

スペシャルスクール①・U15 プログラム②

8月10日(祝月)、スペシャルスクール①(小学生対象)とU15プログラム②(中1対象)を開催しました。スペシャルスクールの「知的能力開発プログラム」では、仙台大学の藤本先生から、スポーツを通して自分自身で課題に気づき、改善策を考える力を養うことができることを教えていただきました。

「保護者サポートプログラム」では、小学5年生の保護者には「食事の基本」について、小学6年生の保護者には「成長期に気をつけたい食事」について、いわてスポーツ栄養研究会の先生に解説していただきました。また、グループワークを通して知識を深め、アイデアを共有することができました。

U15プログラムの「知識プログラム」では、キッズと保護者と一緒にトレーニング中の食事や試合の時の食事、水分補給などについて学びました。

スペシャルスクールの「身体能力開発プログラム」・U15プログラムの「フィジカルプログラム」では、県スポーツ振興課、医・科学サポート担当が講師として、運動機能チェックを行いました。上肢、下肢のバランスや各関節の柔軟性をチェックしながら、正しい姿勢づくりの大切さを学びました。中1のキッズは、「レッツ!ペッコトレ!!」の調整力や集中力を高めるプログラムにも、積極的に取り組みました。

今回プログラムでは、今後のスポーツ活動に必要な内容を学びましたので、日常生活の中に意識的に取り入れていきましょう。



[知的能力開発プログラム：仙台大]



[小6：保護者プログラム(栄養)]



[スペシャル：運動機能チェック]



[U15：運動機能チェック]



[U15：ボール重ね(ペッコトレ)]



[U15：知識プログラム(栄養)]

8月の競技体験トレーニング(小学生対象)

- 2日(日) 小5・6スキージャンプ[田山スキー場サマージャンプ台]
- 16日(日) 小5・6ラグビー[紫波町運動公園陸上競技場]
- 23日(日) 小6カヌー[御所湖広域公園漕艇場]



〈カヌー〉



〈スキージャンプ〉



〈スキージャンプ〉



〈ラグビー〉

8月の競技トレーニング(中学生対象)

- 1日(土) アーチェリー[盛岡工業高校アーチェリー場]
- 2日(日) カヌー[御所湖広域公園漕艇場]
- 15日(土) ホッケー[岩手町ホッケー場]
- 16日(日) ハンドボール[花巻北高校体育館]
- 23日(日) ラグビー[北上岩崎城運動公園]
- ボクシング[水沢工業高校ボクシング場]
- 29日(土) フェンシング[北上翔南高校格技場]
- 30日(日) スピードスケート[盛岡農業高校]



〈ハンドボール〉



〈ボクシング〉



〈フェンシング〉



〈スケート〉

日本ボート協会連携事業トライアウト測定会(中学生対象)

8月8日(土)・10日(祝月)、日本ボート協会連携事業のトライアウト(Wattbike測定)を開催し、16名がチャレンジしました。いわてスーパーキッズでは、様々な競技のトライアウトの機会を提供しています。適性競技の選択に活かす大きなチャンスになりますので、今後もキッズのみなさんの積極的な挑戦を期待します。

