未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.6

２１　期　生
ジュニア指定者

第６回育成プログラム





日　時　　令和8年9月19日（土）
　　15:00～18:00
場　所　　富山県総合体育センター
　　会議室・大アリーナ

【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③

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]

⇒　スタミナのもととなる**エネルギー**をしっかりためる

[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。
















RAMSA

【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人組で長座で向かい合いジャンケンして逃げる or 追いかける

・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

・バレーボールを上に投げて、マットで前転してからキャッチ

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(ｺﾝﾄﾛｰﾙ)　：　手足や用具を最適に操作する

また、脳に良い行動・思考を自ら行えるように動機づけすることやネガティブ制御の弊害についてなど、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。














神経（セレクト）→運動器（アウトプット）
合わせて展開していきます
インプット→プロセス→アウトプット
とインプット→プロセス→アウトプット



アスリートの感想　スポーツ栄養③、コーディネーショントレーニング①

今回のスポーツ栄養で特に心に残ったのは、「補食」についてです。なぜかというと、試合時や練習時の補食選びに困ることが多くあるからです。今回習ったことをチームの仲間にも教えて、みんなで活かしていきたいと思いました。

補食や、水分調整を意識していきたいと思いました。食事はお母さんに頼みがちであまり考えたことがなかったけれど、これからは今まで習ったことをもとに、バランスのいいアスリートに適した食事を考えて意識していきたいです。

今回のプログラムで、練習後の食事におすすめなものや、衛生状態が悪い場合などに食べたらいいものなどを知れてよかったです。また水分が少なくなり、適切な水分補給が行われないと、脱水することも詳しく知ることができました。

私は陸上の中長距離とクロスカントリースキーをしていて、両方とも長時間動き続けるから、補食は必須です。基本的におにぎりやサンドイッチ、果物を１つずつ食べていたけれど、食べ合わせを考えることによりもっといい補食になるということを学びました。また、食欲がないときに「これなら食べられる」というメニューを理解しておくことで、無理せず食べられるということもわかりました。

チームで協力して活動することができました。トレーニングだけではなく、コミュニケーションをとることができ楽しかったです。できないことでも頑張って挑戦している人がいて、私もチャレンジできるアスリートになりたいと思いました。

コーディネーショントレーニングでは、テニスボールを２人で同時に投げるのが難しかったです。これからは、今回やったことを練習する前に取り組んでコーディネーション能力をつけたいと思いました。

ルーの法則という５つの能力を学ぶことができました。みんなで協力する動きや、頭で考えて２つのことを同時にする動きなどもあって、難しかったけれどどちらも大切な動きなのだと感じました。

考えることと動くことを同時にするのが難しかったです。１日５分でも１０分でもいいので、毎日取り組んで、できるようにしていきたいです。

保護者の感想

今回のトレーニングを通じて、子ども自身もそうですが、親である私たちも日常のちょっとした瞬間での動きを少し意識するだけでも、脳を鍛えることができると思えたので良かったです。

保護者同士でやった、ジャンケン、手も動かし、頭も使うということが簡単そうにみえて難しかったです。帰ってから何回も挑戦して子どもたちとやっています。親の声掛けを少しずつ変えるようにして、日々親子で成長していきたいと思います。

専門種目では見ることのできない動きや、ボールを使った体の動き等、色々な動かし方をすることで、これからに活かされると感じました。トレーニングの積み重ねが「ここぞ」という時に出ると思うので、日々努力を一緒にしていきます。

コーディネーション能力の認知や反応は、大人でも普段の生活や仕事において鍛えておきたい部分だと思いました。子どもへの声掛けがネガティブになりがちですが、私自身がポジティブに切り替え行動することで、子どもの脳への刺激が変わることを再確認したプログラムでした。

ゴールデンエイジの時期に大切な神経系の動きについて改めて学び、身につけてほしい動きだと思いました。また前頭前野の働きについても学び、日々の生活の中で、私たち保護者が気をつけなければならない関りについて、改めて考えさせられました。

指導自体が脳に良いわけではない、ということが印象的でした。ついついネガティブな制御をしてしまっている場面があると反省しました。今後は、できていないことに目を向けるのではなく、できていることを見つけて声をかけていきたいと思います。

日常生活は、脳と反応の繰り返しなので、意識ひとつで作りこめるトレーニングだと感じました。子どもたちの慣れ、取り組んでいるスポーツの習慣、少し逆の動きをしてあげることでより広げた取り組みになるのであれば、私たち保護者の関わりの幅も、広げることができるので、子どもと一緒に楽しみたいと思います。