

令和7年度タレント育成能力開発プログラム2、3期生⑨ 4期生③

1 開催日時	<p>令和8年1月12日（月・祝）</p> <p>2期生 9時00分～11時50分</p> <p>3期生 10時50分～13時10分</p> <p>4期生 12時50分～15時10分</p>
2 開催場所	<p>アサンテ スポーツパーク スポーツアリーナ1</p> <p>メインフロア、サブフロア</p>
3 参加者	<p>かながわジュニアスターズ 2期生 28名（在籍48名）</p> <p>3期生 38名（在籍51名）</p> <p>4期生 28名（在籍30名）</p>
4 実施内容	<p>1 身体能力開発「SAQトレーニング」</p> <p>講師 近藤 洋 氏（株式会社ウイングート）</p> <p>（1）2、3期生</p> <p>ア 股関節のトレーニング</p> <p>股関節を素早く折りたたむ</p> <p>（膝立ち → 立位 → ドロップスクワット → ペアでボールを用いて実施）</p> <p>イ 切り返しのトレーニング</p> <p>ランジ（すねを進行方向に向ける） → ランジ左右の入れ替え</p> <p>うつ伏せからバックダッシュ → フロントダッシュ・ストップ・ダッシュ</p> <p>（2）4期生</p> <p>ア ブリッジのチェック</p> <p>前回の宿題確認として3班に分かれてブリッジの確認</p> <p>イ 身体を丸めるトレーニング</p> <p>四つ這いで上半身を丸める → 反らす</p> <p>ウ 股関節のトレーニング</p> <p>股関節を素早く折りたたむ</p> <p>（膝立ち → 立位 → ドロップスクワット → ペアでボールを用いて実施）</p> <p>エ スクワットジャンプ</p> <p>オ 抱え込みジャンプ（股関節を意識）</p>



2 プログラム効果検証「体力・運動能力測定」

講師 渡辺 英次 氏（専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

相澤 勝治 氏（専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

柏木 悠 氏（専修大学准教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

他 スタッフ 11 名

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、フロアジリティ、反復横とび、立ち幅とび、
垂直とび、リバウンドジャンプ



3 知的能力開発プログラム

（1）ロジカルシンキング（2期生）

講師 三須 亜希子 氏

（専修大学スポーツ研究所スタッフ/フリーアナウンサー）

ア スポーツと伝えること

スポーツの練習で「誰と」「どんなこと」を話していますか？

イ ロジカルシンキングって？

「話の中の整理整頓」「最強の作戦の伝え方」

ウ あの選手の言葉もロジカル？

大谷翔平選手のインタビューを見て考える

エ 大事ななのは「OREO」

Opinion（意見・結論）

Reason（理由）

Experience/Example（経験・例え）

Opinion（意見・結論）

オ 言葉にするワーク&発表

発表のポイント①大きな声 ②言い切る！『…と思います』はダメ！ ③笑顔



(2) スポーツ障害予防 (3 期生)

講師 渡辺 英次 氏 (専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ)

ア 発育や成長

成長には個人差があること、PHV (身長伸びが最も大きくなる時期)

イ 運動・栄養・休養の重要性

生活の中での動き+スポーツ、3食+α、寝る・使った部位のケア

ウ この時期に注意したいケガ

外傷、障害、オーバーユース、スポーツ障害、バーンアウト

エ ケガの予防

正しい動きを知る=ケガの予防=競技力の向上

ウォームアップ、クールダウンを行う

オ 多様性運動効果

いろいろな体験をしよう



(3) ジュニア期の特性・発育発達 (4 期生)

講師 相澤 勝治 氏 (専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ)

ア 発育・発達とは

- ・ 小学校高学年は身長が伸びやすい時期
- ・ 神経系型が発達し、動きづくりに最適な時期

イ 体力・運動能力測定について

- ①現在の成長や体力の把握
- ②自分の長所、短所の把握
- ③成長やトレーニング効果の目安

ウ トレーニングの意味や原則

- ・ 7つの原則

- ①漸進的過負荷の原則
- ②継続性の原則
- ③反復性の原則
- ④超回復の原則
- ⑤個別性の原則
- ⑥特殊性の原則
- ⑦全面性の原則

- ・ 3原則

- ①運動
- ②休養
- ③栄養

- ・ こどもの睡眠時間は9時間～12時間必要



2 期生



3 期生



4 期生

