

いわて スーパーキッズ Superkids U12 U15 通信

令和4年2月
活動記録

いわてから世界へ

修了生や岩手県ゆかりの選手の活躍に沸いた北京オリンピックがあった2月でした。きっと、キッズの皆さんも躍動するオリンピックを観戦し、それぞれ心に響いたことや強く思うことがあったのではないかと思います。その思いを大切に、ぜひ歩みを進めてほしいと願っています。

U15 プログラム

【フィジカルプログラム】

2月13日(日)に、1月のプログラム同様、黒須雅弘先生を講師にお迎えし、ランニングスキルのアジリティトレーニング第2回目を県営武道館にて行いました。この日のプログラムも、参加者の皆さんには、入館時の検温、手指消毒、参加者確認シートの提出、マスクの着用、等新型コロナウイルス感染拡大防止に努めていただき実施しました。



<下半身中心にストレッチ>



黒須先生から、「アジリティ能力がないと、怪我のリスクが上がる、とも言える。特に、『減速するとき』や『方向転換をするとき』『止まる時』は大きな怪我がよく起こってしまう状況である。実際に医者からも、しっかり『止まり方』を子どもたちに教えてほしいと言われている。アジリティ能力を高めることで、スポーツパフォーマンスレベルが上がることはもちろん、怪我の予防にも大変効果的である。」と冒頭お話がありました。

キッズは、今日のプログラムの意義をしっかりと確認したところで、実技に入ることができました。最初は、様々な方法で下半身を中心にストレッチを行いました。次に、ボールを活用してのトレーニングです。ボールの個数が増えたり、異なる種類のボールと一緒に操作したりするなど、どんどんレベルアップしていきましたが、キッズ達は仲間とうまくコミュニケーションをとりながら、笑顔で取り組んでいました



<ボールを使っのトレーニング>

プログラム後半は、マーカーを活用して、様々なステップや前後左右、斜めへの移動や方向転換等のトレーニングに取り組みました。黒須先生が行う適切な姿勢と動きを手本にして、キッズたちは正しい動きを獲得していきました。今後、継続することで効果を得ることができます！今回の学びを自身に合わせて上手に取り入れていきましょう！！



<素早くパスして移動>



<スキップ>



<横から前への方向転換>

10・11期生 後期競技トレーニング:2月

※ 6日(日)ハンドボール⑤、19日(土)レスリング⑤は、中止となりました。

U12 競技体験トレーニング:2月

5日(土)カーリング①(小5): コカ・コーラボトルリンク

19日(土)カーリング②(小5): コカ・コーラボトルリンク

※ 13日(日)ハンドボール②(小6)、27日(日)ハンドボール②(小5)は中止となりました



<必死にスイーピング!>



<デリバリーに挑戦!>

今月、ご協力いただいた競技団体の皆さま、ありがとうございました。

3月は、北京パラリンピックが開催されます。2月の北京オリンピック同様、スポーツを「みる」という視点から、アスリートとしての視野を広げていってほしいと思います。