

令和5年度 FJAA 活動報告

トップアスリートとの交流



レスリング競技:金城 梨紗子 氏 (リオ五輪・東京五輪 フリースタイル 金メダル)



アルペンスノーボード競技:山田 莉園 選手
(プロ選手として海外遠征を中心に活動中)

陸上競技:野村 有香 氏
(愛媛国体 100mH 3位)

スポーツクライミング競技:廣重 幸紀 選手
(IFSC クライミングワールドカップ 9位) ※写真左



自転車競技:中島 康晴 氏

(長年プロロードレーサーとして活躍し、現在は世界的レースの解説者)

フェンシング競技:見延 和靖 選手

(リオ五輪 エペ個人8位・東京五輪 エペ団体 金メダル)

体操競技:宮田 笙子 選手

(23年世界体操 平均台銅メダル・22・23年 NHK 杯 優勝2連覇)

運動能力を高めるトレーニング

思い通りに動く身体、力強い身体、ケガをしにくい身体など能力を高めるトレーニングをします!



■ファンクショナルトレーニング

山次 俊介 氏 (福井大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)

山田 孝禎 氏 (福井大学 教授、福井県スポーツ医・科学委員)

■コーディネーショントレーニング

平井 博史 氏 (中部学院大学 准教授、株式会社ハドル・スポーツクラブ 代表)

■ムーブメントトレーニング

井上 祐介 氏 (スマイ輪 ING スポーツクラブ 代表)



■集団スキル(仲間・チームづくり)

小野澤 宏時 氏・奥井 亮太 氏 (Bring Up Athlete Society)

※元ラグビーフットボール日本代表選手



「集団」での学びから、

対人スキル・集団での問題解決能力を身に付けます!



知識を高めるトレーニング

どうやったら、強いメンタルが身につくのか？
たくさん勉強します！



メンタルトレーニング

鮫嶋 優樹 氏 (メンタルトレーニングコーチ、福井県スポーツ医・科学委員)



スポーツ栄養学

碓 麻菜 氏 (福井工業大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)

アスリートに必要な栄養素や食事のとり方を学びます。調理実習もします！



スポーツ障害・医学 ~親子で身体計測~

山次 俊介 氏 (福井大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)

山田 孝禎 氏 (福井大学 教授、福井県スポーツ医・科学委員)

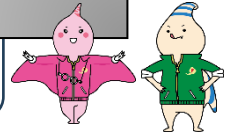
身体の可動域や動きを確認。
トップアスリートになるために、
ケガをしない強い身体作りを親子で学びます！



「ジュニア期の身体の発達とどう向き合うか」
をテーマに学びました。

■性とアスリート ～体の発達～

細川 久美子 氏 (福井済生会病院 産婦人科部長、福井県スポーツ医・科学委員)



■コミュニケーションスキル ～アナウンサーからコミュニケーションスキルを学ぶ～

伊藤 裕樹 氏 (福井放送 株式会社)

話をするときのポイントや考えを伝えることの大切さを学びました。実際にインタビューの練習もしました。



■保護者向けプログラム ～メンタルトレーニング・スポーツ栄養学～

鮫嶋 優樹 氏 (メンタルトレーニングコーチ、福井県スポーツ医・科学委員)

碓 麻菜 氏 (福井工業大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)



特別プログラム

東京研修 1日目：ナショナルトレーニングセンター見学・オリンピックミュージアム見学
2日目：日本体育大学見学（健志台キャンパス）



ナショナルトレーニングセンター：世界を舞台に活躍するトップアスリートの練習環境を見学！

オリンピックミュージアム：オリンピックの歴史を学ぶために、グループでクイズに挑戦しました！

日本体育大学：福井県出身の現役選手に大学内を案内していただきました。受講生は環境の素晴らしさに驚きました！

6年生閉講式

【内容】

- ・修了証、皆勤賞 授与
- ・挨拶 (福井県スポーツ協会専務理事)
- ・決意の言葉 ~将来の夢~ (受講生全員)





競技体験プログラム(5・6年)

県内トップ選手の指導者から競技の楽しさや魅力を学びます

アーチェリー競技



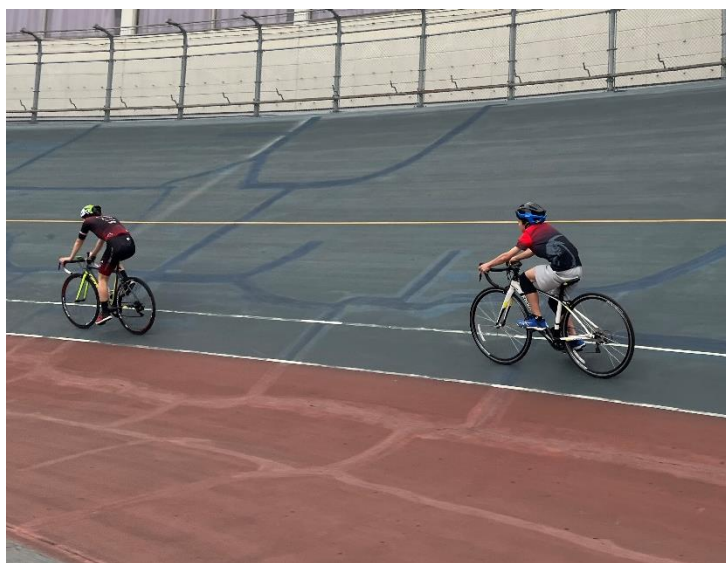
ウェイトリフティング競技



スポーツクライミング競技



自転車競技



セーリング競技



フェンシング競技



ボクシング競技



なぎなた競技



レスリング競技



ラグビーフットボール競技



5年生:クロストレーニングとして全競技を実施(10競技)

6年生:5年生の体験から、より本格的な競技体験を選択制で実施

※専門外の競技を体験し、自分の可能性を見つけることが目的です!

普段触れることのないのない競技を体験し

自分の可能性を広げよう!