

## 令和4年度第1回タレント育成能力開発プログラム実施報告

### 1 日時

令和4年11月23日（水） 14時20分から16時50分

### 2 場所

神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ1 メインフロア・サブフロア

### 3 内容

#### (1) スポーツ教養「オリンピックによる講話及び実技指導」

講師 松下 祐樹氏（2016年リオデジャネイロオリンピック 400mハードル出場）

#### ア 講話 「夢の実現 ～オリンピックを目指して～」

『オリンピックを目指す選手を体験してみよう!』と題して、現在からタイムマシンに乗って2016年にタイムスリップした想定で、各合宿や日本選手権（代表選考会）及びリオデジャネイロオリンピック出場と各動画などを活用して疑似体験。

地元小田原の人々の応援への感謝や代表選考会直前のプレッシャーと緊張、そしてオリンピック会場の様子とレースの臨場感を味わった。



#### イ 実技指導 「多くの種目の競技力に重要な要素となる走力の向上」

- ① ジャンケンゲーム「グリコ」  
勝ち・負け・引き分けたら進むルールの変更、片足・両足等動作の設定
- ② ミニハードルステップ（1人1台）  
空中での間を意識して超える → 着地してから1～4歩走る
- ③ ミニハードル走 地面を強く押しフワとした感じで数台を走り抜ける
- ④ 40m走 地面をより強く押すことを意識して走る



グリコ



ミニハードルステップ



ミニハードル走



40m走



自宅トレーニング紹介（プランク）



記念撮影

- (2) 保護者サポートプログラム（保護者説明会）  
「タレント育成能力開発プログラム参加にあたって」  
ア 神奈川県立スポーツセンター所長挨拶  
イ 事業説明



県立スポーツセンター所長挨拶



事業説明