

U15 プログラム④

7 月 10 日に 4 回目の U15 プログラムを行いました。フィジカルプログラムでは、「総合トレーニング」として、中学 1 年生は「バドミントン」を、中学 2 年生・3 年生は「バスケットボール」を指導していただきました。それぞれ、岩手県バドミントン協会の猿舘氏・千葉氏、岩手県バスケットボール協会の高橋氏・山本氏が講師を務めて下さいました。どちらの種目のプログラムも、キッズたちが汗を輝かせ笑顔で一生懸命に取り組む姿が印象的でした。



バドミントンのトレーニングでは、楽しみながらコート内トレーニングをした後、シャトル取り、ドライブ、スマッシュなどに取り組みました。以下、キッズの感想を紹介します。



【バドミントン】

- ・一瞬でシャトルの動きを読んで、細かくステップを踏んで動くところが、普段あまりしない動きで難しかった。でも、相手の打ったシャトルをうまく返すことができたり、スマッシュが入ったりした時が気持ちよくて嬉しいと感じた。
- ・フットワークや常に動き続けることなどを自分の競技に活かしたいと思った。

【バスケットボール】

- ・複数の動作をしながら、頭でも考えてやらなければならないので難しいこともあった。また、視野を広くして見ることは日常生活でもできるので、周りを見て行動するように心がけたいと思った。
- ・ボールを操る動きをしたり、パワーポジションからドリブルにつなげる動きをしたりして、自分の体幹や体の軸がすごく大切だと思った。球技は得意ではなかったが、たくさんコツをつかめて動作に活かすことができ嬉しかった。自分の競技につながる部分を見付けることができた。



バスケットボールのトレーニングでは、「コーディネーショントレーニング¹」が多く行われました。上記のキッズの感想にもあるように、このトレーニングで学んだことをぜひ自分の取り組んでいる競技へとつなげていってほしいと思います。



¹ コーディネーショントレーニングとは、複数の動きを同時に行うトレーニングです。このトレーニングにより、脳から体への伝達速度を早め、身体の調整能力を高めることができます。

中学3年生のキッズは、**知識プログラム**として、岩手県薬剤師協会の本田昭二氏を講師にお迎えし、「アンチ・ドーピング」について学びました。

♪キッズの感想より♪

- ・今までドーピングなどの薬は、あまり自分自身に関係ないと思っていたけれど、今回のプログラムでとても身近に感じた。悪質な意図がなくても検査に引っかかってしまうのは、とても怖いと感じた。自分が大きな舞台に立つときには、薬剤師など専門の知識がある人に相談したい。



今回のプログラムの中では、次のようなキッズの感想も多くありました。

- ・講師の方から『スポーツを離れると一人の人間として見られるので、今から言動などに気を付けながら生活を』と教えてもらった。アスリートスタンダードを自然とできるように意識して生活していきたい。

スーパーキッズが目指す「アスリートスタンダード」についても、改めて考える良い機会となりました。講師の先生方には、技術だけではなく「人間力」に関わる大切なことも教えていただきました。

第2回 オンラインプログラム

7月31日(日)のU12 スペシャルスクール③とU15 プログラム⑤は、オンラインで行われました。オンラインでのプログラムは、今回で2回目になります。

【U12 知的能力開発プログラム】

仙台大学の藤本先生から、「セルフコーチング」について学びました。「セルフコーチング」とは、その名の通り「自分で自分をコーチする力をもつこと」です。自分を変えるためのマインドを引き出し、行動を促すために行います。セルフコーチングができるようになると、モチベーションを保つための環境を整えることができたり、自分の強みが分かったり、対人関係を良くしたりすることが可能になります。

レッツ チャレンジ！セルフコーチング！！



【U12 身体能力開発プログラム・U15 フィジカルプログラム】

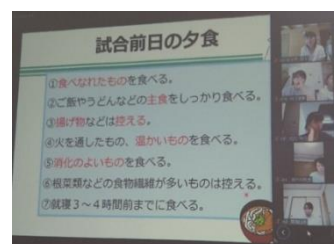


高橋裕貴子先生と土信田有紀先生を講師にお迎えして、ストレッチ&エアロビクトレーニングを行いました。小5、小6、中学生と発達段階に合わせて教えていただき、中学生は、サーキットも取り入れた強度の高い内容にテンポよく取り組んでいました。



【U12 保護者サポートプログラム・U15 知識プログラム】

U12 は保護者を対象に、小5「食事のエネルギー・試合期の食事」、小6「日誌について・熱中症予防」をテーマとして、岩手スポーツ栄養研究会の吉岡先生に講義いただきました。また、U15 はキッズと保護者を対象に、これまでの振り返りを行い、サプリメントの内容も踏まえ、これからの食生活について学びました。



U12 競技体験トレーニング:7月

2日(土) 自転車①(小5): 紫波自転車競技場

3日(日) 自転車①(小6): 紫波自転車競技場

9日(土) ホッケー①(小5): 岩手町ホッケー場

アーチェリー①(小6): 盛岡工業高校

10日(日) ラグビー①(小5): 紫波町運動公園陸上競技場

レスリング①(小6): 宮古商工高校

16日(土) ホッケー②(小6): 岩手町ホッケー場

17日(日) ラグビー②(小5): 紫波町運動公園陸上競技場

23日(土) スキージャンプ②(小5・小6): 田山スキー場



<自転車(小5)>



<自転車(小6)>



<ホッケー(小5)>



<アーチェリー(小6)>



<ラグビー(小5)>



<レスリング(小6)>



<スキージャンプ>



<ホッケー(小6)>

中学生競技トレーニング:7月

- 16日(土) ラグビー②:紫波町運動公園陸上競技場
 17日(日) 自転車③:紫波自転車競技場
 18日(月・祝) カヌー③:御所湖広域公園漕艇場
 23日(土) フェンシング①:一関第二高校
 ラグビー③:紫波町運動公園陸上競技場
 24日(日) フェンシング②:北上翔南高校
 ラグビー④:紫波町運動公園陸上競技場
 30日(土) ホッケー③:岩手町ホッケー場



<ラグビー>



<カヌー>



<自転車>



<フェンシング>



<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。