

令和4年6月活動記録

いわてから世界へ

オンラインプログラム 開催!

今年度から新たに、いわてスーパーキッズ発掘・育成事業(小学5年生から中学2年生)において、1人1台のタブレット端末を貸与し、新型コロナウイルス感染症や自然災害の発生時による緊急時に、家庭におけるリモートプログラムの配信や健康状態、栄養管理、トレーニング支援のツールなどでの有効活用や遠隔地からの車での移動の負担軽減も目的の一つとして、環境整備を進めています。また、プログラムにおいてICTを活用することで、これからの社会で必要となる「情報活用能力」や「考える力」の醸成に力を入れていきたいと考えています。



6月12日(日)のU12スペシャルスクール・U15プログラム③では、タブレット端末活用の一つとして、初の「オンラインプログラム」を行いました。

はじめに、スポーツ振興課主幹兼特命課長の三ヶ田からの挨拶では、「本プログラムの意義やタブレットの活用」について話がありました。ぜひ、その意義をしっかりと理解の上、効果的に活用してほしいと思います。

【U12 知的能力開発プログラム】

仙台大学の藤本晋也先生から、「目標設定」(5年生)、「SWOT分析と目標設定」(6年生)について講義を受けました。





♪キッズの振り返りより♪

- •目的は手に入れたい未来、目標はそのためにやるべき具体的なこと、ということが分かった。そして、目標を達成するには、その目標を具体的に数字にして現実的にしていくことが大事だと学んだ。 (小5)
- 達成可能な目標を立て、自分の強み弱みを明確に分析していくことから始めたい。達成したら、それを評価して次の目標を立てることを実行したい。(小 6)

【U12 保護者サポートプログラム・U15 知識プログラム】



このプログラムでは、いわてスポーツ栄養研究会の吉岡美子先生から、 U12,U15のカテゴリーごとに対応した食事の基本型、間食・補食、試 合の時の食事等について教えていただきました。ブレイクアウトルーム を利用して、グループワーク活動を行い、活発な意見交換も行うことが できました。保護者の皆様も、内容を参考にしてキッズの健康管理・栄 養面でのサポートなど、引き続きお願いいたします。

♪キッズの振り返りより♪

・今日のプログラムでは、中学生のカルシウム摂取量や大会時の食べ物、食べる時間について学んだ。 カルシウムは 1 日 700mg 摂取する必要があると教わった。不足している日が結構あると思うの で、今後は気を付けていきたい。大会時の食事については、1 週間前からしっかりと炭水化物を摂 ってエネルギーを溜めることが大切だと分かった。(中2)

【U12 身体能力開発プログラム・U15 フィジカルプログラム】

このプログラムでは、スポーツ医・科学サポート担当による「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。今回はご家庭での取組となり、親子で実施していただきました。

「運動機能チェック」の後は、「しゃがみこみ」と「下肢挙上」について具体的な改善策を学びました。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況をしっかりと知り、改善策をとっていくことが大切です。





くしゃがみこみの改善策> ~つま先をつけたまま)踵を上下に~



<下肢挙上の改善策> 〜腰をまっすぐに立てて〜

最後に、小学5年生は、アスリートスタンダードである「倒立」と「開脚ひじ付け」のポイントを学び、6年生と中学生は、アスリートスタンダードについて確認をしました。





<アスリートスタンダード> 倒立は視線が大事!





<アスリートスタンダード> 開脚ひじ付けを確認!

♪キッズの振り返りより♪

・股関節など体を柔らかくする方法や腕立て伏せの正しいやり方等、自分が今まで知らなかったことをたくさん学んだプログラムだった。このことを自分の競技に活かしたい。次のプログラムでは、今日よりもできることを増やして「できます!」といえるようになりたい。(中1)

参加したほとんどのキッズが、スムーズにオンラインプログラムに取り組むことができました。事前準備等ありがとうございました。今後、キッズの振り返りや保護者の皆様のアンケートからいただいた声を参考にさせていただき、より良いオンラインプログラムに改善していければと考えています。



【続報】競技別コンソーシアムによる地域パスウェイの整備事業 ~バイアスロン~ 北京五輪選手が指導

競技別コンソーシアムによる地域パスウェイの整備事業」は、独立行政法人日本スポーツ振興センター (JSC)が、アスリートパスウェイの戦略的支援事業の一環(中央競技団体の育成プログラムと連動したコーチングおよびトレーニング環境、競技大会などを整備することにより地域で発掘されたタレントを年代別の日本代表アスリートへ効果的に引き上げるシステムの構築を目指すもの)として行っている事業です。日本バイアスロン連盟が主体となり、岩手県バイアスロン連合が協力し、いわてスーパーキッズ発掘・育成事業と連携して昨年度から2年間が事業期間となっています。

6月4日(土)~5日(日)には、八幡平市矢神の田山バイアスロン競技場で練習会が行われました。

昨年度のトライアウトで選抜された現 スーパーキッズの大村優奈さん、西舘陽 里さん、米倉恵美子さん、修了生の西舘朱 里さんが、北京オリンピック冬季競技大 会に出場した前田沙理選手に指導を受け ました。射撃練習はレーザーライフルを 使い、伏射と立射の撃ち方として、体の姿 勢や足の位置、照準の合わせ方などを具 体的に学びました。貴重な機会を得て、キ ッズ達は前へ進んでいます!





〈ローラースキーの練習〉



<射撃練習~伏射~>



<射撃練習~立射~>

U12 競技体験トレーニング:6月

4日(土)カヌー①(小6):御所湖漕艇場

19日(日)ラグビー①(小6):紫波総合運動公園陸上競技場

25日(土)レスリング①(小5):宮古商工高校

ラグビー②(小6):紫波総合運動公園陸上競技場

26日(日) スキージャンプ(1)(小5・小6): 田山スキー場





<スキージャンプ>



<カヌー>



<レスリング>

中学生競技トレーニング:6月

4日(土)カヌー②:御所湖広域公園漕艇場

5日(日)自転車②:紫波自転車競技場 11日(土)ホッケー②:岩手町ホッケー場



<自転車>







<ホッケー>

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。