

U12 スペシャルスクール:第4回目

10月23日(日)、岩手県立大学にてU12の小学5年生と6年生を対象に、スペシャルスクールの第4回目が開催されました。

【知的能力開発プログラム】

内容：タイムマネジメント
講師：藤本 晋也 氏(仙台大学)

キッズ達は、実際に自分の一日の動きを分類し、結果を出そうと考えている年齢までのトレーニング



時間を計算で導き出しました。明確にグラフや数字で視覚化されたことで、時間は限りあるということを実感し「時間を大切にしたい」という振り返りを書いたキッズが多かったです。「時間を大切に使う」とは、自分にとってどのようにすることなのかを具体的に考え実践して行ってほしいと思います。

♪キッズの振り返りより♪

- ・自分が競技に使える時間を理解できた。一日の動きを分類してみて、一日一日の練習がとても大切だと改めて感じた。(小5)
- ・去年せっかく教えてもらったことを知識として覚えただけで実践していないともったいないということを感じた。今日を一日目として頑張りたい。(小6)
- ・「時間には限りがあることをしっかりと認識する必要がある」ことを改めて学べた。自分の「ある日の一日」を書いてみて、自分は何にどれだけ時間をかけているかが分かった。これからも正しく理解したことを実践し続けたいと思う。(小6)

【保護者サポートプログラム】

内容：食生活と栄養
～1日の食事を考える～(小5)
～手洗いによる衛生管理の大切さ～(小6)
講師：いわてスポーツ栄養研究会

小学5年生の保護者は、これまでの復習をした後、クイズを交えながら献立作

成演習を行いました。小学6年生の保護者は、実際に手の汚れを菌の数で調べる実験を行い、正しい手洗いや消毒の大切さを学んでいただきました。



【身体能力開発プログラム】

内容：バレーボール競技体験トレーニング

講師：岩手県バレーボール協会

5年生は初めての、6年生は昨年度に引き続き2回目のバレーボール競技体験ト



レーニングを行いました。5年生はアンダーパスとオーバーパスの手の型を覚えてから、6年生は前回やったことを確認してから、パスやスパイクの練習を行い、ミニゲームにチャレンジしました。キッズ達は、テンポよく次々に行われるトレーニングに意欲的に取り組み、徐々に競技特有のボールの扱い方に慣れてきて、ボールが繋がりにスパイクが決まるようになってきていました！！



♪キッズの振り返りより♪

- 短い時間だったけれど、いろいろなことを教えてもらい試合までできて楽しかった。床にボールを落とさないように、みんなで協力してつなげることが難しかった。(小5)
- レシーブやパスなどのタイミングをつかむことができた。けれど、スパイクのタイミングがとても難しかった。自分から挨拶や質問ができたので良かった。次回は、挨拶や返事の声の大きさに気を付けて、進んでしていきたい。(小6)

【知識獲得プログラム】

内容：トップ選手講話

講師：永井 秀昭 氏（北京冬季五輪ノルディック複合男子団体銅メダリスト）

「続けてきてよかった」と題して行われた

永井選手の講話では、中学生時代に陸上や



スキー大会で断トツのピリを取ったことがあることや練習嫌いだったことが明かされました。五輪3大会出場の裏側に迫る永井選手の強く熱い思いやメダル獲得までの具体策、度重なる怪我や病気からの復活劇など、講話<「失敗しない人間はいない。そこで学んで次に

進めば失敗は経験となる。」と話す永井選手>

♪講話の感想♪

- トライ&エラーを繰り返して頑張ることや、病気や怪我があったとしても、またそこから復帰してチャレンジすることなどを学んだ。また、大変なトレーニングでもどういう目的でそれを行っているかを意識して頑張っていきたい。(小5)
- どれだけできていても「まだ」と、もっと先のことを考えて自分の限界を自分で決めずに活動していきたい。また、「今やれることを全部やろう」と自分に言い聞かせてやっていきたい。一回挫折しても、その後に自分の気持ちを切り替えて次に臨むことをこれからの大会でやってみたい。私も永井選手のように「努力するのは当たり前」と言えるぐらいの努力をしたい。(小6)

ピブス寄贈式

講話後、寄贈式が行われました。盛岡市の小笠原眼科クリニックの院長である小笠原孝祐氏よりスーパーキッズ事業にピブス 220 枚をいただきました。スーパーキッズを代表して6年生の藤澤和奏さんが「感謝の気持ちを忘れずに、大切にに使わせていただきます。」とお礼の言葉を述べました。最後に、キッズ達は永井氏と小笠原氏と一緒に記念撮影を行いました。緊張の面持ちながらも、未来を思い描くキッズ達のキラキラ輝く瞳が印象的でした。



<小学5年生>



<小学6年生>

U15 プログラム

【知識プログラム：中学 1 年生対象】

内容：スポーツ栄養Ⅰ①

講師：岩手スポーツ栄養研究会

「私たちは化学反応の連続で生きていること」、だからこそ「バランスよく食べるこ

と」「食事・運動・休養のバランスをとること」「朝・昼・夕、3食をきちんと食べ、特に朝食は必ず食べること」「好き嫌いをせず、食事はいつも基本型で」ということを具体的に教えていただきました。食事を作ってくださいる方に感謝の気持ちをもちながら、自分の体に入るものは自分でしっかり意識できるようにしていきましょう。



♪キッズの振り返りより♪

- ・3食の中で一番大事なのは朝食で、朝食は一日のウォーミングアップでもあるということが分かった。いつもの食事にサラダや果物、100%ジュースなどを取り入れるように意識して、これからにつなげたい。

【フィジカルプログラム（総合トレーニング②）】

内容：バレーボール

講師：岩手県バレーボール協会

ワニ⇒ハイハイ⇒チーター⇒ダッシュ、ネットくぐり、ボールキャッチ、とテンポよく

ウォーミングアップが終了。アンダーハンドパスとオーバーハンドパスの確認と練習をし、いよいよスパイクの練習へ。最後は、ミニゲームで練習の成果を確かめました。キッズ達は、どんどん感覚やコツをつかみ、鋭くスパイクが決まった快音があちこちから聞こえるようになりました。プログラムを終えたキッズ達の額に光る大粒の汗がキッズの頑張りを物語っていました。



♪キッズの振り返りより♪

- ・今回のトレーニングでは、全身を使ってボールを扱うことを意識して行うことができた。また、同じチームの仲間と協力してプレーすることができて、とても楽しかった。(中2)
- ・今回のバレーボールでは、「タイミングを合わせる」という練習が多くあった。「タイミングを合わせる」ことは、どのスポーツでも必要な部分があると思う。今後、意識していきたい。(中2)
- ・前回までの取組を思い出しながら、より一つ一つのプレーに集中して、コツをつかみながらできた。自分の苦手な空中動作の部分で、どのようにすればより力を発揮できるかを考え、1回ごとに精度を確かめられた。(中3)



中学生競技トレーニング:10月

15日(土) ボクシング①: 江南義塾盛岡高校
アーチェリー①: 盛岡工業高校
16日(日) ハンドボール①: 富士大学スポーツセンター
30日(日) レスリング①: 宮古商工高校



<アーチェリー>



<ハンドボール>



<ボクシング>



<レスリング>



<ボクシング>

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。