

令和3年度 FJAA 活動報告

第1回 令和3年4月10日(土) 17:00~20:15

①開講式・認定証交付



②知識・運動能力を高めるプログラム

講師：鯨嶋 優樹 氏（福井県スポーツ協会、福井県スポーツ医・科学委員）

- ・トップアスリートとしての心構え
- ・記録ノートについて
- ・オリエンテーション ～仲間を作ろう！！～

元日本代表のスタッフ：柏崎 刀翔 選手（ボクシング競技 福井国体優勝、全日本選手権優勝）

- ・アスリートとしての心構え（今までの競技生活から）

「試合前に緊張した時のリラックス方法はありますか？」など普段から気になっていることを質問していました。初めての環境の中、手を挙げて質問することは素晴らしいです👏 今後は楽しみになりました！



アカデミー認定キーホルダー

第3回 令和3年6月12日(土) 17:00~20:00

① スペシャルゲストからのお話

ゲスト:久保 海斗 選手 (ウェイトリフティング競技)

全日本インカレ 総合2位, 全日本選手権 総合2位

世界大学選手権 総合2位, 世界ジュニア選手権 総合2位



久保選手が大事にしている「感謝の気持ちをもつこと」についてお話して下さいました。



② 知識・運動能力を高めるプログラム1

メンタルトレーニング『心理テスト』

講師: 鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ協会, 福井県スポーツ医・科学委員)

この後、

【保護者プログラム】メンタルトレーニング

『子どもの才能を引き出す①』も実施しました

講師: 鮫嶋 優樹 氏

子供との関わり方を中心に講義がありました



③ 知識・運動能力を高めるプログラム2

実技『コーディネーショントレーニング』

講師: 山次 俊介氏, 山田 孝禎氏 (福井大学 准教授, 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とは？

エネルギー系のトレーニングではなくて、神経系に視点を置いたトレーニングの方法です。力強い身体をつくろうとするトレーニングではなくて動きやすい身体をつくることを目的としたトレーニングです。



第4回 令和3年7月17日(土) 17:00~20:00

① 知識・運動能力を高めるプログラム1

スポーツ栄養学 『スポーツ栄養学の基礎, 調理実習の計画』

講師: 碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



【保護者プログラム】スポーツ栄養学 『ジュニア期の栄養学①』



普段の食生活についての調査を実施し、食事のバランスや栄養摂取量などについて見直すポイントを学びました。



② 知識・運動能力を高めるプログラム2

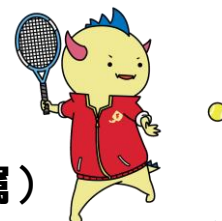
実技 『コーディネーショントレーニング』

講師: 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)



スピードよりも「正確さ」が大事だと平井先生から学びました。
できるまでがんばろう！

第5回 令和3年10月16日(土) 17:00~20:00



①スペシャルゲストからのお話

ゲスト:林 恵里奈 選手 (テニス競技, 福井県スポーツ協会所属)
(アジア競技大会日本代表, 全日本大学対抗王座決定戦 4年連続優勝)



②知識・運動能力を高めるプログラム1

メンタルトレーニング『一流選手のコミュニケーション』

講師: 鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ協会, 福井県スポーツ医・科学委員)



林選手や鮫嶋先生から、チームメイトやコーチとコミュニケーションをとることで、レベル向上につながることを学びました。

③知識・運動能力を高めるプログラム2

実技『ムーブメントトレーニング』

講師: 井上 裕介 氏 (スマイル ING スポーツクラブ クラブマネージャー)



ケガをしないための身体の使い方・最大限のパワーを出すための身体の使い方を学びました。
「走る・曲がる・止まる」の動きを中心に、ハードな動きもありましたがみんなでがんばりました!



第6回 令和3年10月30日(土) 16:00~20:30

① 知識・運動能力を高めるプログラム

スポーツ栄養学『調理実習』

場所: ユーアイふくい

講師: 碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



調理実習のねらい

- ① バランスの良い食事を実際に作って理解する
- ② 自分の体と活動量に合った量を知る
- ③ 簡単な材料を使った家でも作れる料理を知る



調理実習の目的を理解しながら、調理と食事をしました。
「こんなに食べるの～! ?」とびっくりしている受講生もありました。
バランスのとれた食事をたくさん食べて、目指せ! トップアスリート!



第7回 令和3年11月6日(土) 17:00~20:00

①スペシャルゲストからのお話

ゲスト: 青木千佳選手(フェンシング競技)東京オリンピック日本代表選手



競技との出会い・恩師との出会い・東京オリンピックを終えて…
貴重なお話をして下さいました。



②知識・運動能力を高めるプログラム1

メンタルトレーニング『一流選手になるための気持ちのコントロール』

講師: 鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ協会, 福井県スポーツ医・科学委員)

③知識・運動能力を高めるプログラム2

実技『ムーブメントトレーニング』

講師: 井上 裕介 氏

(スマイ輪 ING スポーツクラブ クラブマネージャー)



【保護者プログラム】スポーツ栄養学『ジュニア期の栄養学②』

講師: 碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



2回目となる保護者プログラムは
競技と食事について、特に「試合前後・当日の食事のポイント」について学びました。

第8回 令和3年11月20日(土) 17:00～20:00

① 知識・運動能力を高めるプログラム1

メンタルトレーニング

『一流選手になるための気持ちのコントロール2～実践編～』

講師：鮫嶋 優樹 氏（福井県スポーツ協会、福井県スポーツ医・科学委員）



【保護者プログラム】メンタルトレーニング

『子どもの才能を引き出す②』 講師：鮫嶋 優樹 氏

② 知識・運動能力を高めるプログラム2

集団スキル ～チームワークの大切さを知る～

講師：小野澤 宏時氏（Bring Up Rugby Academy コーチ/
アザレアスポーツクラブチームディレクター）

ラグビー元日本代表、W杯3大会連続出場、

日本代表通算：81 キャップ（日本歴代2位）55トライ（世界歴代4位）



第9回 令和3年12月4日(土) 17:00～20:00

①知識・運動能力を高めるプログラム1

トップアスリートとのディスカッション ～アスリートの競技生活を知る～

東京オリンピック出場選手(福井県出身選手)

