

令和6年度かながわジュニアチャレンジプロジェクト3期生開講式

1 開催日時	令和6年11月30日（土）9時30分から10時10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	<p>かながわジュニアスターズ 3期生 50名（小学校4年生48名、5年生2名）中 48名</p> <p><県関係> 具志堅 幸司 参与 三枝 茂樹 スポーツ担当局長</p> <p><来賓> 明治安田生命 常務執行役員 神奈川本部長 岸本 司郎 氏 かながわアスリートネットワーク 森田 淳悟 代表 日本スポーツ振興センター 山下 修平 課長 県スポーツ協会 田中 不二夫 専務理事 県障がい者スポーツ協会 山本 浩 専務理事</p> <p><講師> 明治安田サポーター 中西 哲生 氏</p>
4 実施内容	<p>スポーツ能力測定会とスポーツ競技体験会の中から選ばれた「かながわジュニアスターズ」及び保護者が参加し、令和6年度3期生開講式を実施しました。黒岩知事からのビデオメッセージの後に、具志堅参与から認定書が渡されました。その後、具志堅参与および森田代表から激励の言葉をいただき、「かながわジュニアスターズ」としてスタートを切りました。</p> <p>開講式次第</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 開式 ○ 知事ビデオメッセージ（黒岩県知事） ○ 認定証授与、挨拶（具志堅参与） ○ 来賓挨拶（森田代表） ○ 来賓紹介 ○ 激励のことば（三枝スポーツ担当局長） ○ 閉式 ○ 写真撮影 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>入場</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>知事ビデオメッセージ</p>  </div> </div>

認定証授与



来賓挨拶



来賓挨拶



激励のことば



集合写真



令和6年度かながわジュニアチャレンジプロジェクト
3期生第1回タレント育成能力開発プログラム

1 開催日時	<p>令和6年11月30日(土)</p> <p>スポーツ教養プログラム講話 10時20分から10時50分</p> <p>スポーツ教養プログラム実技 11時00分から12時30分</p> <p>保護者サポートプログラム 11時00分から11時30分</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</p> <p>メインフロア、フェンシングフロア</p>
3 参加者	<p>かながわジュニアスターズ 2期生48名及び保護者</p>
4 実施内容	<p>(1) スポーツ教養「トップアスリートによる講話及び実技指導」 講師 中西 哲生 氏(明治安田サポーター)</p> <p>ア 講話「夢の実現」</p> <p>① 自己紹介</p> <p>② 呼吸 口呼吸ではなく鼻呼吸がよい。 鼻呼吸にするには、舌の位置が重要。 普段の舌先の位置は、下の歯ではなく、上の歯の裏につくのが良い。 そのためには、普段から舌を回し、舌の筋肉をつけることが重要。</p> <p>③ 姿勢 体重の10%は頭の重さであることから、頭・首の位置が重要。 首が前に15度傾くだけで、首にかかる頭の重さが倍になってしまう。 左右の耳の付け根を指で支え、頭の角度を調整し、視線が真っすぐになる部分が適正な頭の位置となる。 ※スマートフォンの使い過ぎ等で、視線が下に向いている・首が前に傾いている人が非常に多い。 水の入ったペットボトルを頭に乘せ、椅子から立ち上がる・歩く・横に移動する・座ることで良い姿勢のトレーニングになる。</p> <p>④ 食べ方 食べ物の水分を感じながら食べること。 飲み物で流し込むような食べ方はしないこと。</p> <p>⑤ まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にとって全く関係ないと思うことが将来に役立つ ・自分に関係ないと思ってもとりあえずやってみる ・呼吸や姿勢が自分を作ることを意識する ・いつもやっていることと逆のことをやってみる(右左、上下、前後) ・何でもチャレンジすること、いつでも失敗をおそれない



イ 実技「様々な運動に共通するトレーニング」

① 2人1組でテニスボールを使ったトレーニング

2人同時に右手でボールを放ち、左手でキャッチ

2人同時に左手でボールを放ち、右手でキャッチ

けんけんしながら、2人同時に右手でボールを放ち、左手でキャッチ

けんけんしながら、2人同時に左手でボールを放ち、右手でキャッチ等

② 2人1組でサッカーボールを使ったトレーニング

両手でボールをもち、相手へ下から転がす

後ろを向いて相手へボールを下から転がす

より高く下からボールを投げる

※高くするためには、しゃがむ・ジャンプする・大声を出す

片手で下から転がして、相手が足の裏でボールをとめる

片手で下から転がして、相手がターンしてボールをとめる等



(2) 保護者サポートプログラム

「保護者説明会～タレント育成能力開発プログラム参加にあたって～」

ア 神奈川県立スポーツセンター所長挨拶

イ 事業説明



「国の取り組みについて・アスリートパスウェイシステム説明会」

ア 日本スポーツ振興センター山下修平課長挨拶

イ 事業説明

