

令和4年度第3回タレント育成能力開発プログラム実施報告

1 日 時

令和5年1月22日（日） 14時00分から17時30分

2 場 所

神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ2 フェンシングフロア
宿泊棟 ミーティングルーム

3 内 容

（1）かながわアスリートネットワークメンバーによる激励の言葉

相楽 幸子氏、鬼頭 有紀子氏

（女子バレーボール並びに女子ビーチバレーボールでオリンピック入賞）

（2）知的能力開発プログラム 「ジュニア期の発育発達・スポーツ傷害予防」

『選手個々の健全な発育発達に合わせた育成強化と成長期のスポーツ障害の予防』

講師：渡辺 英次 教授（専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

ア 身長が発育 第1発育急増期と第2発育急増期

イ 運動・栄養・休養

ウ ジュニア期に注意したいケガと予防 外傷と障害

エ いろいろな体験をしよう 多様性練習効果

オ 運動能力測定について説明



（3）プログラム効果検証 「体力・運動能力測定」

『定期的に体力・運動能力測定をして、プログラム効果を検証』

講 師：渡辺 英次 教授（専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

ア 測定 測定項目：形態（身長・体重・座高）、体組成（体脂肪率・骨密度）20mスプリント、
プロアジリティ、反復横とび、立ち幅とび、垂直とび、リバウンドジャンプ

イ コーディネーショントレーニングの紹介

ウ スポーツマンシップとフェアプレー



体組成測定



プロアジリティ測定



反復横とび測定



20mスプリント測定



垂直とび測定



集合写真

(4) 保護者サポートプログラム「食育・ジュニアアスリートの食事」

『発育発達についてとジュニア期の食事の役割』

講師：中村 みどり氏

(シダックスコントラクトフードサービス株式会社 公認スポーツ栄養士)



食育・ジュニアアスリートの食事



個別栄養相談