

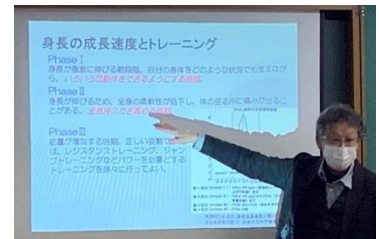
U15 プログラム:第11回目 IN 県営武道館

【知識プログラム (中学2年生)】

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、今行う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。昨年11月に11期生が受講した知識プログラムと同様の内容となり、「身長の成長速度とトレーニング」、「トレーニングの5つの原則」、「トレーニングの効果を得るために必要なこと」、「ジュニア期の成長とけがの発生の特徴」などについてお話いただきました。「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・発達に応じて行うことが大事」ということを具体的に学ぶことができました。



【フィジカルプログラム】

内容：ランニングスキル (アジリティ②)

講師：黒須 雅弘 氏 (東海学園大学)

黒須先生が行う適切な姿勢と動きを手本にして、キッズたちは新しい動きを次々と獲得していきました。動きはどんどんレベルアップしていきましたが、キッズ達は仲間と上手にコミュニケーションをとりながら、笑顔で取り組んでいました。「アジリティ能力を高めることで、スポーツパフォーマンスレベルが上がることはもちろん、けがの予防にも大変効果的である。」と黒須先生よりお話がありました。今後、継続することで効果を得ることができます！今回の学びを自身に合わせて上手に取り入れていきましょう！！



♪キッズの振り返りより♪

- ・スタートの時の足の切り返しのスピードや歩幅を意識して走ってみることで、よりトップスピードに早くのれる走りを体感することができた。また、カーブのところでは、外側の足が前に出てくるのが遅れてしまうことがあったので、直進だけではなく様々な動きの中で、足の切り返しが素早くできるように、春に向けて練習をしていきたい。(中1)
- ・「速く走る」という意識ではなく、「速く動かす」という意識で走ることができた。特に、スタートの2歩を細かく刻むことや加速中の腕振りに気を付けた。また、ボールを足で飛ばす運動でも、足だけでなく腕の振りを使うことなど、全身の運動の繋がりを大切にできた。運動の繋がりが連続を意識することは、自分の競技や他のスポーツにも活かしたい。(中3)



＜大きさも重さも異なる
ボールでのパス＞



＜仰向けの体勢でボールを
足裏でキック＞



＜黒須先生のお手本
～ボールを足で挟んでパス～＞



＜ボールを足で挟み
後ろからパス＞



＜全身を使って
ジャンプで前進＞



＜全身を使って大きな
歩幅でスキップ＞

U12 競技体験トレーニング

- 4日(土) カーリング①(小5) : 盛岡市アイスリンク
- 5日(日) ハンドボール①(小6) : 花巻北中学校
- 11日(土祝) カーリング②(小5) : 盛岡市アイスリンク
- 18日(土) ボクシング②(小6) : 江南義塾盛岡高校
- 19日(日) ハンドボール②(小6) : 矢巾中学校

《カーリング》



《ボクシング》



《ハンドボール》



11期生 後期競技トレーニング

- 5日(日) ハンドボール⑤：富士大学スポーツセンター
18日(土) ボクシング⑤：江南義塾盛岡高校
レスリング⑤：宮古商工高校
アーチェリー⑤：盛岡工業高校

《ハンドボール》



《ボクシング》



《レスリング》



《アーチェリー》



今年度のU12 競技体験トレーニング・11期生競技トレーニングは、2月ですべて終了しました。連携競技団体の講師の皆様、ご指導いただきありがとうございました。