

令和7年度タレント育成能力開発プログラム⑩（3期生）実施報告書

<p>1 開催日時</p>	<p>令和8年2月1日（日） 10時00分～12時00分 自宅トレーニング個別面談 12時00分～12時30分 持久力トレーニング全体講義 12時30分～12時45分 持久力トレーニング実技 13時00分～16時00分 競技スポーツ体験プログラム「ソフトボール」</p>
<p>2 開催場所</p>	<p>アサンテ スポーツパーク（県立スポーツセンター） スポーツアリーナ1 メインフロア、サブフロア</p>
<p>3 参加者</p>	<p>かながわジュニアスターズ 3期生 27名（在籍50名）</p>
<p>4 実施内容</p>	<p>1 自宅トレーニング個別面談 講師 株式会社ウィングート 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>   <p>2 持久力トレーニング全体講義「全身持久力を高める」 講師 株式会社ウィングート 遠山 健太 氏</p> <p>(1) なぜ全身持久力なのか ①スポーツが上手くなる方法とは → そのスポーツの練習をすること ・練習時間を最後まで集中して続けることが重要 ②自分に合った心拍数で走ると、持久力がのびる</p> <p>(2) 持久力トレーニングの宿題 ①1週間に400分を目標に持久力トレーニングをしよう ②持久力が高まったかのチェック法 ・安静時心拍数を定期的に測り、下がっていたらレベルアップ！</p> <p>(3) 自分のパートナー（シューズ）選び ①ブランドはどこでも良い（重要ではない） ②前足部がしっかり曲がる ③ねじれに強い（捻挫しにくい） ④はきやすいのがベスト ⑤ひも靴が良い</p>  

3 持久カトレーニング実技 (シャトルラン)

- ・20mシャトルラン (保護者が計測)



4 競技スポーツ体験「ソフトボール」

講師 神奈川県ソフトボール協会

(1) ベースランニングリレー

- ・チームに分かれてベースランニングリレー

(2) キャッチボール

- ・相手に向けて真っすぐ足を踏み出しながら投げる
- ・キャッチの時にグローブの向きを意識する

(3) 守備練習

- ①ゴロ捕球
- ②フライキャッチ

(4) ピッチング

- ①講師によるデモンストレーション
- ②2人組で下投げの練習 (ブラッシングを意識)

(5) バッティング

- ・ティースタンドを使って4組に分かれてバッティング
- ・バッティングと守備に分かれて行う

(6) ミニゲーム

- ・2チームに分かれてミニゲーム
- ・全員が打ったら攻守交替

