

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	令和8年1月12日（月・祝） 2期生 9時00分～11時50分 3期生 10時50分～13時10分 4期生 12時50分～15時10分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク スポーツアリーナ1 メインフロア、サブフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 2期生 28名（在籍48名） 3期生 38名（在籍51名） 4期生 28名（在籍30名）
4 実施内容	<p>1 身体能力開発「S A Qトレーニング」 講師 近藤 洋 氏（株式会社ウィンゲート）</p> <p>(1) 2、3期生 ア 股関節のトレーニング 股関節を素早く折りたたむ (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) イ 切り返しのトレーニング ランジ（すねを進行方向に向ける）→ ランジ左右の入れ替え 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 (2) 4期生 ア ブリッジのチェック 前回の宿題確認として3班に分かれてブリッジの確認 イ 身体を丸めるトレーニング 四つ這いで上半身を丸める → 反らす ウ 股関節のトレーニング 股関節を素早く折りたたむ (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) エ スクワットジャンプ 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print、プロアゼリティ、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（身長の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

・子どもの睡眠時間は9時間～12時間必要



2期生



3期生



4期生

