

未来のアスリート発掘事業

20期生

ジュニア指定者

第5回育成プログラム (合宿事業)



日時 令和7年7月31日(木)・8月1日(金)

場所 山野スポーツセンター

屋外・B&G体育館・食堂

【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③(講義・実食)

■講義では、6つの食品（①主食②主菜③副菜・味噌汁④牛乳・乳製品⑤副菜⑥果物）をそろえる食事の基本スタイルを学びました。「まごにはやさしい」のキーワード「【ま】豆」「【ご】ごま」「【に】肉」「【は】わかめ（海藻類）」「【や】野菜」「【さ】魚介」「【し】しいたけ(きのこ類)」「【い】いも」を心掛けるよう真剣に話を聞いていました。

また、試合前日、当日の食事について、避けたい食べ物や積極的にとりたい食べ物について学び、具体的に何を食べるべきかを考えました。また、練習や試合後はエネルギー不足におちいるため、なるべく早く糖質やたんぱく質が含まれる食品を摂取する必要があることを学びました。

■実食では、アスリートとしてどんな食材をどれくらい食べればよいのかを学ぶことができました。学んだことを活かして、アスリートとしての良い食習慣を身につけてもらいたいと思います。



【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※1②

※1 自然の地形を利用して、ジョグ、ダッシュなどスピードを変化させて行うことで、全身持久力、下半身の筋力、コーディネーション能力を向上させるトレーニング方法

■未来アス年代（11 歳～13 歳）で行うファルトレクトレーニングは、①動作の巧みさ（神経系）②持久力（呼吸・循環系）③筋力（骨・骨格系）が身につけやすい時期と言われています。プログラムでは、自然の地形を利用しながら、歩行・ジョグ・坂道ダッシュ・階段ダッシュなどを繰り返しました。

■1 日目は、①「基本姿勢を意識して「反り腰」や「猫背」にならないこと」②「正しいフォームで、坂道や階段でも前傾姿勢をとりながら両足の裏全体で地面をとらえること」の2点を重要なポイントとして走りました。



ファルトレクトレーニング③

■ 2日目は、1日目の要点を確認しながら、チームリレーなど自然環境を利用しながら心肺機能を高めるトレーニングを実施しました。



大会中の過ごし方について

■コンディショニング=自分の持つ最高の能力を発揮できるように「身体や心」の状態を整える事と定義づけ、大会前や大会中はどのように過ごせばよいのかを学びました。

■コンディションを整えるためには、適度な「トレーニング」「栄養」「休養」が大切であり、日頃から自分の身体や心と向き合うことで自分の体調の変化に気づくことが大切だと学びました。

■「体温」「体重」「心拍数」など客観的数値によるセルフチェック、体の調子を把握し整えるためのストレッチングなど、環境が変わっても力を発揮するためのコンディショニングを実践しました。



ごはんの量が 200g は多いと感じましたが、普段からこれくらい食べなくては行けないと知ることができました。「まごにはやさしい」が食材に入っているか自分で確認することができた。

合宿前に食事についてたくさん量が出ると聞いていたので、家でも多めに食べることを意識してきました。合宿の食事はとても多かったけれど、「まごにはやさしい」食材がしっかり入っており食べやすくあっという間に完食することができました。家でも継続してバランスの良い食事を摂っていきたいと思います。

講義を受けて「6つの食品を揃える」ということを学びました。6つの中にはいろいろな役割があることも知りました。そして「よく噛むこと」の大切さも知りました。あごが発達する、喉を刺激する、消化を助けるなどたくさん良いことがあると知りました。

主食・主菜・副菜・乳製品・果物などの全てをバランスよく摂ろうと改めて思いました。また、朝から食事をしっかり摂り、熱中症にならないように好き嫌いせず姿勢良く食事を採ろうと思いました。水分補給も適度に摂って元気に過ごしたいです。

朝・昼・夕と3食しっかり食べること、「まごにはやさしい」を意識して食べることができて良かったです。特に、ご飯の量が普段よりもとても多くてビックリしました。これから少しずつでもいいから量を増やして食べることができるようがんばろうと思いました。

スポーツ栄養を通して栄養をちゃんと摂るのは大変だと感じました。僕は時間ギリギリに食べ終わって、お腹もかなりいっぱいでした。しかし、これでもまだ栄養が全部摂れていないと聞いてビックリしました。これからはもっとたくさん食べて身体を強くしたいです。

実食してみると、とても量が多くて驚きました。今まであまり食事の量が採れていませんでしたが、残したらすごいアスリートになれないと思ったのでしっかり全部食べることができました。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング②③

つらいと思うこともあったが、仲間と励まし合いながら楽しく取り組むことができました。階段も1段飛ばしで駆け上がったり、少しペースを上げたりしながら積極的に挑戦することができたので良かったです。今後活かして体力をつけていきたいです。

ファルトレクトレーニングでは、柿谷先生のアドバイスで「重心を後ろにしないように」を心がけるとしっかり走れたので良かったです。少しでも良い姿勢になれるように何度も試しながら練習しました。

坂道を利用したトレーニングでは、上る時に片足やジャンプで上る、下る時は棒を両足や片足でステップする等を、姿勢に気をつけながら行いました。階段を使ったトレーニングでも、「重心を後ろにしない」「足の裏を後ろに向けない」など、ただ階段を上るだけではなく姿勢やポイントを意識しながらトレーニングすることができました。

