

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.3

21期生

ジュニア指定者

第3回育成プログラム



日時 令和8年6月27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

(公財)富山県スポーツ協会
上席専門員

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



コンディショニング①

■発達段階における身体的特徴について説明を受けました。特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。また、スキルアップには反復練習を行い、脳から身体への伝達を速める無意識化を図ることが大切と学びました。

■コンディショニングとは・・・スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連する全ての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えること。

■コンディショニングの1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。

良い姿勢＝良い動きにつながります。成長期では正しいストレッチを行い、関節の可動域を広げることで障害の予防に努めることが重要です。



アスリートの感想 スポーツ栄養①、コンディショニング①

今回のプログラムで、食べることもトレーニングということがよく分かりました。今までは、野菜の好き嫌いが多かったけど、よりスポーツで活躍できるように、よく噛んで食べたり、好き嫌いせず食べたりしようと思いました。また、姿勢をよくすることも体のためになり、吸収を助け、体に優しいと教えていただいたので、意識して過ごしたいと思いました。

今回は僕たちに必要な食べ物を知ることができました。これを生かして、親に「これを作って」など、提案して僕も家族も元気になれるようにしたいと思います。野菜が嫌いなところを改善して、1日1日少しずつ量を増やし、野菜を好きになりたいです。

私は食べるのが好きだけど、しっかりよく噛んで食べることがあまりできていないと思うので、これから実践していこうと思います。「まごにわやさしい」も大切にし、バランスに気をつけてたくさん食べてたくさん寝ていこうと思います。

身長が伸びるピークが女と男では2歳ほど差があることが分かりました。私は「いつでもどこでも、自分で考えて食べることでできる選手」という話を聞いて、数年後の自分の体のことを考え、どんな選手になりたいか、目標を持って食事をしていきたいと思いました。

走る時の姿勢や、反発、ボールを投げる時の腕や肩の動かし方について、自分も「どうすればいいのだろう」と困っていたので、私にぴったりのトレーニングができたと思います。

自分は体がとてもかたいけど山地先生に教えていただいたストレッチをすると、とてもやわらかくなって動きやすくなり驚きました。大会の日に、今回教えてもらったストレッチをして、最高の状態で試合に臨めるようにしたいと思います。

コンディショニングでは、動く部分と動かない部分があるということを知りました。その動く部分をストレッチすることで、しなやかに動かせることを実感したので、試合前の時間に取り組み少しでも最大限を出せるような選手になれるようにしたいと思います。

保護者の感想

子どもが自分で必要な栄養を理解したことによって、嫌いなものでも進んで食べてくれるようになりました。コンディショニングでは、かなり効果を実感したらしく、家族やチームメイトにストレッチの方法を教えてあげていました。

コンディショニングを見学して、大人も一緒にしたいくらい興味深い内容でした。山地先生の理論に基づいた分かりやすい指導は、納得のいくものばかりでした。子どもたちも自身の腕や脚の動きの変化に驚いている姿が印象的で、効果を実感していることが伝わりました。

これまで偏食でしたが、講義を受け、食に対しての意識が変わったようで嬉しいです。親の方も身体の為に食事作りをもっと考えてあげないといけないなと思いました。

コンディショニングのプログラムが終わった後に、嬉しそうに「ストレッチをする前と後では体の動きが全然違う！」と教えてくれました。その後、毎日のように家でもストレッチをするようになりました。

子どもがしっかりとメモをとりながら真剣に話を聞いていて、その日から苦手な野菜なども意識して残さず食べる姿が見られました。コンディショニングでも、ストレッチ後の全身の軽さや可動域にとっても驚いていました。今、怪我により運動ができない状態ですが、理学療法士の方に相談しながら可能なストレッチに励む姿が見られます。

スポーツ栄養では以前保護者向けに講義いただいたので、今まで以上に意識して三食作っていましたが、子どもは海藻、ごまが足りてないと感じているようなので、増やしたいと思います。

身体の仕組みを理解してストレッチをすることは、なかなか小学生の段階ではじっくり学ぶ機会はないと思います。学校では教われない本質に触れる貴重な学びになったと思います。

栄養学では、食に興味がなかった子が学んだことを一生懸命に伝えてくれました。ここ半年で、膝の痛みや足首を捻えることが多くなり、ストレッチをするように伝えていました。今回学んだことを生かし、ケガをしにくいコンディションをしっかりと整えてほしいです。