

## スペシャルスクール②・U15プログラム⑤



[知的能力開発プログラム]

10月18日(日)に、スペシャルスクール②(小学生対象)とU15プログラム⑤(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、「タイムマネジメント」の講義を通して、自分自身で時間を管理できることが、優れたアスリートの条件の一つであることを学びました。日々の生活の中で、学んだことをさっそく実践していきましょう。

また、知識獲得プログラム(トップ選手講話)では、「努力は無限」と題して、大学、実業団

で陸上長距離選手として活躍した千葉信彦さん(県スポーツ振興課)から、幼少期からトップ選手として活躍するまでの競技への取り組みの様子や考え方についてお話を伺いました。お話の中で「無駄になることを恐れずに努力することが大切だ」という言葉が特に印象に残りました。キッズのみなさんには、現在取り組んでいる競技への向き合い方について、改めて見つめなおしてほしいと思います。

保護者サポートプログラムでは、いわてスポーツ栄養研究会の先生方から、小5保護者対象には「試合の時の食事」について、小6保護者対象には「衛生管理～手洗いの大切さ～」をテーマに講義をしていただき、アスリートとしての食事のとり方や日常生活での衛生管理の方法について教えていただきました。

実技では、スペシャルスクール、U15プログラム共に、県バレーボール協会の先生方に指導していただきました。バレーボール競技の体験及びバレーボールの競技特性を活かしたトレーニングを通して、全身の筋力や巧緻性・俊敏性等を鍛えることができました。また、技術指導に加えて、返事や素早い集合等の大切さについても指導していただき、スーパーキッズのアスリートスタンダードにも通じる「人間力」の重要性に改めて気づくことができたと思います。普段の生活から常に心がけていきましょう。



[トップ選手講話]



[保護者サポートプログラム]



[U12 身体能力開発プログラム]



[U15 フィジカルプログラム]



## 10月の競技体験トレーニング(小学生対象)

10日(土) 小6カーリング[盛岡市アイスリンク]

25日(日) 小5ホッケー[岩手町ホッケー場]



<ホッケー>



<カーリング>



<カーリング>



<ホッケー>

## 10月の競技トレーニング(中学生対象)

17日(土) ボクシング[江南義塾盛岡高校]

31日(土) ホッケー[岩手町ホッケー場]

レスリング[宮古商工高校レスリング道場]



<レスリング>



<ボクシング>



<ボクシング>



<レスリング>

## スピードクライミングタレント選出トライアウト(2期生)

10月17日(土)にスピードクライミングタレント2期生を選出するトライアウトを行い、現アスリート候補生9名、新規参加者2名が体カテストとクライミング試技に臨みました。

11月8日(日)にもトライアウトを行い、今回のトライアウトの結果と合わせてアスリート候補生(2期生)が選出されます。

測定でご協力いただきました保護者の皆様、ありがとうございました。

