

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.2

20期生

ジュニア指定者

第2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)から20期生にアスリート用バッグが贈呈されました。

日時 令和7年5月10日(土)

20期生・ジュニア指定者
保護者

14:00～18:00
15:00～16:00

場所 富山県総合体育センター

20期生・ジュニア指定者
保護者 会議室

中アリーナ

【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ました。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、心の安全領域を広げるためにチャレンジす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、食に対するお話をしていただきました。

「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くられない！～

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

話したことがない人と関わるのはとても緊張して難しいけれど、ニックネームでお互いを呼び合うことで、距離が近くなったように感じました。私一人では、競技を続けることができません。両親や、友達、コーチのおかげで競技に取り組むことができています。まずは、未来のアスリートが終わるまでに全員と友達になりたいです。

フープをグループの皆でタイミングを合わせ、下ろしていくゲームでは、最初は合わなくてフープが落ちたり上にあがっていったりしてしまいました。うまくできた時はとても嬉しかったです。チーム力を高めるために声を掛け合うことが大切だと思いました。

周囲とコミュニケーションをとることは、とても大切だと感じました。仲間と互いにアドバイスをし合い、助け合い、時には競い合う、そんな仲間と一緒にスポーツをしていくことが大切だと思いました。

グループでフラフープを床に置くゲームがとても楽しかったです。想像以上に難しかったけれど、仲間が「もう一度がんばろう！」と声掛けをしてくれて私も「もう一度がんばろう」と思えました。仲間と息を合わせ協力したら、無事成功しました。その時の達成感がとても気持ち良かったです。

仲間とコミュニケーションをとって活動ができたことがとても嬉しかったです。最初は、恥ずかしくて3人くらいの人としか話すことはできなかったけれど、活動していくうちに自然と15人くらいと話し、たくさん仲間が増えて嬉しかったです。

最初は、話したことがない人がたくさんいて、とても緊張していました。しかし、難波先生が僕たちに仲良くなれるようなプログラムを提供してくださったおかげで、色々な人と仲良くなることができました。また、以前は失敗しても何も考えずに何回も同じ失敗をしていましたが、失敗したらなぜ失敗したか考えて、たくさん失敗しながらも原因を考え、改善していきたいです。

保護者の感想

色々なやり方でコミュニケーションを深めていき、お互いのことを尊重し合ったり、理解しようとしたりして楽しいのが伝わってきました。自分の思いを伝えると共に、周りの声に耳を傾けることも大事だと改めて感じました。何より子供たちが笑顔で活動していたことがとても嬉しく思いました。

スポーツをするうえで、コミュニケーション能力は必須の力です。世代があがってから身につけようとすると難しいので、ジュニア世代に習慣として技術としてできる選手になってほしいです。

初めて話をする相手でも、終了時には仲良くなっていてすごいなと思いました。目標設定の場面では、競技が違うアスリートの仲間それぞれが、目標を達成するために具体的にどうするかを記入したり、練習以外にもあいさつや周囲へのマナー、思いやりなど記入していて尊敬とこれからの彼らが楽しみにになりました。

コミュニケーションプログラムを通して、子供同士が自然に声を掛け合い、楽しくチーム力を高めていく姿に、見ている私たちのほうもワクワクと嬉しさを感じ、今後、様々な場面で活かせると思いました。

自分からあいさつしたり、行動したりとコミュニケーション能力の大切さが分かりました。今後、初対面の指導者や仲間と県外の大会に行くこともあると思うので、そんな時でもいつも通りのことができるようにコミュニケーション能力を高めていってほしいです。

アスリートが食事で好き嫌いをするという事は「トレーニングの放棄」という言葉が印象に残りました。食事をしっかり摂ることもトレーニングであり、身体に必要な食品・食事を覚え、親子で実践していきたいと思います。

補食となるとつい食べやすい物を摂取しがちですが、具体的にどのようなものが良いか教えていただき大変勉強になりました。練習後は、カルシウム、炭水化物、タンパク質で筋肉を回復させるために、チーズ、カステラ、あんぱん、大福、プロテインバー、オレンジジュース等を買ってストックしておきたいと思います。