

令和6年度タレント育成能力開発プログラム⑥(1期生)

1 開催日時	令和6年10月19日(土) 13時30分～17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、ウェイトリフティングフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 1期生 13名(在籍28名)
4 実施内容	<p>1 知的能力開発プログラム「ロジカルシンキング」 講師 つくば言語技術教育研究所 織田 博美 氏 ○目標「相手に伝わるプレゼンテーション」</p> <p>(1) PREP型の習得 (プレゼンテーションの構成要素) P…自分の意見を言う(結論) ※主語を必ずつける R…理由 E…具体例 P…まとめ(結論を繰り返す)</p> <p>○実施するときに意識するポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・表情 → 笑顔、口角を上げる ・声 → 相手に届く大きさ、話すスピード <p>(2) PREP型に則り、30秒以内で言える内容を個々で作成 タイトル「自分が今後取り組みたいスポーツ」</p> <p>(3) リハーサル 2人組で互いの発表を聞き、アドバイスを行う</p> <p>(4) 代表者発表 2人組のうち代表者1名(2名も可)が発表</p>



2 競技スポーツ体験プログラム「ウェイトリフティング」

講師 神奈川県ウェイトリフティング協会 篠原 航平 氏 他

(1) ウェイトリフティングに関連するウォーミングアップ

- ① ステップトレーニング (ツーステップ、スリーステップ、フォーステップ)
- ② スキップ (ノーマル、腕回し)
- ③ 大股ジャンプ
- ④ 片足ジャンプ

(2) スクワット

ウェイトリフティングの動きや姿勢を意識して行う

(3) ウェイトリフティング体験

ア スナッチ

スナッチは床に置いてあるバーベルを一息で頭上まで持ち上げる

イ クリーン&ジャーク

肩の高さまで持ち上げ (クリーン)、肩から体の反動を利用して一気に頭上まで上げる (ジャーク) 2つの連動した動きが必要

