

令和7年度タレント育成能力開発プログラム④（4期生）

1 開催日時	令和8年2月7日（土） 13時00分～16時45分
2 開催場所	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、研修室
3 参加者	かながわジュニアスターズ4期生 29名（在籍30名）
4 実施内容	<p>1 持久力トレーニング全体講義「全身持久力を高める」 講師 株式会社ウイングート 遠山 健太 氏</p> <p>(1) なぜ全身持久力なのか 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</p> <p>(2) 持久力トレーニングの宿題 ① 1週間に350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> <div data-bbox="379 1160 919 1518"> </div> <div data-bbox="932 1160 1473 1518"> </div> <p>2 持久力トレーニング実技（シャトルラン） ・20mシャトルラン（保護者が計測）</p> <div data-bbox="379 1641 919 2000"> </div> <div data-bbox="932 1641 1473 2000"> </div>

3 競技スポーツ体験プログラム「エアロビック」

講師 吉山 喜代美 氏（神奈川県エアロビック連盟） 他7名

(1) 基礎トレーニング

- ①柔軟運動（体幹、前屈、開脚 など）
- ②ジャンプ、エレメント（エアジャック、ストラドルジャンプ など）
- ③バランス など

(2) 振り写し・覚え練習

- ・ステップ練習
- ・通し練習

(3) 発表

- ・グループごとに音楽にのせて演技



4 保護者サポートプログラム「栄養講義」及び「栄養面談」（4期生保護者）
講師 恒任 直美 氏（シダックスフードコントラクトサービス）他3名

(1) 講義「成長期の発育発達とジュニアアスリートのための食事（講話）」

①子どもの発育・発達

- ・小学生はスポーツの基礎技術の獲得に対する発達量が大きい

②成長スパートと成長曲線について

- ・身長がぐんと伸びる時期
- ・「成長曲線」を付け、栄養状態の把握や発育発達を妨げる病気の早期発見

③ジュニアアスリートに必要なエネルギー量と基本の食事

- ・身体活動レベルとエネルギー蓄積量から、推定エネルギー必要量を計算

④食事のバランスの整え方（補食・朝食、遅い時間の夕食）

- ・栄養バランスの良い食事と補食を食べる

(2) グループ面談「食育（栄養）」

- ・保護者数名と管理栄養士でグループを作り 30 分間の面談を行う。

