



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）
アシスタント1名

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 歯の役割、咀嚼の役割、咀嚼力チェック（噛むかむチェックガムを利用）





令和6年8月11日（日）＜2日目＞

1 知的能力開発プログラム「コミュニケーション」

講師 大石 進 氏（横浜リゾート&スポーツ専門学校 校長）

◎アイスブレイク

- ・自己紹介、今日のねらいの説明
- ・鼻と耳つかみ
- ・グーパー
- ・声出し（ボールが落ちるまで）
- ・拍手ゲーム（一つ、二つ・・・十一）
- ・月とロケット（バット）

◎3人1組

- ・グー・チョキ・パー
- ・30秒間質問問答
- ・ハイ・イハ・ドン

◎全体で動く

導入1 アイウエオ集まれ

導入2 笛でジャンプ

① 名前集めゲーム

② 億万長者ゲーム

◎猛獣狩り

最後のグループ

円陣を組み《かけ声を考える》

→ サイキングアップ





2 競技スポーツ体験プログラム「アルティメット体験」

講師 神奈川県フライングディスク協会 高野 充輝 氏 他7名

ア 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）

イ スロー・キャッチ練習

ウ 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

エ 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）を実施





3 保護者サポートプログラム「保護者意見交換会」

司会・進行 競技スポーツ班所員

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）』

- ①所員により、パスウェイについての説明を行った後、各テーマに沿って意見交換を行う。
- ②4～5人グループに分かれ、1回15分の意見交換を、メンバーを入れ替え2回行う。



4 その他の活動の様子

朝のストレッチ



朝の散歩



朝食



散歩後の集合写真