★村上選手(ビーチバレーボール競技)

★佐藤選手(フェンシング競技)

★石立選手(ハンドボール競技)

★脇本選手(自転車競技)

コーディネーター: 亀島アナウンサー(福井放送)



選手たちの雰囲気・考え方・体格・・・

トップアスリートを身近に感じることができました。

受講生からもたくさんの質問がでました！

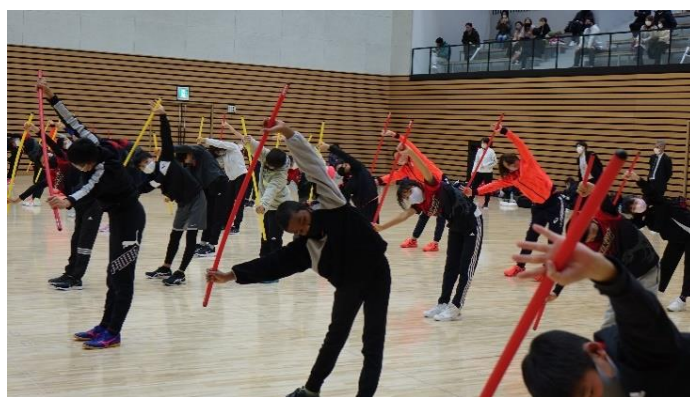
選手たちが一つ一つ丁寧に回答してくださり、
素敵な時間となりました。



②知識・運動能力を高めるプログラム2

実技『コーディネーショントレーニング』

講師: 山次 俊介氏, 山田 孝禎氏(福井大学 准教授, 福井県スポーツ医・科学委員)



第10回 令和3年12月18日(土) 17:00~20:00

① 知識・運動能力を高めるプログラム

実技『親子で体をチェックしよう』親子参加プログラム

講師：山次 俊介氏, 山田 孝禎氏(福井大学 准教授, 福井県スポーツ医・科学委員)

ケガをしない体づくりのための検査 ①関節の動きの検査 ②姿勢の検査



② スペシャルゲストからのお話

橋本 優弥 選手(自転車競技)

橋本選手からは「長く選手を続けるために心がけていること」など日頃から行っている身体のケアについてお話していただきました！

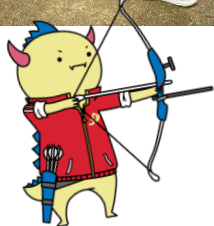


(日本自転車競技連盟ナショナルチーム 2014~2018, 全日本選手権 優勝 2 回)



本格的な競技体験プログラム

アーチェリー競技



アイスホッケー競技



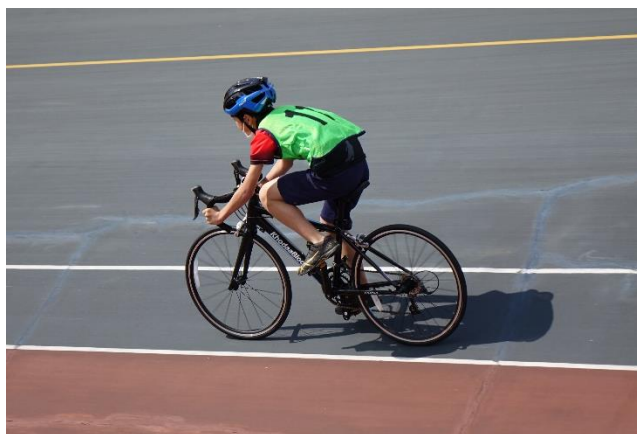
ウェイトリフティング競技



カヌー競技



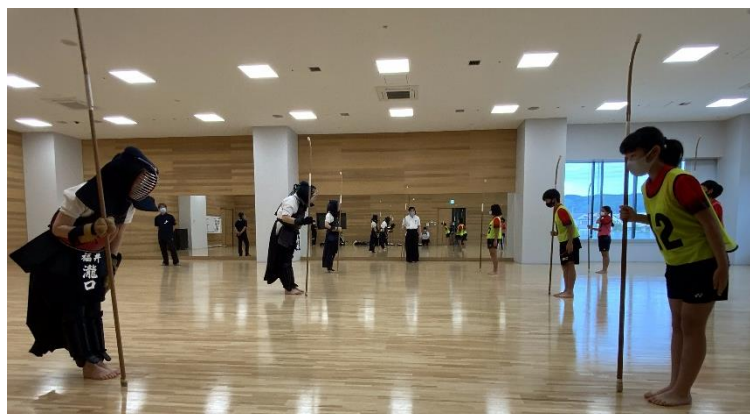
自転車競技



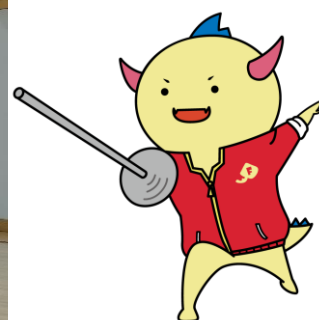
セーリング競技



なぎなた競技(女子)



フェンシング競技



ボクシング競技



ライフル射撃競技



ラグビーフットボール競技(女子)



レスリング競技

