



公益財団法人

福島県体育協会

福体協ニュース

令和元年10月15日 (No.19-6)

ふくしまスポーツキッズ発掘事業「第2・3ステージ」の開始式を実施しました！



9月7日(日)に、安積総合学習センターにおいて、令和元年度ふくしまスポーツキッズ発掘事業第2・3ステージの開始式が行われ、小学生42名、中学生20名の合計62名のスポーツキッズが参加しました。

第2ステージは、5～6月に県内各地で実施した「第1ステージキッズチャレンジ」で選考された小学4～6年生を対象とし、第3ステージは、第2ステージを修了した中学1～3年生を対象としています。いずれも、指定競技団体の一貫した指導理念に基づく多様なトレーニングを経験させることにより、個々の資質向上を図り才能を開花させること、さらには、キッズ及びジュニアの競技適正についての情報を、本協会と競技団体が共有・活用することにより、優秀な人材の発掘・育成に努めることを目的としています。

開始式では、主催者を代表して本協会滝田勝彦事務局長が子供たちを激励し、その後、講師の先生から指定のTシャツが子供たちに贈呈されました。Tシャツに袖を通した子供たちからは笑顔が溢れ、目がキラキラと輝いていました。

開始式が終わると、第2ステージ(小学生対象)と第3ステージ(中学生対象)に分かれてプログラムを実施しました。第2ステージ(小学生対象)では、長澤先生の「スポーツ上達法」「ヒーローから学ぼう」と題した講話を受け、練習の時に何を意識すれば早く上達するのか、有名な選手の言葉を聞いて、大舞台で活躍する選手の考え方などを学びました。次に行われた実技では、小林先生と武井先生からアスリートになるための基礎・基本的な動作を指導していただきました。体づくり運動では、日常生活にはない様々な全身運動をすることで、小学生に必要な巧みに体を動かす方法を学びました。また、コーディネーショントレーニングでは、右手でドリブルをしながら、左手でキャッチボールをするなどのボールを使った複雑な動きで、スポーツに必要な身体の機能全体の調整力を向上させる方法を学びました。なかなか思うように体を動かさないところに悩みながらも、何度も挑戦することで、少しずつできるようになっていく様子が見られました。

開始式が終わると、第2ステージ(小学生対象)と第3ステージ(中学生対象)に分かれてプログラムを実施しました。第2ステージ(小学生対象)では、長澤先生の「スポーツ上達法」「ヒーローから学ぼう」と題した講話を受け、練習の時に何を意識すれば早く上達するのか、有名な選手の言葉を聞いて、大舞台で活躍する選手の考え方などを学びました。次に行われた実技では、小林先生と武井先生からアスリートになるための基礎・基本的な動作を指導していただきました。体づくり運動では、日常生活にはない様々な全身運動をすることで、小学生に必要な巧みに体を動かす方法を学びました。また、コーディネーショントレーニングでは、右手でドリブルをしながら、左手でキャッチボールをするなどのボールを使った複雑な動きで、スポーツに必要な身体の機能全体の調整力を向上させる方法を学びました。なかなか思うように体を動かさないところに悩みながらも、何度も挑戦することで、少しずつできるようになっていく様子が見られました。



① 開始式



② 指定Tシャツ贈呈



③ 講話「スポーツ上達法」



④ 講話「ヒーローから学ぼう」



⑤ 実技「体づくり運動①」



⑥ 実技「体づくり運動②」



⑦ 実技「コーディネーション TR①」



⑧ 実技「コーディネーション TR②」

第3ステージ(中学生対象)では、はじめに尖戸渉先生による心理テストが行われ、スポーツの試合場面における心理的な質問について、自身の日頃の取り組みを思い出しながら一つ一つ回答していきました。その後、体

育館へ移動し、二瓶敦志先生指導による体幹トレーニングを行いました。ペアを作り、互いにアドバイスしながら客観的にトレーニングを観ることで、正しいフォームを習得することができました。また、参加保護者へのプログラムとして山崎有理子先生による「栄養学」も開催しました。「ジュニア期選手の食の重要性」をテーマに「運動、栄養、休養」のバランスについて解説していただいたあと、アスリートとして体に必要な食事量やメニューを紹介していただきました。他にも、スポーツドリンクを作る体験では、身近にある調味料を使って、市販されているスポーツドリンクの味を再現させることができました。

午後の部では、三和真吾先生の「リーダーとして」と題した講話を受けました。思春期のジュニアたちにとって、多様化していく社会の中でどのように対応し、よりよく生きていくためにはどうすべきかを考える良い機会となりました。

最後のメンタルトレーニングでは、午前の部で受けた心理テストの結果を分析しました。宍戸渉先生からテストの結果を項目ごとに解説していただくことで、欠点や苦手意識が明確になり、自分自身の「心理的競技能力」の特徴について深く理解することができました。また、練習や試合への心構え、目標設定の重要性も知ることができ、とても貴重な講義となりました。

このように第2・3ステージともに、それぞれの対象の発達段階に応じた充実したトレーニングを行い、スポーツキッズ・ジュニアにとって、今後につながる有意義な経験になったと思います。今後も、宿泊トレーニングや交流プログラムなど、年間を通して様々な活動を実施していきますので、最後まで頑張ってほしいと思います。今後の活動の詳細については、福島県体育協会のホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。



①指定Tシャツ贈呈 ②講義「心理テスト」 ③保護者プログラム「栄養学」 ④スポーツドリンク作りを体験



⑤実技「体幹トレーニング①」 ⑥実技「体幹トレーニング②」 ⑦講話「リーダーとして」 ⑧講義「メンタルトレーニング」

令和元年度「ラグビー出前講座」を紹介します！

ラグビーワールドカップが盛り上がりを見せる最中、本協会でも、スポーツの普及・振興を目的にラグビー出前講座を実施しています。ラグビーの専門家が依頼のあった県内の小学校に出向き、ラグビーを通して子供の体力・運動能力の向上を図り、ラグビーが持つ特性の楽しさに触れさせようと創意工夫しながら実施しています。9月10日（火）には、南相馬市立小高・福浦・金房・鳩原小学校の児童のみなさんが参加し、たくさんの汗とはじける笑顔で、元気いっぱいに取り組みました。本事業は、県内20校の小学校で実施予定です。この経験をきっかけに、ラグビーはもちろん、スポーツをより好きになってくれる児童が増えることを楽しみにしています。



【ウォーミングアップ】 【簡易ゲームを体験しました】 【本日のトライ王です】 【最後にみんなで記念撮影】