



## 小学生育成事業 (プログラム) 【U12 小学5・6年生対象】

- 1 スペシャルスクール (年6回/学年合同)
  - (1) 目的:
    - ・ 様々なスポーツの基礎的動作を経験し、ゴールデンエイジ期に養うべき運動能力を獲得する。また、アスリートを目指す上で必要な知識や能力を習得し、トップ選手・コーチの話からアスリートとしての取り組み方を学ぶ。
    - ・ キッズを支えるために必要なスポーツ関連の知識・情報を保護者へ提供する。
  - (2) 内容: 身体能力開発プログラム/知的能力開発プログラム/知識獲得プログラム/保護者サポートプログラム (保護者対象)
- 2 競技体験トレーニング (年20回/学年別)
  - (1) 内容: 指定された特別連携競技の競技体験トレーニングに参加し、競技選択の可能性を広げる。  
※ 中学生 (U15競技団体推薦者を除く) は、希望する競技体験トレーニングに参加することも可能とする。(担当に事前連絡のこと。)
  - (2) 令和4年度特別連携競技 (13競技)  
ホッケー、ボクシング、レスリング、ハンドボール、自転車、フェンシング、ラグビー、スポーツクライミング、カヌー、アーチェリー、スキージャンプ、スピードスケート、カーリング
- 3 トレーニングキャンプ (年2回/学年合同 ※日帰り)
  - (1) 目的: 他学年合同プログラムや集団生活の中で積極性や自主性等を養う。
  - (2) 内容: 知的能力開発プログラム/知識獲得プログラム/競技体験トレーニング/保護者サポートプログラム (保護者対象) 等
- 4 体力測定 (年1回/学年別)
  - (1) 自己の体力を把握し、トレーニングをする上での参考データとして活用する。
  - (2) JOC、JSC等主催研修会へ参加するキッズを選考する際の参考資料とする。
- 5 U12特別プログラム (パスウェイ説明会含・2学年合同 ※保護者も一緒に参加)
  - (1) 知的能力開発プログラム・知識獲得プログラム
  - (2) 各競技団体から競技についての説明 (競技特性、育成環境等) を行う。
  - (3) 希望者を対象に、競技選択等に関する個別相談 (キッズ、保護者、競技団体担当者) を実施する。



## 中学生育成事業 (プログラム) 【U15 中学1・2・3年生対象】

以下の1~3のプログラムを組み合わせる実施

- 1 フィジカルプログラム (年12回)
  - (1) 目的: アスリートとしてバランスの良い身体能力を身につけ、競技力の向上につなげる。また、傷害予防のための正しい動きを習得する。
  - (2) 内容: ランニングスキルトレーニング (スピード、アジリティ等) / 体操競技トレーニング (調整力、柔軟性等) / ウエイトトレーニング基礎 (体幹、力の発揮姿勢、瞬発力等) / 総合トレーニング (空間認知、道具操作、瞬発力、適応能力等) / 体力測定 他
- 2 知識プログラム (1・2年: 4回・3年: 3回)
  - (1) 目的: 自立したアスリートになるために必要な知識や能力を習得する。(保護者もキッズと一緒に聴講)
  - (2) 内容: 目標設定/スポーツ栄養/スポーツ歯科 他
- 3 パスウェイ面談  
競技選択等に関する調査を実施し、トレーニングや競技選択等に関するパスウェイ面談 (キッズ、保護者、事業担当者) を実施する。
- 4 特別連携競技体験スクール (仮称)  
特別連携競技団体が指定した日程、会場において希望者は競技体験に参加し、適性を把握し、競技選択の可能性を広げる。(競技団体推薦者は専門種目のみ対象とする)



## 中学生育成事業（プログラム） 【11期生 中学3年生対象】

### 1 11期生プログラム（年2回）

#### (1) 日本ボート協会トライアウト測定・運動機能チェック（1回目）

- (ア) 日本ボート協会連携事業のトライアウト（Wattbike測定）に参加し、自己の体力を把握し、トレーニングをする上での参考データとして活用するとともに、今後の競技選択に活かす。
- (イ) 運動機能チェックにより各関節が機能的に動くかどうかを確認し、発育・発達における外傷や障害を未然に防ぐとともに、健やかな生活を送れるようにする。

#### イ 知識プログラム（1・2回目）

- (ア) 目的： 自立したアスリートになるために必要な知識や能力を習得する。
- (イ) 内容： メンタルトレーニング基礎、トレーニング概論

#### ウ フィジカルプログラム（2回目）

- (ア) 目的： アスリートとしてバランスの良い身体能力を身につけ、競技力の向上につなげる。また、傷害予防のための正しい動きを習得する。
- (イ) 内容： ウェイトトレーニング基礎

### 2 競技トレーニング（年10回 ※前・後期各5回／競技別）

ア 内容： 特別連携競技の中から挑戦する競技を自分で選択し、より専門的に競技やトレーニング方法を学ぶ。（実施競技の中から前・後期各1競技を選択して実施。）

イ 令和4年度特別連携競技（前期5競技、後期5競技、計10競技）

前期実施競技（5～9月実施）： ホッケー、自転車、フェンシング、ラグビー、カヌー

後期実施競技（10～2月実施）： ボクシング、レスリング、ハンドボール、アーチェリー・スピードスケート

#### (3) 体力測定（年1回／学年別）

ア 自己の体力を把握し、トレーニングをする上での参考データとして活用する。

イ JOC、JSC等主催研修会へ参加するキッズを選考する際の参考資料とする。

#### (4) パスウェイ面談（調査：全員対象、面談：希望者対象）

競技選択等に関する調査を実施し、トレーニングや競技選択等に関するパスウェイ面談（キッズ、保護者、事業担当者）を実施する。

※1 キッズは、原則としてすべての育成事業（プログラム）に参加する。

※2 保護者は、原則としてすべての保護者サポートプログラムに参加する。

※3 欠席、遅刻、早退する場合は、「欠席・遅刻・早退届」を事前に担当に提出する。また欠席者は、「欠席報告書」を後日担当に提出する。

## その他

公益財団法人日本スポーツ協会（JSPPO）主催ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト、NFタレント発掘事業トライアウト等、世界を目指すチャンスを積極的に提供します。



