

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.2

21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(金森俊幸理事長)から21期生にアスリート用バッグが贈呈されました。

日時 令和8年5月9日(土)

21期生・ジュニア指定者 14:00~18:00

保護者 15:00~16:00

場所 富山県総合体育センター

21期生・ジュニア指定者 中アリーナ

保護者 会議室

【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。『まごにわやさしい』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

最初は、「シーン」と静かでみんな喋らなかったけど、気づいたら話すようになっていて、びっくりした。次回のプログラムでは、もう少し喋ることができるようになってきている気がする。

遅れて参加したけど、近くにいたみんなが「〇〇するよ」と教えてくれて嬉しかったです。僕も困っている友達がいたら、声をかけてあげられる人になりたいです。アースボールを使ったゲームでは、最初はうまくいかなかったけれど、みんなで話し合い声を出しながら進むと最後までいけたので、声を出し合うことの大切さが分かりました。

初めて会った人が多くて緊張したけど、みんなで名前を呼び合って協力していけて楽しかったです。また、自分から話しかけるのは難しかったけど、他のアスリートの人達が積極的に話しかけてくれたので、これから受け身ではなく、自分から話しかけていきたいと思いました。

ボールを皆でつなげてゴールを目指すゲームでは、声をかけ合い、男女や学年関係なく楽しむことができました。これから21期生として、みんなで色々なことに取り組む上で、今回学んだコミュニケーションを大切にしたいと思ったし、自分の良いところも学んだので、お互いに良いところを知り合って協力して、たくさんの方にチャレンジしたいです。

コミュニケーションは「話す」「話しかける」としか思っていなかったけど、ハイタッチなどの動作もコミュニケーションだとわかったし、どちらともすると仲を深めることができました。

トップアスリートになるためには、スポーツの練習だけではなく、周りの人と上手にコミュニケーションをとる力も絶対に必要だとわかりました。これからは、学校や色々な所で、相手の立場になって考え、分かりやすく自分の意見を伝えられるように頑張りたいです。

保護者の感想

スポーツ栄養では、練習前後や大会時の補食に悩んでいたのも、正しい情報を知る機会をいただき、私自身もとても勉強になりました。また素敵なリュックを贈呈していただき、ありがとうございました。

子どもは食が細く、身体も小柄で食事面では心配がありました。最近では少しずつ食べる量が増えてきたので、まずは残さず食べることを頑張ってもらいたいと思っています。親としては、「まごにわやさしい」を心がけた栄養バランスのとれた食事をいつでも食卓に出せるように、体づくりのサポートに努めたいです。

スポーツ栄養では、好き嫌いをすることはトレーニングをしないことと同じ、ということが印象に残りました。親も一緒に食事のことを考えていきたいと思っています。

「当たり前を当たり前『普通』に続ける」「普段が大切」といった先生の言葉から、アスリートとして活躍するためには、日頃から物事に取り組む姿勢が何より重要なのだと痛感しました。

少食のわが子には、急に量を増やすことは難しく、相談し「朝ごはんのメニューを見直す」ことにしました。買い物でも今まで食べなかった食材を気にしたり、食事作りを手伝ってくれたりしています。試合前の食事や補食メニュー等も取り入れていきたいです。

運動後は、たんぱく質が使われて身体が壊れている、という言葉が印象的で、「お腹を満たすなら何でもいい」ではなく、「体を治してくれる糖質とタンパク質をとる」を意識してみようと思います。また、試合の合間の補食を見直したところ1日を通して集中できるようになってきたと感じるので続けてみようと思います。これまでは補食ではなく、体に負担のかかるおやつを与えていたのだと気づき、改善につながりました。

知らない人、大勢の中でも、自分から人や物事と関わっていく力はとても大切だと思いました。スポーツをする上で、選手同士やコーチとのコミュニケーションが図られなければ、良いパフォーマンスはできないと思いました。