

令和6年度タレント育成能力開発プログラム⑧（2期生）

1 開催日時	<p>令和6年12月8日（日）</p> <p>①10時00分～12時00分 自宅トレーニング個別面談</p> <p>②12時00分～12時45分 自宅トレーニング全体講義</p> <p>③13時00分～13時30分 スポーツ教養「トップアスリート講話」</p> <p>④13時30分～16時00分 競技スポーツ体験プログラム「ブレイキン」</p> <p>①、②は2期生のみ、③、④は1、2期生合同</p>
2 開催場所	<p>県立スポーツセンター スポーツアリーナ2 メインフロア</p>
3 参加者	<p>かながわジュニアスターズ 2期生 35名（在籍50名）</p>
4 実施内容	<p>1 自宅トレーニング個別面談 講師 株式会社ウイングート 遠山 健太 氏 他トレーナー5名 ・各家庭15分ずつの面談を、6か所に分かれて行った。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2 自宅トレーニング全体講義 講師 株式会社ウイングート 遠山 健太 氏</p> <p>(1) 体幹について 体幹トレーニングの効果 → 運動能力が高まる、ケガをしにくい → スポーツがうまくなる</p> <p>(2) 体幹トレーニング（プランク） ①耳、肩、腰、くるぶしが一直線に ②おしりを締める、頭が落ちないように、背中を寄せる</p> <p>(3) 中殿筋について ・中殿筋が使えない（弱い） → 姿勢の崩れ、ケガ、速くはしれない など</p> <p>(4) 中殿筋の強さチェック 片足でゆっくりとしゃがみ、手を地面に付ける ①ヒザ、つま先は同じ方向 ②背筋を伸ばす ③視線は常に正面</p> <p>(5) 中殿筋トレーニング（レッグアブダクション） 机などに片手を置き、ゆっくりと片足を横に上げる</p>



3 スポーツ教養「トップアスリート講話」

講師 Kaku 氏 (プロダンスチーム「KOSÉ 8ROCKS(コーセーエイトロックス)」
元ダンサー兼ディレクター)

(1) ブレイキンの4つの要素と個性

- ①TOPROCK (トップロック)
- ②FOOTWORK (フットワーク)
- ③POWERMOVE (パワームーブ)
- ④FREEZE (フリーズ)
- +ORIGINALTY

(2) 5つの大切なこと

- ①新たなことに挑戦する
- ②目標を見つける、口にする
- ③あきらめない
- ④仲間を見つける (同じ気持ちを共有)
- ⑤感謝

(3) グラフィティ作成

講師 Ryo-spin 氏「KOSÉ 8ROCKS(コーセーエイトロックス)」



4 競技スポーツ体験プログラム「ブレイキン」

(1) デモンストレーション

コーチによるブレイキンのデモンストレーション

(2) ダンスレクチャー

TOPROCK → FOOTWORK → POWERMOVE → FREEZE

FREEZE は (各自、形は自由で個性を磨く)

(3) ダンス発表

1期生チーム、2期生チームに分かれて順番にダンスバトル

