

令和7年度タレント育成能力開発プログラム③（2、3期生）

1 開催日時	令和7年7月6日（日） 2期生 12時00分～15時10分 3期生 13時40分～16時50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 メインフロア、ボクシングフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 2期生 23名（在籍48名） 3期生 42名（在籍50名）
4 実施内容	1 プログラム効果検証「体力・運動能力測定」 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 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7名

2 知的能力開発プログラム

「フィジカルリテラシー」

講師 遠山 健太 氏（株式会社ウィングート）

体力測定と競技特性について、2～3人でグループワーク

- ①なぜ体力の測定をするのか考えよう
- ②体力の要素（8つ）を全て書きましょう
- ③競技特性とは何か考えよう
- ④競技を1つ選び、レーダーチャートを完成させよう
- ⑤自分がやりたい競技を1つイメージし、明日からどんな取り組みをするか考えよう



3 身体能力開発プログラム

「コンディショニング、コーディネーショントレーニング」

講師 近藤 洋 氏（株式会社ウィングート）

菊本 雄大 氏（株式会社ウィングート）

（1）動きの質のトレーニング

<5-5ボール運び>

- ・つま先、膝、足の付け根が一直線になるようにボールを置く
- ・ウォーキングラングで姿勢の確認
- ・強く踏み込み、方向転換



（２）関節可動域のチェックと改善

＜セルフチェック＞

- ・胸椎、肩、股関節、足首の４つの関節を確認

①肩と胸のチェック（その１）

両手を真っ直ぐ上げ、耳の横まで上がるか

②肩と胸のチェック（その２）

右手は上、左手は下から、背中で手を合わせられるか（左右入れ替えて行う）

③股関節と胸のチェック

両足を揃えて立位体前屈を行い、地面に触れることができるか

④足首のチェック

両足、両膝を揃えて座って３秒キープできるか

＜改善トレーニング＞

- ・ストレッチポールを使って、各関節の周辺をほぐす

