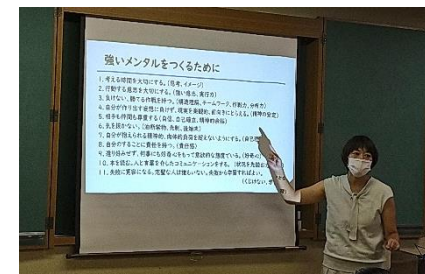


U15 プログラム⑥

9月19日（月・祝）に県営武道館にて「U15 プログラム⑥」が行われました。

【知識プログラム】

中学2年生のキッズは、スポーツ心理学が専門の内城寛子氏（富士大学）より、「成長期のメンタルトレーニング」について講義を受けました。キッズ達は「心の特徴」や「心の役割」について、自身の状態を考えながら学びを進めていきました。そして、強いメンタルを



つくるためにどうしていけばよいのかについて、具体的な例も交えて教えていただきました。



【フィジカルプログラム】

エムズスポーツクラブの先生方を講師に迎え、3学年全ての学年が「体操」に取り組みました。「体操」は、その名の通り自分の体を巧みに操ることができるように、運動の基礎・基本としてプログラムの中に取り入れられています。また、体操



の中で行う柔軟は、怪我防止や関節の可動域を広げ、パフォーマンスの向上に役立ちます。キッズ達も回数を重ねるごとに上達が見られるので、ぜひ継続してアスリートスタンダードの倒立と開脚にも取り組んでほしいと思います。



U12 トレーニングキャンプ①

U12の小学5年生と6年生が、9月25日（日）に御所湖広域公園漕艇場で、「トレーニングキャンプ①」（日帰り）を行いました。

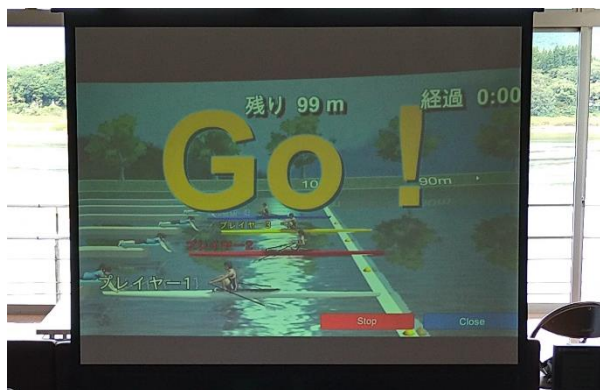
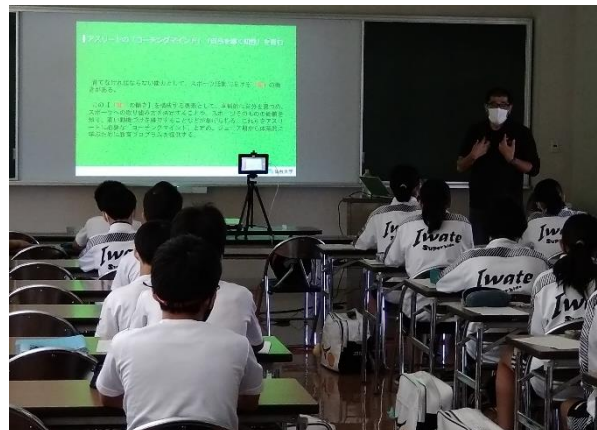
【知的能力開発プログラム】

仙台大学の藤本晋也氏より、「スポーツから学べる力」と題して、コーチングマインドについて教えていただきました。「セルフコーチング」ができるようになると、自分の強みが分かったり、自己肯定感がアップしたり、モチベーションが保てるようになったりする等、お話がありました。まずは、今日のプログラムを受けて、少しずつ「セルフコーチング」にチャレンジしてみてほしいと思います！！

【身体能力開発プログラム】

岩手県ボート協会の3名の先生方を講師に迎え、ボート競技体験トレーニングを行いました。

ボート競技について映像を見ながら説明を聞いたり、実際のボートを見て仕組みを知ったり、エルゴメーターを使ってボートの競技体験をしたりしました。エルゴメーターに乗り、実際に漕ぐ要領で体を動かすと目の前のスクリーン上に自分のアバターがボートに乗って現れ、ゲーム感覚で仲間たちとスピードを競うことができます。好記録者続出で、大いに盛り上がったボート競技体験でした！



＜ゲーム感覚で、スクリーンに映った自分のアバターを見ながら競技体験ができる！＞



＜エルゴメーターを使ってボート競技体験＞



＜トップレベルのボート競技映像を視聴＞



＜実際のボートについて興味津々のキッズ達＞

スーパーキッズ「体験会」開催！

多くの子どもたちや保護者の皆さんに、「スーパーキッズのプログラムを知ってもらいたい」と企画された「体験会」。昨年度に引き続き、今年度も2つの会場で開催しました。8月6日（土）には岩手県立陸中海岸青少年の家、8月11日（木・祝）には久慈市民体育館で行われ、小学4・6年生とその保護者の総勢約63名の皆さんが参加してくれました。

