

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.3

20期生

ジュニア指定者

第3回育成プログラム



日時 令和7年6月14日(土)

15:00～18:00

場所 富山県総合体育センター
会議室・中アリーナ

【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①

舘川先生から、以下の3つの内容について、教えていただきました。

■ジュニア期に身に付けたい食習慣

- ・「好き嫌いしない」
 - ・「3食しっかり食事を食べる」
 - ・「体に必要な食品・食事を考え、じっせんする」
- ⇒ いつでも・どんな時でもしっかり食事ができる

■栄養素について

- ・糖質を上手にとるためのテクニック
- ・『まごには(わ)やさしい』を意識して食材が含まれているか確認
- ・手を使った食事のバランス(目安)

■基本の食事スタイル

- ・しっかり食べられる胃袋をつくる！

1時間の講義の中で、アスリートの視点で、食に対するお話をさせていただきました。ジュニア期に身に付けたい食習慣と自分の目的に合った食事を摂ることの大切さを学びました。

～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！～



【身体能力育成プログラム】

講師

(一社) コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生

(あずまね あきと)



コーディネーショントレーニング①

- 「言われたことができる」だけで終わらず、「なんで？」と疑問をもつ
- 頭を使うから身に付く (成長する)
- どんどん間違える

体を動かす前に、東根先生から子供たちに、たくさんのメッセージが送られました。「普段やっていないことをやるのだから、どんどん間違えて！」
「決められたルールの中で、たくさんチャレンジしてほしい」「頭を使って粘り強く」など、一つ一つの動きの中で声をかけていただきました。

■コーディネーショントレーニングの5つの要素

リズム

バランス

反応

認知

操作

<取り組んだ動きの例>

- ・ 2人組で手をつないだ状態で相手の足の甲を足裏でタッチ or 逃げる
- ・ 4～5人の縦列（前の人の肩つかまる）で様々な動きをリズム良く
- ・ テニスボールを両足で挟んで上に蹴り上げ連続キャッチ等

失敗しても修正！ 目や耳を使って考え、脳を鍛える

【保護者プログラム】

講師

(一社) コーチングバリュー協会
専任コーチ

大羽 瑠美子 先生

(おおば るみこ)



コーディネーショントレーニング① (保護者向け)

大羽先生から、脳科学の視点から、コーディネーショントレーニングについて、教えていただきました。

- コーディネーション能力 = 体を巧みに動かす神経系の能力
目や耳などで感知 → 脳で判断・処理 → 筋肉を動かす
(感覚器) (中枢神経) (運動器)
一連の情報処理をスムーズに行う能力 を高める

■ 5つのコーディネーション能力

- リズム : 自己や他者、モノとリズムやタイミングをとる
- バランス : バランスを保つ、姿勢を立て直す
- 反応 : 合図に素早く反応して動く、止まる、切り替える
- 認知 : 考えたり、判断したり、選択したりする
- 操作(マニピュレーション) : 手足や用具を最適に操作する

また、支援的養育行動やネガティブ制御など、子供との接し方についても学ぶことができました。ジュニア期のアスリートに関わる者（親）として、具体例を通して考えることができ、大変参考になりました。



アスリートの感想 スポーツ栄養①、コーディネーショントレーニング①

身体を大きくするためには、「食事・運動・睡眠」が大切なことが分かりました。体重が減ると、身長は伸びにくくなることも分かりました。身体を作る「肉・魚・卵・牛乳」等、身体の調子を整える「野菜・果物・海藻類・きのこ類」等など、それぞれ大事な栄養素を学びました。

好き嫌いをすることは、トレーニングを放棄していることと同じことだと学びました。私は、きのこや卵が苦手でありあまり食べられないのでこれはトレーニングを放棄していることと同じです。少しずつ食べる事ができるようにこれからがんばります。

バランスよく食べ、一つ一つの食品に大切な栄養があることを知りました。そしてバランスよく食べるには「まごにはやさしい」と知りました。バランスよく食べることを目標にし、学んだことを続けていきたいです。

自分の身体を自分の思うように動かすことは難しいと思いました。しかし、そこで失敗することを恐れてチャレンジしていかないと自分を高めることはできないと思います。だから、自分を高めるために、失敗を恐れずチャレンジすること、そして仲間と切磋琢磨することが必要だと思います。そのためにも「仲間づくり」を意識していきたいです。

テニスボールを両足で挟んで相手がキャッチできたら得点というトレーニングをしました。1回目は2点、2回目は8点、3回目は12点と2人で協力して得点を取ることができて良かったです。母から、野球の大谷選手がサッカーのリフティングをするように自分の競技以外の動作をトレーニングすることも大切だと聞いて、最初は下手でも諦めずにがんばろうと思いました。

コーディネーショントレーニングでは、特に「リズム」を大切にしてお取り組みました。2人でテニスボールを同時に投げたり、相手が投げたボールをキャッチしてもう片方の手でボールを上に向けて投げたりすることはとても難しかったが、「リズム」を大切にすることでうまくできるようになりました。

保護者の感想

子供の頃の食事や規則正しい生活が、大人への身体づくりの基礎となることを、改めて大切であると知らされました。その年齢、タイミングに合った食事の量に気をつけながら、今後もサポートしていきたいと思います。

家に帰っていつものごはん1食分が150g～200gあるか確認してみると、150gに足りていない量でした。きっと他の栄養素も同じように足りていないだろうと思います。今一度、食事を準備する親として、意識高く心掛けようと思いました。

「食べたものでしか身体は作られない」「食べることもトレーニング」とても印象に残る言葉でした。

食事をしながら「今日はたんぱく質が少ないね」と子どもに言われてドキッとしました。

日々の生活で、お菓子や炭酸飲料を好きな時に好きなだけ摂取していたこと、好き嫌いがどういう影響があるかを知ることができ、本人に大変良かったと思います。「好き嫌いはトレーニングを放棄していることと同じで強くなれない」と理解でき日常生活に活かしてくれることを願います。

今回の講義で「なぜ負けたのかより、なぜ勝ったのかを考える」という話が印象に残りました。子どもが結果を出せなかった時、なぜそうなったのかを責めてしまうこともあったので、親からの声掛けの仕方が大切であることが分かりました。

スポーツの基礎となるコーディネーショントレーニング能力が伸びる土壌、環境を楽しんで整えてあげたいと思いました。「スポーツが人としての成長に、人としての成長がスポーツの能力向上に」、互いが良い影響を与えるようなスポーツとの関係を続けていってほしいと思います。

コーディネーショントレーニングの講義では、実技を交えながら大変分かりやすく学ぶことができた。幼い頃から「とにかくやれ！」という根性論でスポーツをしてきた身として、今回のお話は理論に基づいたトレーニングで画期的な衝撃を受けました。