

令和6年度タレント育成能力開発プログラム①実施報告書

1 開催日時	令和6年5月25日(土) 13時00分～16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 17名 (28名在籍) 2期生 35名 (50名在籍)
4 実施内容	<p>1 アスリートパスウェイシステム説明会 講師 加茂谷 賢一郎 氏(ハイパフォーマンススポーツセンター)</p>  <p>2 身体能力開発プログラム「コンディショニングトレーニング」 講師 遠山 健太 氏 (株式会社ウィングート代表取締役)及びトレーナー5名</p> <p>(1) コンディショニングトレーニング 4班に分かれて、30分ずつのトレーニングを4セット実施し、その後、保護者参加型のストレッチを実施</p> <p>①反応能力を高めるトレーニング(黒川先生、松井先生) ○遊びを交えながら楽しく行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・言うこと一緒、やること一緒 ・ビブス取りゲーム ・風船を使ったボール渡しゲーム など  

②マーカーを使った様々な動きのトレーニング(西垣先生)

○バランスを意識しながら行う

- ・ジャンプ、ステップトレーニング
- ・リズムを取りながら動きを連動させるトレーニング
- ・マーカータッチトレーニング など



③上半身と下半身の動きを連動させる動的ストレッチやトレーニング(菊本先生)

○頭の位置や姿勢を意識して行う、どうやったらできるかを考える

- ・サイドステップ、腕回し、ランジ
- ・反応走 など



④筋コンディショニングを行うためのセルフケア(草野先生)

○ケガの予防を習慣化させる

- ・ボールを使って肩、腕、足をほぐす



⑤保護者と一緒にストレッチ

○回復を促すストレッチを保護者とペアで行う

- ・足、胸、体側などのストレッチ



(2) 保護者対象フィジカルリテラシー講座 (遠山先生)

○フィジカルリテラシーの4つの領域について

①身体領域 (運動能力と体力) ②感情領域 (運動を通じた自信や動機づけに与える影響) ③社会領域 (運動と関わり、他人と営む相互作用) ④認知領域 (運動の知識やルールなどの理解)

○フィジカルリテラシーの質問への回答

説明会后フィジカルリテラシーに関する質問への回答



集合写真

