

令和8年度タレント育成能力開発プログラム⑥（4期生）実施報告書

1 開催日時	令和8年10月11日（日） 13時00分～16時30分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク（アリーナ2、補助競技場）
3 参加者	かながわジュニアスターズ 4期生 27名（在籍30名）
4 講師	・塚田 哲弘 氏（FLASH JAPAN FITNESS 株式会社代表取締役社長） ・信櫻 空 氏（かながわアスリートネットワーク）
5 実施内容	○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：塚田 哲弘 氏（FLASH JAPAN FITNESS 株式会社代表取締役社長） ① 宿題の確認 ② マーカーを用いた動きづくり ③ 体幹トレーニング（ペアで押し相撲） ④ ボールを用いた動きづくり ・ボールとマーカーを合わせた動きづくり ・カラーコーン、ゴムテープを用いた動きづくり ⑤（上記④の内容で）グループ対抗リレー ○スポーツ教養・保護者サポートプログラム「トップアスリート講話」 講師：信櫻 空 氏（かながわアスリートネットワーク） ① 自らが選手として大切にしていること「目標を持つこと」「楽しむこと」について講演、ワークシートを用いた演習 ② 長距離走の特性や魅力の紹介 ③ 駅伝に向け「リレーと駅伝の違い」「長距離走を速く走るための心拍数」について講演、ワークシートを用いた演習 ○競技スポーツ体験「陸上・長距離」 講師：信櫻 空 氏（かながわアスリートネットワーク）、他2名 ① アイスブレイク ② ウォーミングアップ（ドリル運動、走り方の確認） ③ 600m タイムトライアル

- ④ タイムをもとにチーム決め、作戦会議
- ⑤ ミニ駅伝大会（3人チームで900m→600m→1200mの駅伝）



○集合写真

