

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.4

20期生

ジュニア指定者

第4回育成プログラム



日時 令和7年7月12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②

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。

■ 3食 + 補食

3食ではとりきれないエネルギー、栄養素を満たすための食事
＜食べ合わせの例＞

- ・おにぎり + 100%オレンジジュース
- ・中華まん + 牛乳

■ 食事のポイント

[試合時] 試合の3～4時間前に食べる

⇒ スタミナのもととなる**糖質**をしっかりとめる

[練習後・試合後]

⇒ なるべく30分以内に・できるだけ早く

■ 体内での水の働き

- ・体の各部分が動きやすいように助けてくれる
- ・体に必要なもの（栄養素や酸素）やいらなくなったものなどを運ぶ
- ・体温を調整する（汗）

3食+補食を含めて食習慣を整え、暑い時期にパフォーマンスを落とさないための工夫など、たくさんのアドバイスをいただきました。

(アスリート20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)

【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②

今回も、体を動かす前に、東根先生から子どもたちに、たくさんのメッセージが送られました。その後も、一つ一つの動きの中で声をかけていただきました。

「普段やっていないことをやるのだから、どんどん間違える」

「決められたルールの中で、たくさんチャレンジ」

「頭を使って粘り強く」「頭を使うから身に付く」

■ 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＞

- ・ グループで縦列を作り、様々な方法でのボールの受け渡し
(頭の上から後ろの人へパス。もらった人は股の下を通して後ろの人へパス。リレー形式で行う)
- ・ 2人組でテニスボールを使い、様々な動きを入れたキャッチボール
- ・ マット上で色んな体の動かし方、ボールを組み合わせた動き
(ボールを投げて前転してキャッチなど)

失敗しても修正！ 目や耳を使って考え、脳を鍛える

【保護者向けプログラム】

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② (保護者向け)

今回も、大羽先生に脳科学の視点から、子どものスポーツを助けるコツについて、教えていただきました。

■共感するコーチング論

目的を達成するために、**コーチとプレーヤーが共同で取り組む知的活動**
＜キーワード＞

軸移動理論 : 観察する、共感する、育てる、生かす

ブレインストーミング : 自由奔放、質より量、批判厳禁、融合改善

動機づけ : 外発的動機づけ (叱る、褒める等)、内発的動機づけ

Must と Will : ルール (約束)、プレー (意志)

ユーモア : 笑いの効用、知的なコミュニケーション、常識に捉われない

一般的な指導…「指導者のもっている知識や情報を使って運動指導」

「子どもたちの出来ない部分を探し、出来るように指示・修正」

コーディネーション運動…「出来ていることに目を向け、生かし、メニューに繋げる」

「出来ることを見つけ、スキル・機能を伸ばすことで弱みを消す」

子どもたちの課題解決能力を育み、胆力を身に付けることが安心感を生み、新しいことへの挑戦につながるなど、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。

【活動の様子】



アスリートの感想 スポーツ栄養②、コーディネーショントレーニング①

大会前に補食は大切にしているが、いつもお母さんにアドバイスを
受けながら選んでいるので、次からは自分でがんばって選んでいき
たいです。

真夏に気をつけたい脱水症状のことを学べて良かったです。体重×
0.7 が水分量ということを知ったので水分補給も大切にしたいです。

スナック菓子や炭酸飲料などは、試合前に食べないということを学
びました。どんなものを試合前に食べ、試合の何時間前に食べ終わ
かなども学びました。夏の時期は、体重や尿、便などもチェックし脱
水していないかも確認していきたいです。

今までスナック菓子や炭酸飲料を、何も考えずに食べたり飲んだり
していたが、強い身体づくりには良くないことが分かりました。身体
づくりのためには、エネルギーとなるスタミナのある食事をしっかり
食べること、試合前日や当日の食事は何を食べたら良いかなど学び
ました。

体内の水分が 3%減るだけでパフォーマンスが落ち、動けなくなる
ということを学んだのでこまめに水分補給をしていきたいです。

新しい友達ができ、仲間と一緒に協力してテニスボールを使ってコ
ーディネーショントレーニングをしたり、マットで前転しながらボー
ルをキャッチしたりしました。難しかったがとても楽しかったです。

「リズム」「バランス」「反応」「認知」「操作」を使ったトレーニ
ングは、一人一人が本来持っている能力、才能、可能性を見つけ出し柔
軟な動きをコーディネートすることがコーディネーショントレーニン
グだと知りました。家でもトレーニングしていきたいです。

コーディネーショントレーニングをして、普段の運動とは違う感覚
で身体を動かすことができました。「バランス感覚」「リズム感覚」
「タイミング」など意識することで、自分の動きの癖や苦手な部分に
も気づくことができました。皆と楽しみながら取り組めたので、今後
のトレーニングにも取り入れていきたいと思います。

保護者の感想

ジュニアアスリートの食事について、普段食べる量には問題なさそうですが、栄養バランスのことを考えると偏った栄養の取り方をしていました。日常の食事について、これからしっかり考えて栄養のサポートをしていきたいと思います。

今回親子でスポーツ栄養の講義を受け、試合前後の食事の採り方について子供が意識するようになりました。そして毎日の食べ物についても親子で話をするようになりました。教えていただいたことを参考に今後もサポートしていきたいと思います。

スポーツ栄養を学んでからは、「まごにはやさしい」が揃っているかチェックしたり、大会前後の食事に気をつけたりと、食事への意識がとても高まりました。大会前には、食べたい気持ちを我慢して、コンディションを優先する選択ができるようになりました。これからもこの意識を大切にして、続けてほしいと思います。

大羽先生の講義を聞きながら、これまでの反省とこれからの課題を考えさせられました。子どものパフォーマンスは、対話や接し方で大きく変わることを知ったので、実行機能に良い影響を与えたいと思います。また、動きや発する言葉を観察し、内発的動機づけが増すようサポートしていきたいと思います。

動機づけを行う際、選択肢を親として提示し、本人に決断させ、自律性を身につけてもらいたいと思いました。

子どもに対してストレートに思うことを伝えていたが、本人が肯定的に捉えられるようリフレーミング（ネガティブなことをポジティブなものとして捉える見方）したいと思いました。私自身のトレーニングを行い、違う言葉に置き換える能力を身につけ、子供と共に成長していきたいです。

常日頃、立ち止まっていない感情の意味がわかりました。観察をし、声や表情から子供ともっと深く関わっていききたいと思いました。家族だけではなく、自分の周りの人との関わり方でも実践したいです。心の勉強ができ、これから人と関わるのが楽しみになりました。