令和６年度タレント育成能力開発プログラム

1　開催日時	令和７年１月 12 日（日） １期生　９時 00 分～11 時 30 分 ２期生　９時 40 分～12 時 10 分 ３期生　12 時 20 分～14 時 40 分
2　開催場所	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　１期生　19 名（在籍 28 名） ２期生　30 名（在籍 50 名） ３期生　44 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） 他　スタッフ 10 名 １期生 ２期生 ３期生

２　知的能力開発プログラム

（１）メンタルトレーニング（１期生）

講師　小林　玄樹　氏（株式会社ハイクラス）

ア　メンタルトレーニングとは

・スポーツ心理学の研究に基づいた科学的に根拠のあるもの

・競技力向上（①実力発揮、練習の質の向上、人間的成長）

イ　基本的な８つの心理的スキル

①目標設定　②リラクセーション＆サイキングアップ　③イメージ

④集中力　⑤プラス思考　⑥セルフトーク

⑦コミュニケーション　⑧試合に対する心理的準備

ウ　やる気って何？

・内発的モチベーションと外発的モチベーション

・The Sweet Spot

エ　目標設定（目標設定シートに記入）

・３つのタイプ（①結果　②パフォーマンス　③プロセス）

・SMARTS Goal

・マインドセット

（２）スポーツ障害予防（２期生）

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）

ア　発育や成長

成長には個人差がある

イ　運動・栄養・休養の重要性

生活の中での動き＋スポーツ、３食＋a、寝る・使った部位のケア

ウ　この時期に注意したいケガ

外傷、障害、オーバーユース、スポーツ障害、バーンアウト

エ　ケガの予防

ウォームアップ、クールダウンを行う

（３）ジュニア期の特性・発育発達（３期生）

講師　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）

ア　発育・発達とは

・小学校高学年は身長が伸びやすい時期

・神経系型が発達し、動きづくりに最適な時期

イ　体力・運動能力測定について

①現在の成長や体力の把握

②自分の長所、短所の把握

③成長やトレーニング効果の目安

ウ　トレーニングの意味や原則

・７つの原則

①漸進的過負荷の原則　②継続性の原則　③反復性の原則　④超回復の原則

⑤個別性の原則　⑥特殊性の原則　⑦全面性の原則

・３原則

①運動　②休養　③栄養

３　保護者サポートプログラム　「フィジカルリテラシー」（１～３期生保護者）

講師　木村　元彦　氏（専修大学スポーツ研究所スタッフ）

三須　亜希子　氏（専修大学スポーツ研究所スタッフ）

ア　フィジカルリテラシーについて

イ　保護者のフィジカルリテラシーと子供への支援との関係

ウ　スポーツ活動に関わる保護者の役割と可能性

エ　アンケート調査について

１期生

KANAGAWA
神奈川県
明治安田

２期生

KANAGAWA
JUNIOR CHALLENGE PROJECT

３期生

KANAGAWA
JUNIOR CHALLENGE PROJECT
神奈川県 × 明治安田