

令和6年度タレント育成能力開発プログラム④

1 開催日時	令和7年2月8日（土） 13：30～16:30
2 開催場所	県立スポーツセンター スポーツアリーナ2 メインフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生 40名（在籍50名）
4 実施内容	1 身体能力開発プログラム及び競技スポーツ体験プログラム 講師 吉山 喜代美 氏（神奈川県エアロビック連盟） 他7名 （1）身体能力開発プログラム「SAQトレーニング」 ①ウォーミングアップ（ロコモーション） ②柔軟運動（体幹、前屈、開脚 など） ③ラダー&コーン（T字ラン） ④ジャンプ、エレメント（エアジャック、ストラドルジャンプ など） ⑤サポート・腕立て、バランス （2）競技スポーツ体験プログラム「エアロビック」 ①振り写し・覚え練習 ・ステップ練習 ・通し練習 ②発表 - グループごとに音楽にのせて演技



2 保護者サポートプログラム「栄養講義」及び「栄養面談」（3期生保護者）
講師 阪野 汐里 氏（シダックスフードコントラクトサービス）他3名

（1）講義「成長期の発育発達とジュニア期の基本的な食事（講話）」

- ①子どもの発育パターンと成長スパートについて
- ②小学生スポーツ選手に必要なエネルギー量と基本の食事
- ③状況別の食事のとり方（補食・朝食、遅い時間の夕食）

（2）グループ面談「食育（栄養）」

- ・保護者数名と管理栄養士でグループを作り 20 分間の面談を行う。

