

令和5年度1期生第9回、2期生第3回タレント育成能力開発プログラム実施報告書

<p>1 開催日時</p>	<p>令和6年1月7日（日） <1期生> 11時30分～13時15分 トレーニング面談 13時30分～16時05分 身体能力開発プログラム及びプログラム効果検証（2期生と合同） 16時15分～16時45分 知的能力開発プログラム <2期生> 12時40分～13時20分 知的能力開発プログラム 13時30分～16時05分 身体能力開発プログラム及びプログラム効果検証（1期生と合同）</p>
<p>2 開催場所</p>	<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、ボクシングフロア</p>
<p>3 参加者</p>	<p>かながわジュニアスターズ 1期生 23名（28名中） 2期生 48名（50名中）</p>
<p>4 実施内容</p>	<p>1 トレーニング面談（1期生及び保護者対象） 講師 遠山 健太 氏及びトレーナー4名（株式会社ウイングート） ・4か所に分かれて、1組あたり15分間で面談を行う。</p>  <p>2 知的能力開発プログラム「ジュニア期の特性・発育発達」（2期生） 講師 相澤 勝治 氏</p>  <p>(1) 体力・運動能力測定について (2) 身長はいつごろ伸びやすいのか (3) トレーニングの7つの原則について ①漸進的過負荷の原則 ②継続性の原則 ③反復性の原則 ④超回復の原則 ⑤個別性の原則 ⑥特殊性の原則 ⑦全面性の原則 (4) トレーニングのための3原則 (①運動 ②休養 ③栄養)</p>

3 身体能力開発プログラム 「コーディネーショントレーニング」 ※
講師 遠山 健太 氏 (株式会社ウイングート代表取締役)
※参加児童 71 名を 2 班に分け、身体能力開発プログラムとプログラム効果
検証に分かれて実施。

①柔軟性のセルフチェック

姿勢をチェックしてどこが固いかを確認

②マーカーを使ったトレーニング

ジャンプ、ステップワーク など

③マットを使ったトレーニング

回転運動、ブリッジ など

説明の様子



マーカートレーニング

柔軟性のセルフチェック



マットトレーニング



集合写真 (コーディネーショントレーニング)



4 プログラム効果検証 「体力・運動能力測定」※

『定期的に体力・運動能力測定をして、プログラム効果を検証』

測定項目：形態（身長・体重・座高）、体組成（体脂肪率・骨密度）、
20mスプリント、フロアジリティ、反復横跳び、立ち幅跳び、
垂直跳び、リバウンドジャンプ

講師 柏木 悠 氏（専修大学准教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

相澤 勝治 氏（専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

学生スタッフ6名

体組成



立ち幅跳び



反復横跳び



フロアジリティ



集合写真（体力・運動能力測定）



5 知的能力開発プログラム「アスリートライフスタイル」(1期生)

講師 柏木 悠 氏

(1) アスリートライフスタイルとは

(2) フレームワーク

①アスリートのココロエ

②スポーツに関わること

③社会性に関わること

④生活や人生に関わること

(3) 夢や目標について

・大谷選手の話

・練習日記をつけてみよう!

