

令和8年度タレント育成能力開発プログラム④（4期生）実施報告書

1 開催日時	令和8年8月8日（土）終日（合宿のため宿泊棟に宿泊） 令和8年8月9日（日）9時00分～12時30分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク（アリーナ2）
3 参加者	＜8月8日＞ かながわジュニアスターズ 4期生 29名（在籍30名） ＜8月9日＞ かながわジュニアスターズ 4期生 29名（在籍30名）
4 講師	＜8月8日＞ ・Kaku 氏（MORTAL COMBAT, プロダンスチーム KOSÉ8ROCKS 元ディレクター） ・Ryo-spin 氏（プロダンスチーム KOSÉ8ROCKS）D リーガー ・Haruka 氏（プロダンスチーム KOSÉ8ROCKS）D リーガーほか ・塚田 哲弘 氏（FLASH JAPAN FITNESS 株式会社代表取締役社長） ・神奈川県ソフトテニス連盟 ・金子 蒼 氏（株式会社シダックスフードサービス 管理栄養士）ほか ＜8月9日＞ ・塚田 哲弘 氏（FLASH JAPAN FITNESS 株式会社代表取締役社長） ・神奈川県フライングディスク協会
5 実施内容	＜8月8日＞ ○スポーツ教養・保護者サポートプログラム「トップアスリート講話」 ① Kaku 氏より、競技スポーツ「ブレイキン」の紹介、種目の要素（4つ）と個性（ORIGINALITY）の必要性の説明 ② グラフィティ作成   ○競技スポーツ体験プログラム「ブレイキン」 ① 講師による、「ブレイキン」の紹介、デモンストレーション ② ダンスレクチャー ・基本ステップの練習（リズムに乗る練習） ・TOPROCK（トップロック）、FOOTWORK（フットワーク）、POWER MOVE（パワームーブ）の練習 ・FREEZE（フリーズ）を自分で考え練習 ・上記の内容を音楽に合わせて通し練習 ③ 3期生4期生ダンスバトル



○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」

- ① 塚田 哲弘 氏（FLASH JAPAN FITNESS 株式会社代表取締役社長）による「コーディネーショントレーニング」の意義と効果の説明
- ② 声掛けや指示、音に合わせて動くトレーニング
- ③ 動的ストレッチ（課題①・課題②）
- ④ 声掛けや指示、音に合わせたドリル運動
- ⑤ ボールを用いた動きづくり
- ⑥ ステップを用いた動きづくり



○競技スポーツ体験プログラム「ソフトテニス」

- ① 神奈川県ソフトテニス連盟による競技・用具の説明、グループ分け
- ② グループ別練習
 - ・ラケットワーク
 - ・ボレー（ショート）
 - ・ワンバウンドラリー
 - ・グラウンドストローク
 - ・サービス練習
 - ・半面ラリー
- ③ ミニゲーム



○知的能力開発プログラム「食育（栄養学、栄養指導）講義」

- ① 金子 蒼 氏（株式会社シダックスフードサービス 管理栄養士）
中村 みどり 氏（株式会社シダックスフードサービス 管理栄養士/公認スポーツ栄養士）による『食事の役割について』説明
- ② 朝ごはんをおいしく食べるポイントの説明
 - ・早寝・早起き、体を目覚めさせる、寝る前の油の多い食事はNG
- ③ 良いコンディションを保ち方について説明
 - ・運動、休養、栄養を整える
- ④ スポーツ選手に必要な基本の食事について説明
 - ・主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえる
- ⑤ ジュニア期にカルシウムが必要な理由について説明
- ⑥ おやつに果物（キウイ）の必要性について説明



○その他合宿の様子



< 8月9日 >

○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」

- ① 動的ストレッチ（課題①・課題②）→動的ストレッチ（課題③）
- ② テニスボールを用いた動きづくり（個人：課題④・課題⑤）→ペア・グループ
- ③ ステップワーク



○競技スポーツ体験プログラム「アルティメット」

- ① 神奈川県フライングディスク協会によるスローについて（バックハンド、フォアハンド、サイドハンドなど）の説明とデモンストレーション
- 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



○保護者サポートプログラム「保護者の理解と協力」

- ① 所員により『合宿の様子』、『Kanagawa's way』について説明を行った後、各テーマに沿って意見交換を行う。
- ② 4～5人グループに分かれ、1回20分の意見交換を、メンバーを入れ替え2回実施した。



○集合写真

・競技スポーツ体験「ブレイキン」



・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」



・競技スポーツ体験「ソフトテニス」



・知的能力開発プログラム「食育（栄養学、栄養指導）講義」



・競技スポーツ体験「アルティメット」

