

令和8年度タレント育成能力開発プログラム②（4期生）実施報告書

1 開催日時	令和8年6月13日（土）9時00分～12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 4期生 21名（在籍30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） ・安藤 栄次（あんどう えいじ） 氏（三菱重工相模原ダイナボアーズ） ・成 昂徳（そん あんど） 氏（三菱重工相模原ダイナボアーズ） ・坂本 侑翼（さかもと ゆうすけ） 氏（三菱重工相模原ダイナボアーズ） ・趙 誠悠（ちょう せんゆう） 氏（三菱重工相模原ダイナボアーズ） ・蔡 唯志（ちえ ゆじ） 氏（三菱重工相模原ダイナボアーズ）
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） ① 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。 ② 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



○スポーツ教養プログラム「トップアスリート講話」

講師：安藤 栄次 氏（三菱重工相模原ダイナボアーズ）

・トップアスリート講話『目標を達成するための「目標の言語化」』

- ① 競技紹介、クイズ：ラグビーについて
- ② スポーツ選手に求められるもの（目標達成に向けて）
- ③ 自身の経験に基づく夢、目標の言語化・挑戦の必要性について

→夢と目標の違い、目標を達成するための PDCA サイクル、挑戦することの大切さなどを自身のラグビー選手としての経験からの想いを参加児童・保護者に伝えた。多くの質疑応答が繰り返され会場内が盛り上がった。



○競技スポーツ体験プログラム「ラグビー」

講師：三菱重工相模原ダイナボアーズ（5名）

- ・安藤 栄次 氏（普及・アカデミーマネージャー）
- ・成 昂徳 氏（普及・アカデミー）
- ・坂本 侑翼 氏（FL）
- ・趙 誠悠 氏（FL）
- ・蔡 唯志 氏（PR）



- ① キャッチボール（ペア）
 - ・ボールの扱い方、投げ方、声のかけ方等について説明
 - ・徐々に距離を広げていく
- ② ディフェンス、オフENSE、トライ練習
 - ・パスを出す、受ける、フェイントをするなど講師も交えてオフENSE、ディフェンスに分かれた練習、ルール理解
- ③ タグをつけた練習
 - ・ペアでオフENSE、ディフェンスに分かれタグを取る、守る練習
- ④ ゲーム（タグラグビー）
 - ・男女混合でチームに分かれて3分～5分間のゲーム（休憩中は練習、作戦会議）

○集合写真

