

# いわて スーパーキッズ Superkids U12 U15 通信

令和4年11月  
活動記録

いわてから世界へ

## 2023 U12・U15 チャレンジ1 開催！！

11月3日（木・祝）の宮古会場を皮切りに、県内6会場（宮古他、二戸、奥州、大船渡、花巻、盛岡）で、2023 U12・U15 のチャレンジ1を開催しました。参加者の皆様には、新型コロナウイルス感染拡大防止対策含め運営にご協力いただき、チャレンジ1の全てを無事に終えることができましたことに感謝申し上げます。

参加した子どもたちは、〔20m走、反復横とび、立ち幅とび、垂直とび、1kgメディシンボール後投げ〕の5つの種目にチャレンジしました。どの会場でも、子どもたちは緊張しながらも真剣に説明を聞き、測定に精一杯取り組む姿が素晴らしかったです。

結果は、12月下旬に「体力・運動能力評価表」とともに郵送でお届けします。



盛岡会場 U12 開始式



20m走の説明を受ける子どもたち



反復横跳び



メディシンボール後投げ

## U15 プログラム:第8回目

### 【フィジカルプログラム】

内容：ウエイトトレーニング基礎

講師：今井 達浩 氏

富田 史子 氏



中学2・3年生は11月23日(水・祝)に、中学1年生は26日(土)に、盛岡工業高校で「ウエイトトレーニングの基礎」について指導を受けました。これは、「アスリートとしてバランスの良い身体能力を身につけ、競技力向上に繋げる」というねらいのもと、力の発揮姿勢を学び、体幹・瞬発力を養うことを目指しています。

前半は、姿勢について丁寧に指導を受け、バーベルシャフトのみを用いてのトレーニングに取り組みました。

後半は、シャフトにバーベルを付けてのトレーニングでした。個々に応じて少しずつ負荷を上げていきます。先生方からは、ポイントとして、「腕(掌)で上げずに、下半身で上げる意識が大切。」とアドバイスをいただきました。また、普段できることとして「学校生活の中で、授業を受ける際には腰を立てた姿勢を維持すること。」と助言いただきました。理論的な指導の下、キッズ達はパフォーマンス向上に繋がる充実した時間を過ごすことができました。



### 【知識プログラム】

内容：スポーツ歯科

講師：吉田 一穂 氏(岩手県歯科医師会)

中学1年生が「スポーツ歯科」について、講義を受けました。「スポーツ」と「歯」が密接に関わっていることから、虫歯にならないポイントや大切な歯を守るための様々な方法について理解を深めることができました。



## 11期生集合プログラム:第2回目

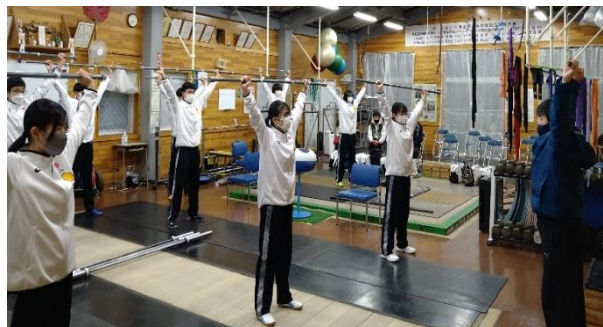
### 【フィジカルプログラム】

内容：ウエイトトレーニング基礎

講師：今井 達浩 氏

富田 史子 氏

11期生の中学3年生も11月26日(土)に「ウエイトトレーニング基礎」について学びました。「今日のプログラムは、高校での競技にもつながります。」と説明を受け、11期生も真剣に取り組んでいました。学んだポイントを意識しながらシャフトを上げ、下した後には、達成感と安心感からか、思わず笑みがこぼれていた11期生でした。



### 【知識プログラム】

内容：トレーニング概論

講師：上濱 龍也 氏(岩手大学)

「ジュニア期のトレーニング～身につけたい能力とけがの予防～」と題して、上濱先生より、今行くべき正しいトレーニング方法について講義を受けました。トレーニングは、早ければ早いほど・やればやるほど良いのではなく、「発育・発達に応じた鍛え方がある」ということ。また、意識をすることでさらに効果が高まる「意識性の原則」、全身をまんべんなく鍛えることで効果が高まる「全面性の原則」、最初から強い運動をするよりも、少しずつ負荷を上げていく方が効果的である「漸進性の原則」、トレーニングを行う人の体力や性別、年齢に合わせたメニューが必要である「個別性の原則」、トレーニングは繰り返し、定期的に長い時間かけて行うことで効果が高くなる「反復性の原則」があること。他にも、ジュニア期の成長と怪我の発生の特徴について等、お話をいただきました。



部活引退後であり高校進学を前にしたこの時期に、今日の2つのプログラムを受講できたことは、11期生にとって、大変意義あるものになりました。

## U12 競技体験トレーニング

- 5日(土) ボクシング①(小5) : 江南義塾盛岡高校  
6日(日) ハンドボール①(小5) : 矢巾中学校  
13日(日) スポーツクライミング①(小5・小6) : 県営運動公園登はん競技場  
19日(土) スケート①(小6) : 県営スケート場  
20日(日) スケート①(小5) : 県営スケート場  
26日(土) スケート②(小6) : 県営スケート場  
27日(日) スケート②(小5) : 県営スケート場



《スケート》



《ハンドボール》

～ナイスパス～



《ハンドボール》

～キーパーにチャレンジ～



《スポーツクライミング》～個々で練習後、最後は試合形式を体験しました！～



## 11期生 後期競技トレーニング

- 5日(土) ボクシング② : 江南義塾盛岡高校  
19日(土) アーチェリー② : 盛岡工業高校  
20日(日) ハンドボール② : 花巻北高校



《ボクシング》

※ 19・20日は競技団体対応のため、写真の掲載はありません。

今月、ご協力いただいた競技団体の皆さま、ありがとうございました。