

令和4年度 FJAA 活動報告 5年生

令和4年4月16日(土)17:00~20:15

①開講式・認定証交付



アカデミー認定キーホルダー



②トップアスリートからのお話 フェンシング競技

徳南 堅太 選手(東京五輪日本代表 デロイトトーマツコンサルティング所属)

～トップアスリートになるために～



③交流を深める運動

徳南選手から「今、身につけておくべきこと」を学びました。
1人1人向き合って、質問に答えて頂きました！
その後、今後学びをともにする仲間と交流を深めました★

令和4年5月7日(土) 17:00~20:15

① スペシャルゲストからのお話 ビーチバレーボール競技



ゲスト:村上 めぐみ 選手(東京五輪日本代表株式会社立飛ホールディングス所属)
幅口 絵里香 選手(アジア競技大会 日本代表 Kids play school 代表)



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 (福井県スポーツ医・科学委員)

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: 平井 博史 氏 (ハドル・スポーツクラブ代表)



★ 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、神経系に視点をおいたトレーニングの方法です。力強い身体をつくらうとするトレーニングではなく、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。



★ 保護者プログラム スポーツ栄養学

碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



令和4年6月11日(土)17:00~20:15

①スペシャルゲストからのお話 スノーボードクロス競技

ゲスト:高原 宜希 選手 (北京五輪 日本代表選手)

敷島製パン株式会社 Pasco Shikishima Ski Club 所属)



②知識・運動能力を高めるプログラム I

集団スキル

講師:小野澤 宏時 氏 (ラグビー元日本代表)



コーディネーショントレーニングをした後、ラグビーを通して集団の中で自分の意見を伝え、コミュニケーションをとることの大切さを学びました。

③知識・運動能力を高めるプログラム2

メンタルトレーニング『自分のことをよく知ろう!』

講師: 鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)

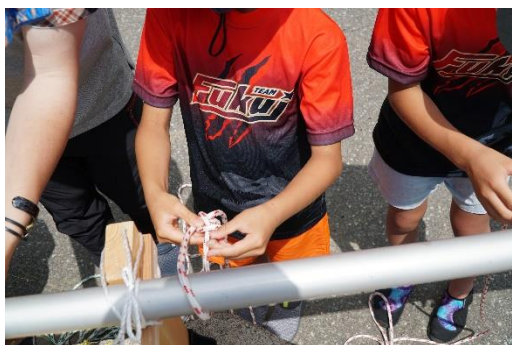


令和4年6月25日(土)

クロストレーニング セーリング競技

会場：三国ヨットハーバー

時間：①13:00～14:10 ②14:20～15:30 ※2部制で実施



天気も良く楽しめました！



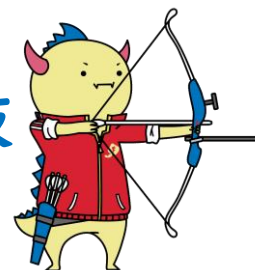
- ライフジャケットの着用
- セール(帆)をコントロールする紐の結び方
- 船の操縦方法
- 近場でセーリングを見学、体験



令和4年7月2日(土) クロストレーニング アーチェリー競技・スポーツクライミング競技

会場: 福井県立アーチェリー・スポーツクライミングセンター

時間: 13:00~15:30



どちらの競技もジュニア教室の先生や現役トップアスリートの選手に指導していただきました!



令和4年7月16日(土)17:00~20:15



①スペシャルゲストからのお話 ウェイトリフティング競技

ゲスト: 久保 海斗 選手 (ウェイトリフティング競技, 株式会社 PLANT 所属)

53 kg級クリーン&ジャーク ジュニア日本新記録樹立 坂井高校

世界ジュニア選手権 トータル 2 位



②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』

講師: 碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 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

ムーブメントトレーニング

講師: 井上 裕介 氏

(スマイル輪 ING スポーツクラブ 代表)

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がんばりました!

★保護者プログラム

トップアスリート保護者からのお話・交流

講師: 久保 海斗 選手の父



お気持ちは?

