



令和5年度1期生第8回、2期生第2回タレント育成能力開発プログラム実施報告書

1 開催日時	令和5年12月10日(日) 13時00分から16時00分まで
2 開催場所	県立スポーツセンター スポーツアリーナ2
3 参加者	かながわジュニアスターズ 1期生21名(28名中) 2期生46名(50名中)
4 実施内容	<p>○ 身体能力開発プログラム及び競技スポーツ体験プログラム                  講師 吉山 喜代美 氏(神奈川県エアロビック連盟) 他4名</p> <p>(1) 身体能力開発プログラム「SAQトレーニング」                  ア ウォーミングアップ(ダッシュ、スキップ、サイドステップ)                  イ エレメントチャレンジ練習、フィジカルトレーニング                  ① 柔軟(左右開脚、前後開脚、ブリッジ、側転、バランス)                  ② ジャンプ(エアジャック、タックジャンプ、ストラドルジャンプ)                  ③ ラダー&amp;ハードルトレーニング                  ④ サポート・腕立て(Lサポート、ストラドルサポート、腕立て)</p> <p>(2) 競技スポーツ体験プログラム「エアロビック」                  ア ステップ練習                  マーチ、ステップタッチ、ジョギング、ニーリフト、シャッセ 他                  イ 振り写し・覚え練習                  講師の動きを見ながら振り写し                  ポイントになる技は自分が好きなものを選択し行う                  ウ 発表                  グループごとに分かれて、音楽にのせて演技</p> <p style="text-align: center;">説明の様子 <span style="margin-left: 200px;">SAQ トレーニング</span></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>

振り写し・覚え練習



発表



集合写真



○ 保護者サポートプログラム「栄養講義」及び「栄養面談」（2期生保護者）  
 講師 恒任 直美 氏（シダックスコントラクトフードサービス株式会社）他  
 3名

- （1）講義「成長期の発育発達とジュニア期の基本的な食事（講話）」
- （2）グループ面談「食育について」

- ・保護者 50 家庭を 3 グループに分ける。1 グループ 20 分間の面談を行う。
- ・4～5 家庭の保護者と 1 名の栄養士で班を作り、4 か所に分かれて面談を行う。

講義



グループ面談

