

令和7年度タレント育成能力開発プログラム④（3期生合宿）

1 開催日時	令和7年8月9日（土）13時00分から 8月10日（日）12時00分まで
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、宿泊棟
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生41名（在籍50名）
4 実施内容	【1】令和7年8月9日（土）＜1日目＞ 1 スポーツ教養プログラム「トップアスリート講話」※2、3期生合同で実施 講師 小澤 一成 氏（湘南ユナイテッドBC）他 （1）チーム紹介 （2）コーチ、選手からの話 ①鈴木 友貴 ヘッドコーチ 「プロスポーツチームを指導するために心がけていること」 ②中野 広太 選手「夢に向かってどのようなことを行ってきたのか」 ③内田 旦人 選手「夢と現実のつなげかた」 ④高木 慎哉 選手「プロ選手のからだづくりについて」 ⑤加藤 陸 選手「プロになって心がけてきたこと」   2 競技スポーツ体験プログラム「バスケットボール」※2、3期生合同で実施 講師 鈴木 友貴氏、選手4名（湘南ユナイテッドBC）他 様々な練習を4グループに分かれてローテーションしながら実施 （1）シュート練習 （2）ドリブル・シュート （3）パス （4）ハンドリング・ボールトレーニング  



3 知的能力開発プログラム「食育（栄養学、栄養指導）」

講師 伊藤 花織 氏（シダックス 管理栄養士）

中村 みどり 氏（シダックス 管理栄養士/公認スポーツ栄養士）

テーマ 『食事の役割について』

(1) 良いコンディションを保つために

①運動 ②休養 ③栄養を整える

(2) 食事の役割

①からだを大きくする【骨・筋肉】 ②疲れをとる ③バテないようにする

④ケガを早くなおす ⑤風邪などで体調をくずさないようにする

(3) スポーツ選手に必要な基本の食事

主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえる

(4) ジュニア期にカルシウムが必要な理由



【2】令和7年8月10日（日）＜2日目＞

1 身体能力開発プログラム「SAQトレーニング」

競技スポーツ体験プログラム「アルティメット体験」

講師 神奈川県フライングディスク協会 高野 充輝 氏 他 12 名

(1) デモンストレーション

スローについて（バックハンド、フォアハンド、サイドハンドなど）

(2) スロー・キャッチ練習

(3) ボンバー

浮遊しているディスクの落下地点を予測して走って取る

(4) ランニングパス

3人組でパスをしながら前進

(5) ミニゲーム、スピリットサークル

グループに分かれてミニゲームを行い、その後スピリットサークル（意見交換や相手へのアドバイス）を実施



2 保護者サポートプログラム「保護者の理解と協力」

司会・進行 競技スポーツ班所員

テーマ『タレント育成能力開発プログラムを受けての子ども様子』

『パスウェイについて（今後の展望）』

- ①所員により、パスウェイについての説明を行った後、各テーマに沿って意見交換を行う。
- ②4～5人グループに分かれ、1回15分の意見交換を、メンバーを入れ替え2回行う。



○その他の活動の様子
夕食



スポーツクイズ大会



朝の 3033 ストレッチ



朝食

