

未来の夢へ FIRST STEP!!

修了生の小林陵侑選手が、日本全国を歓喜させた北京オリンピックから早2か月。4月10日に、いよいよ令和4年度の「いわてスーパーキッズ」の活動がスタートしました。先輩の大活躍を目の当たりにしたキッズたちは「いつかは自分が！」と夢を描きながら、プログラムの日を迎えたことと思います。今年度も、新型コロナウイルス感染症対策を行いながらの活動となりましたが、参加されたキッズや保護者の皆様にご協力いただき、滞りなくメニューを行うことができました。ありがとうございました。



初めに行った事業説明の中で、県文化スポーツ部スポーツ振興課主幹兼アスリート強化特命課長の三ヶ田よりキッズに向けて、「運を引き寄せる人」の話がありました。日々の生活を丁寧に、そして準備を怠らず運を味方にして、自分が志す未来へ向かって進んでいってほしいと思います。

U12 スペシャルスクール①・U15 プログラム①

【U12 知的能力開発プログラム(保護者サポートプログラムを兼ねる)・U15 知識プログラム】

U12の5・6年生とU15の中学1年生は、仙台大学の藤本先生から講義を受けました。テーマは「タレント発掘・育成で学ぶべきこと」についてです。「頭をフル回転させよう!!」との先生の言葉に応えるように、キッズたちは真剣な眼差しで話を聞き、学びを深めていました。やることが決まっていなくても、自分自身で具体的な目標を決めて取り組んでいくことが大切であることや、今までの「目指す」意識から「狙う」意識に転換していくことが大切であること等について学びました。



♪キッズの振り返りより♪

- アスリートの心構えを学んだ。それは、主体性をもつこと。これからは、受け身ではなく自分で目標をもち、チャンスをとらえ、夢に向かってがんばりたい。(小5キッズ)
- 「目指す」から「狙う」ができるように、何事にも意欲をもって、分からないことは自分から聞いたり、必要なことを書き出したりして、正しい判断をしていきたい。(中1キッズ)



【U12 知識獲得プログラム（保護者サポートプログラムを兼ねる）】



さらに、知識獲得プログラムとして、U12 のキッズが、いわてスポーツ栄養研究会の大石先生と和賀先生より「食事の基本について、ノートの記入について（5年生）」、「間食（補食）、水分補給（6年生）」と題した講義を受けました。『「勝つことは食べること」という言葉が心に残った。だから、バランスよく食べたい。」という感想をもったキッズが多かったです。中には、「生野菜が嫌いだったけれど、自分のために食べようと思う。」という感想もありました。プログラム後に取り組んだ栄養日誌からも、講義内容を活かしている様子が多く見られました。

【U12 身体能力開発プログラム・U15 フィジカルプログラム】

U12・15 共に今回のプログラムの内容は、「体操」でした。エムズスポーツクラブの先生方から、主に柔軟、倒立、全身運動について指導していただきました。

5年生は初めての身体能力開発プログラムでしたが、果敢にチャレンジする姿が見られました。また、6年生と中学生は、これまでに経験したことを活かし、前回よりも上手になってきていることを実感できたキッズが多かったです。

また、プログラムの最後に、講師の南一輝先生（2021 年体操・世界選手権の種目別床で銀メダル）より、世界トップレベルの技を披露していただきました。



＜柔軟～前屈～＞



＜柔軟～ブリッジ～＞



＜小5 キッズが倒立の練習方法を習得！＞



＜エアートランポリンを使って全身運動＞



＜南選手が世界トップレベルの技を披露＞



＜柔軟&ストレッチ＞



＜ラダーを使って体幹強化＞



＜U15 南選手と中1キッズとの記念写真＞



＜U15 のキッズは壁倒立で横歩き＞



＜エアートランポリンを使ってジャンプ＞



＜U15 南選手と中2キッズとの記念写真＞



＜U15 南選手と中3キッズとの記念写真＞



＜エアートランポリンを使って
ホップ側転＞

中学生集合プログラム①

4月24日（日）。11期生のキッズが、今年度最初のプログラムに取り組みました。

【知識プログラム(メンタルトレーニング基礎)】



富士大学の内城先生から、「メンタルトレーニングの基礎」の講義を受けました。この日のテーマは、「自分のスポーツを通じたこれからの生き方を想像しよう」でした。冒頭、内城先生ご自身の現在に至るまでの「スポーツとの関わり」についてお話しいただきました。進路選択を考える中学3年生にとって、キャリア形成についても学ぶ大変有意義な時間となりました。

【運動機能チェック】

その後、県スポーツ振興課スポーツ医・科学サポート事業担当による運動機能チェックに取り組みました。身体の各関節の可動範囲や柔軟性、姿勢や体幹など10項目を評価しました。この評価は、今後キッズにフィードバックされます。「しゃがみ込み」と「下肢挙上」については、改善策も教えていただきました。足首や股関節が固いとパフォーマンスが向上しにくいだけでなく、怪我をしやすくなります。自分の今の身体の状態をしっかりと知り、対応策をとっていくことが大切です。



＜下肢挙上のチェック＞



＜下肢挙上の改善策～腰を立てて！＞



＜ワットバイクを使ったトライアウト＞

運動機能チェックの後には、日本ボート協会のトライアウトにチャレンジしました。かなり運動強度が高いチャレンジでしたが、取り組んだキッズ全員が最後まで全力で行うことができました。

U12 競技体験トレーニング:4月

29日（金祝） フェンシング（小5・小6）：一関第二高校



今月、ご協力いただきました競技団体の指導者の皆様に感謝申し上げます。