

令和7年度タレント育成能力開発プログラム②（4期生）

1 開催日時	令和7年12月13日（土） 9時00分～12時00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2 ボクシングフロア、フェンシングフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ4期生 26名（在籍30名）
4 実施内容	<p>1 身体能力開発プログラム「SAQトレーニング（立ち幅跳びのポイント）」 講師 遠山 健太 氏（株式会社ウィングート）</p> <p>（1）立ち幅跳びの目的</p> <ul style="list-style-type: none"> ①全身パワーを測る（力×速度） ②カラダが滑らかに動いているか <p>（2）立ち幅跳びの計測</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4グループに分かれて立ち幅跳びを一人一回計測 ・保護者が横から動画撮影しフォームを確認する <p>（3）次回に向けた自宅でできるトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ①足首のストレッチ ②胸椎・肩のストレッチ ③肩・股関節のストレッチ ④垂直跳び <p>（4）まとめ</p> <p>自分のジャンプを分析し、良い点、悪い点を考える</p>



2 知的能力開発プログラム「コミュニケーション」

講師 大石 進 氏（横浜リゾート&スポーツ専門学校 校長）

中川 賢彦 氏（神奈川県学校野外活動研究会）

(1) アイスブレイク

- ・鼻と耳つかみ
- ・グーパー
- ・声出し（ボールが落ちるまで）
- ・月とロケット（バット）

(2) 全体でゲーム

①名前集めゲーム ②億万長者ゲーム ③紙テープ知恵の輪

(3) コピーブロック（5チーム）

○方法

- ・与えられたブロックを用いて、グループ全員で協力して、離れたところにあるモデルと同じ形のブロックを作る
- ・グループ内で順番を決め、必ず一人ずつモデルを見に行く

○グループで課題解決するには

- ①自分の意見（情報）をはっきり伝える（リーダーシップ）
- ②まわりの人は相手の意見をよく聞く（メンバーシップ）
- ③仲間を信じてまかせる（信頼する）

(4) 円陣で声出しを考える（サイキングアップ）

各グループで相談し、掛け声を考えて発表

(5) 振り返り

- ・話の聞き方「あいうえお」
- ・話し方「はなしかた」
- ・三つの言葉「時を守る」「場を清める」「礼を正す」の重要性