階段や坂道を使ったトレーニングは、とてもきつくてバランスを取るのが難しかったです。坂道の下りはスピードが出て、バランスが取りにくかったが、足の位置を意識して走ることでバランスを崩さずに走り切ることができました。リレーでは、チームの人と力を合わせて走ることができてとても楽しかったです。

重心が後ろに行かないように意識して、下り坂や上り坂、階段を走りました。試合では、相手が疲れてきても自分はしっかり動けていいプレーがしたいのでこれから持久力をつけていきたいです。日頃から20分～30分間走ることに挑戦していきたいです。

走る時に重心が前に行ったり、後ろに行ったりしないように意識して走りました。たくさん走って疲れたが「何でできなかったのか」「次どうすればいいのか」を考えてトレーニングすることができました。

階段トレーニングが苦戦しました。最初の1段ずつ上っていくのは簡単だったが、2段になると半分までは順調だったがその後は足が上がりなくなりスピードが落ちて最後は少し歩いてしまいました。クールダウンの20分間走では、足が重くて前に出なくなり大変でしたが、終わった後はとても良い気持ちになりました。

アスリートの感想 合宿を終えて

大会、合宿や遠征で「コンディショニング」をしっかり整えることを心掛けたいです。そのために、「体温」「体重」「心拍数」などをしっかり自分で管理し、最高のパフォーマンスをできるようにしたいです。そして、普段と違う環境だからこそ睡眠時間を多くしたり、バランスよく食事をとったりストレッチをしたりと準備をしていきたいです。

栄養は「まごにはやさしい」という言葉を意識して家族に食事をお願いしようと思いました。ファルトレクトレーニングでは、きつさも少しあったが、楽しさのほうが大きかったです。「楽しむときは楽しむ」「集中してやる時はやる」と切り替えてできたのでとても良かったです。

今回の合宿を通してたくさんのことを学びました。①食事では、バランスの取れた食事をしっかり摂ること。②日々の運動を自分のペースで考え、しっかり取り組むこと。③睡眠をしっかりにとって規則正しい生活を心掛けること。④仲間と協力して楽しい雰囲気トレーニングに取り組むこと。今後、学んだことを心掛けていきたいです。

今回、大会中の過ごし方を学んで、今の私はストレッチなど何もしていなかったり、夜遅くまで起きていて睡眠時間をちゃんと確保できていなかったりの生活習慣でした。早寝早起きが苦手ですが、学んだことを活かして絶対に直していきたいです。そのために普段の生活から規則正しくしていきたいと思いました。

これからの合宿は、ストレッチなどの身体のセルフケアなど自ら取り組んでいきたいと思いました。また、階段を使って1段飛ばしの練習や坂を使った練習など、今回の合宿で学んだことをトレーニングしていきたいです。

これからもいろいろな合宿や遠征があると思うので、その時は、今回の合宿を思い出して「運動・栄養・休養」のサイクルを大切にしたいと思います。このサイクルを心掛けて、大会などでベストパフォーマンスを発揮できるようにしたいです。

「運動」「栄養」「休養」のサイクルを経験することができて良かったです。たくさん運動した後に、たくさん食べて、睡眠前にストレッチ等をして、しっかり休養できるようにしていきたいです。

保護者の感想

普段なかなかできない走り込みのトレーニングや苦手な食事（少食なので...）にも挑戦し、やり切った様子で、笑顔で帰ってきました。とても楽しかったようです。

合宿では、「仲間たちと楽しく交流できて良かった」と楽しんできた様子でした。体力づくりでは、学んだことを頭では理解していても実際は「パワーがなくまだまだ未熟だった」と仲間との差があったことに気づき、自宅でトレーニングやランニングに取り組むようになりました。

合宿を通して、今までの自分の生活を振り返り、また仲間と過ごしたことで「周囲の人のために」という気持ちが芽生え、成長を感じました。やるのは自分なので今回の合宿で己の「心」の部分が養われたのではないかと思います。

栄養の大切さやファルトレクトレーニングを学ばせていただきとても良い経験となりました。合宿後も食事に気をつけたり、自分から身体を動かしたりするようになり、成長を感じています。仲間と協力しながら取り組んだことでより前向きに挑戦する姿勢が育ったと思います。

他競技のアスリート仲間と寝食を共にする合宿は、とても緊張していましたが、2日間でたくさんのことを学び、交流することができた満足した顔で帰ってきました。合宿後は、試合前日の食事、当日の朝食、補食など自主的に選んで提案するようになりました。試合時に最高のパフォーマンスができるよう、今回学んだセルフケア（栄養・睡眠・ストレッチ・有酸素運動）を日々の生活で続けていけたらと思います。

自分の中の常識を覆す、良い機会となりました。他スポーツの仲間と高め合うための知識・環境・メンタルと自分にはまだまだ伸び代しかないと感じることができたと思います。良いことを繰り返し、周りに感謝し、親も子供に負けないように自分自身を整えて行けたらと思います。

トレーニングの様子を観ているだけでもバテそうなほど大変なトレーニングでしたが、終わった後に感想を聞くと「楽しかった！」と言っていました。とても疲れていたと思いますが、皆と一緒に頑張れたことはとても良い経験になったと思います。