保護者の皆さんは、「いわてスポーツ栄養研究会」の先生方から「栄養」をテーマにした講義を受けました。「ジュニア期の発育や発達とそれに応じた食生活」、「栄養プログラムの効果」について学んでいただきました。



子どもたちは、体育館で体操の実技を体験しました。講師は、スーパーキッズのプログラムでも指導してくださっているエムズスポーツクラブの先生方です。様々なスポーツに対応する体づくりとなる体操として、マットやエアートランポリンで前転や後転、側方倒立回転やジャンプなどを行いました。6日の会場では、南一輝選手（2021年体操・世界選手権の種目別床で銀メダル）に、世界トップレベルの技を披露していただき、スーパーキッズが目指す「トップアスリート」のすごさを間近で感じることができました。



最後に、スーパーキッズのプログラムを動画で紹介し、担当の高野が本事業の概要を説明しました。「体験会」に参加してくれた皆さんに、スーパーキッズへの理解や関心を深めていただけたのではないかと感じています。今回参加した皆さんがスポーツの楽しさを感じ、スーパーキッズにチャレンジしてくれることを期待しています。





スポ^{ブラ}＋トレーニングの振り返り

今年度、新たに導入された「スポプラトレーニング」(旧ネクストトレーナー)。スポーツ科学の知見やIT技術を駆使し、個々の年齢体格・体力レベルに合わせた最適なトレーニングメニューがタブレット端末に送られています。前期の取組の様子をキッズの皆さんに振り返ってもらいました。ぜひ、仲間のキッズの取組を互いに知り、良いと思ったことは自分に取り入れ、より高みを目指していきましょう。

♪キッズの振り返りより♪

① ストレッチトレーニングについて

- ・もともと体がかたい方なので、毎日取り組むようになって、最初は伸ばせなかった所も柔らかくなってきたことを感じた。(小6)
- ・内容が短いものが多かったので、空いた時間にできた。(小6)
- ・お風呂上がりのストレッチの際に取り入れて行うことができた。自分が不調な所があった時に、それに合ったストレッチがあったのでとても良かった。(中2)

② ストレngthトレーニングについて

- ・主に体幹と上半身のメニューを使っている。上半身のトレーニングでは、腕立て伏せを基本の体勢に、腹筋から上腕三頭筋まで色々な部位を動かすことに最初は苦戦したが、慣れてくると肩回りの筋肉を使うとうまく腕に負荷がかけられると分かった。(中1)
- ・体幹や筋トレ、サーキットのメニューが少しきつかったけれど、普段使わない筋肉を動かすことができた。(中3)

③ トレーニングメモについて

- ・トレーニングの記録をするだけでも成果が表れていることを確認でき、モチベーションが保てる。(小6)
- ・自分の体調や、大会直前の練習メニューの変更をメモしている。疲労がたまっている部分等細かく書いている。そうすることで、昨日の自分と変わったことや成果と課題が視覚化され、スポプラトレーニングの内容も少しずつ変えている。(中1)
- ・自分の取り組む競技のどの場面で、今行っているトレーニングが役立つか考えてできた。(中2)



U12 競技体験トレーニング:8・9月

8月21日(日) カヌー①(小5) : 御所湖漕艇場
 9月10日(土) アーチェリー①(小5) : 盛岡工業高校
 カーリング①(小6) : コカ・コーラボトリングリンク
 11日(日) ホッケー②(小6) : 岩手町ホッケー場
 17日(土) ホッケー②(小5) : 岩手町ホッケー場
 24日(土) カーリング②(小6) : コカ・コーラボトリングリンク



＜カヌー～パドリング練習～＞



＜カヌー～実際に艇に乗って～＞



＜カーリング＞



＜アーチェリー＞



＜ホッケー～スティックワーク練習～＞



＜ホッケー～ミニゲーム～＞

中学生競技トレーニング:8・9月

8月 6日(土)	ホッケー④	: 岩手町ホッケー場
7日(日)	自転車④	: 紫波自転車競技場
20日(土)	フェンシング②	: 一関第二高校
21日(日)	カヌー④	: 御所湖広域公園漕艇場
	ラグビー⑤	: 紫波町運動公園陸上競技場
9月 4日(日)	自転車⑤	: 紫波自転車競技場
17日(土)	カヌー⑤	: 御所湖広域公園漕艇場
	フェンシング⑤	: 一関第二高校
24日(土)	ホッケー⑤	: 岩手町ホッケー場

※フェンシング③④は中止となりました。



<自転車>



<カヌー〜カヤックフォア〜>



<カヌー〜カナディアン〜>



<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。