

## 令和5年度第4回タレント育成能力開発プログラム（1期生）実施報告

### 1 日時

令和5年8月4日（土） 14時00分から  
8月5日（日） 12時00分まで（1泊2日）

### 2 場所

神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ2及び宿泊棟

### 3 内容

#### <1日目>

- (1) 競技スポーツ体験プログラム「アルティメット体験」  
講師 牛來 明日香 氏（日本フライングディスク協会） 他8名
  - ア フライングディスクについての説明（講義）  
アルティメットの起源や公認種目についての説明
  - イ デモンストレーション  
スローについて（平行に投げる、回転をかける、取りやすいパス）
  - ウ スロー・キャッチ練習  
危険回避（危ないの声掛け）  
30秒チャレンジ（ペアで何回パスができるか）
  - エ ボンバー  
浮遊しているディスクの落下地点を予測して走って取る
  - オ ミニゲーム、スピリットサークル  
グループに分かれてミニゲームを行い、その後スピリットサークル（意見交換や相手へのアドバイス）

講義



スロー・キャッチ練習



ミニゲーム



スピリットサークル



## 集合写真



### (2) 保護者サポートプログラム「保護者意見交換会」

テーマ『タレント育成能力開発プログラムを受けてのこどもの様子』

『パスウェイについて（今後の展望）』

- ・ 4～5人グループに分かれメンバーを入れ替えながら2回行う（1回15分程度）。



### (3) 知的能力開発プログラム「食育（栄養学、栄養指導）」

講師 中村 みどり 氏（シダックス 管理栄養士/公認スポーツ栄養士）

テーマ『食事の役割について』

ア 良いコンディションを保つために

- ①運動 ②休養 ③栄養を整える

イ 食事の役割

- ①からだを大きくする【骨・筋肉】 ②疲れをとる ③バテないようにする
- ④ケガを早くなおす ⑤風邪などで体調をくずさないようにする

ウ スポーツ選手に必要な基本の食事

（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物）を揃える

エ 成長期は規則正しい生活を

講義



食事の様子



## 集合写真



### < 2日目 >

#### (1) スポーツ教養プログラム「トップアスリート講話」

テーマ『夢に向かって挑戦する』

講師 小澤 一成 氏 (湘南ユナイテッドBC)

##### ア チーム紹介

##### イ 選手、スタッフからの講話

- ①堀田コーチ (プロスポーツチームを指導するために心がけていること)
- ②鈴木コーチ (スポーツ選手の体づくりについて)
- ③中野選手 (夢に向かってどのようなことをしてきたのか)
- ④高木選手 (プロ選手としてどのようなことを意識しているか)
- ⑤小澤氏 (チームワークについて)

講話の様子



講話の様子



#### (2) 競技スポーツ体験プログラム「バスケットボール体験」

講師 堀田 剛司 氏 (湘南ユナイテッドBC) 他5名

##### ア ボールを使ったウォーミングアップ

- ①ボールタッチ (コーチの合図に反応してボールに早く触った方が勝ち)
- ②ボールを上に向けて、拍手や回転をしてキャッチ
- ③ドリブル練習、ドリブルリレー (チームで競争)

##### イ シュート練習

練習後、チームで競争 (3本早く入れたら勝ち)

##### ウ ゲーム

- ①選手・コーチチーム対ジュニアスターズ
- ②ジュニアスターズ同士で試合

ボールタッチ



ドリブルリレー



シュート練習



ゲーム



集合写真



その他の活動の様子

夕食



朝の 3033 スキマストレッチ



レクリエーション (クイズ)



朝食

