしっかりと取り組んでいきたいです。



## 保護者の感想

普段から姿勢が悪く、口を酸っぱくして注意しております。姿勢が悪いと怪我をしやすいく、変な筋肉のつき方をして直りにくいことを理解し、自ら気づき、改善していってくれることを願っています。

有酸素運動の計画を立て、実際行うにあたり、なかなか時間を作ることが難しいと思っていましたが、学校生活での朝の時間や昼休み等をうまく使い練習に取り組んでいたようです。限られた時間の中で「学んだことを真面目に頑張るんだ」という意気込みが伝わってきました。

色々なペースで走ることが難しそうでした。何回も練習して、身体で覚えるまでコツコツと積み重ねが大事なのかなと思いました。走るにしても、「手の振り」「フォーム」「足の運び方」など、動作を確認しながら運動していくことが大切だと改めて分かりました。

「立っている時の姿勢」「歩く、走る時の姿勢」を本人なりに意識するようになったと思います。有酸素運動も具体的に20分以上走ると効果があると理解することができたと思うので、日々のトレーニングに活かしてもらいたいと思います。

走るスピードを考えながらのランニングは今まであまり意識していなかったように思います。走る姿を見ていたら1番最初に顎が上がってしまっていて姿勢の悪さと体力の無さを感じました。まずは体力づくりが必要だと感じました。

正しいフォーム・やり方を身につけると怪我をしにくいことを学びました。今のうちに身につけ、成長しても怪我をしにくい身体を手に入れてほしいと思います。同じリズムで走ることで自分の中の体内時計を意識できるようになってもらいたいと思います。

今回のプログラムにおいて何より大切なことは「習慣」と「継続」だと思います。そこから、目的や目標を更新していき、より強い自分になってほしいです。