

令和8年度タレント育成能力開発プログラム②（3期生）実施報告書

1 開催日時	令和8年6月13日（土） 3期生：13時00分～16時30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）
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生 34名（在籍49名）
4 講師	・木下 徹（きのした とおる）氏（アジリズム トレーニングアドバイザー） ・神奈川県ハンドボール協会
5 実施内容	○身体能力開発プログラム「コーディネーショントレーニング」 講師：木下 徹 氏（アジリズム トレーニングアドバイザー） - アジリズムの概要・効果について説明 - 幼少期の動きの基礎と感覚（すべてのスポーツに共通する重心移動のタイミング等）をアジリズムのトレーニングを通して身につけることができる。 幼少期に身体の効率的な使い方、動かし方を学ぶこと、「見たものをイメージ通りに表現」する力を高めることがトップアスリートになるために求められる。 - アジリズムトレーニング - ラダージャンプ - BGMに合わせて「ダウン」のリズムを取るトレーニング - ラダージャンプに「ダウン」のリズムを合わせたトレーニング - BGMに合わせて「アップ」のリズム取るトレーニング - ラダージャンプに「アップ」のリズムを合わせたトレーニング - ラダーにサイドステップ「ダウン」のリズムを合わせたトレーニング - ラダーにサイドステップ「アップ」のリズムを合わせたトレーニング ※次回までの宿題として上記②の練習について説明



○競技スポーツ体験プログラム「ハンドボール」

講師：神奈川県ハンドボール協会（6名）



- 1 キャッチボール（ペア）
 - ・ボールの扱い方、投げ方等について説明
 - ・徐々に距離を広げていく
- 2 シュート練習①
 - ・パスを受け、一人でステップを踏みシュート
- 3 シュート練習②
 - ・パスを受け、フェイントを入れてシュート
- 4 シュート練習③
 - ・ロングパスを受け、走り込みながらシュート
- 5 ミニゲーム
 - ・2 VS 1 などディフェンス、オフェンスに分かれてミニゲーム
- 6 ゲーム（7対7）
 - ・男女それぞれチームに分かれて3分間のゲーム（休憩中は作戦会議）

○集合写真