保護者として
出来ることは何か・・・
現役選手をサポートする
ご家族のご意見は、
心に響く言葉がたくさん
ありました。



令和4年9月10(土) クロストレーニング

自転車競技

会場:福井県立科学技術高等学校

時間:9:00~12:10



- 自転車を安全に乗るために(ヘルメットのかぶり方・自転車の操作)
- スラローム走
- ワットバイク 7秒全力!×5



みんないい顔して汗をかいていましたー!



令和4年9月17(土) クロストレーニング

会場: 福井県営体育館 ライフル射撃競技・ラグビー競技

時間: 17:00~20:15



ライフル射撃は「ビームライフル」を体験!

競技の説明を映像で勉強した後、実際に道具を使い練習をしました 



基礎体力のトレーニングをし、タグラグビーの練習をしました。
ボール回しやタックルをし、元気よく取り組みました!



令和4年 11月5日(土) 17:00~20:15

①スペシャルゲストからのお話 フェンシング競技

ゲスト: 青木 千佳 選手

(東京オリンピック 日本代表選手)

②クロストレーニング
フェンシング競技



青木選手にフェンシングを教わりました!

なぎなた競技



礼儀作法から始まり、基本動作を中心に教わりました。
みんなで声を掛け合いながら楽しく取り組みました★

令和4年 11月 26日(土) 17:00~20:15

①知識・運動能力を高めるプログラム

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～

★石立 真悠子 さん(ハンドボール競技 コーチ) NPO 法人三重花菖蒲スポーツクラブ所属

★冨部 柚三子 選手(セーリング競技) 福井総合病院 所属

★柏崎 刀翔 さん(ボクシング競技 教諭)

★前田 明都 選手(レスリング競技) レスターホールディングス 所属

コーディネーター: 亀島 愛永 アナウンサー(福井放送)



日常生活から心がけること、試合前の気持ちのコントロール、食生活、海外での生活、
今身につけておくべきことなど、たくさんのことを学びました!

トップアスリートを身近に感じることができ、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

ファンクショナルトレーニング

講師: 福井大学 山次俊介 氏、山田孝禎 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)



ファンクショナルトレーニングとは??

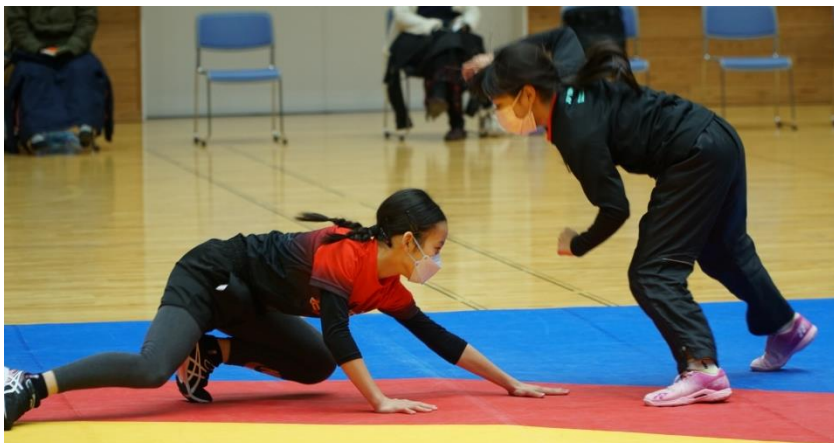
→効率的に力を発揮することや、滑らかな動きにつながるトレーニング

令和4年 12月17(土) クロストレーニング

レスリング競技・ボクシング競技

会場：越前市アイシンスポーツアリーナ

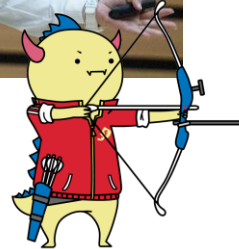
時間：17:00～20:15



令和5年1月21日(土)17:00~20:15

①スペシャルゲストからのお話 アーチェリー競技

ゲスト：西嶋 詩緒里 選手（日本体育大学 2年生・ナショナルチームメンバー）



**②知識・運動能力を高めるプログラム
ファンクショナルトレーニング（体力テスト）**

講師：福井大学 山次俊介 氏、山田孝禎 氏（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
メンタルトレーニング（心理テスト）**

講師：鮫嶋 優樹 氏（福井県スポーツ医・科学委員）

「今の自分」を知るための、
充実した時間になりました。

