

令和5年度1期生第10回、2期生第4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6年2月11日（日） 13時00分～16時00分
2 開催場所	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
3 参加者	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）
4 実施内容	<p>スポーツ教養プログラム及び競技スポーツ体験プログラム</p> <p>講師 長谷川 大悟 氏（かながわアスリートネットワーク）                  宮坂 楓 氏（かながわアスリートネットワーク）</p> <p>アシスタント 高山 貴大 氏</p> <p>1 スポーツ教養プログラム「オリンピック・トップアスリート講話」                  1期生、2期生合同で実施</p> <p>(1) 宮坂氏講話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①自己紹介</li> <li>②これまでの経歴</li> <li>③これまでの競技生活 「楽しいと思える選択をした」</li> <li>④まとめ 「楽しい、やりたいことを見つける」 「自分で選択すること」</li> </ul> <p style="text-align: center;">講話の様子</p>  <p>(2) 長谷川氏講話</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①自己紹介、競技について</li> <li>②伝えたいこと 競技力向上のために必要なこと「学ぶ姿勢と粘り強さ」</li> <li>③運動プログラムについて 走る、跳ぶ運動の〈意識とスピード〉を磨く</li> <li>④アシスタント（高山貴大さん）の紹介</li> <li>⑤さいごに 「勝って驕らず負けて腐らず」</li> </ul>

## 講話の様子



## 2 競技スポーツ体験プログラム「陸上競技」

1期生、2期生を39名ずつの2班に分け、両講師のプログラムを入れ替えて実施

### (1) 長谷川氏実技

#### ア 反応ゲーム

1が頭、2がヒザ、3がおしり、4がつま先とし、先生が言った数字をタッチ

#### イ ストレッチ

- ・手を広げ、肩幅で足を伸ばしたままで、つま先タッチ
- ・しゃがんで床にタッチ、バンザイをして背中を反らす

#### ウ トレーニング

- ①両足ジャンプ ②スキップ（高く） ③片足ジャンプ
- ④大股ランジ（手を前で組む） ⑤バウンディング

#### エ ダッシュ

- ①両手を挙げてダッシュ
- ②前へならえの形で、両手の指を組んでダッシュ
- ③お腹に両手のひらを付けてダッシュ
- ④小刻みに素早くステップし、合図で上下左右に動いたあとダッシュ
- ⑤切り返し走

#### ストレッチ



#### ダッシュ



### (2) 宮坂氏実技

#### ア 反応ゲーム（ネコとネズミ）

- ・ネコチームとネズミチームに分かれる
- ・ネズミと言われたらネズミチームがネコチームを追いかける
- ・ネコと言われたらネコチームがネズミチームを追いかける

#### イ トレーニング

- ①腕を回しながら走る（前回し、後回し） ②スキップに併せて腕を横に開く
- ③スキップに併せて腕を斜めに開く ④前に大きくスキップ

ウ ラダー

- ① 1マスに前向きで2歩ずつ
- ② 1マスに前向きで1歩ずつ
- ③ 1マスに横向きで2歩ずつ
- ④ 横向きで足の入れ替え
- ⑤ 1マスずつ前向きで両足ジャンプ
- ⑥ 三段跳びの要領で右右左・左左右
- ⑦ 1マスに横向きで中中外外（写真の通り）

エ ダッシュ

手を速く振る意識で行う

トレーニング

ラダー



集合写真

