

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1

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)

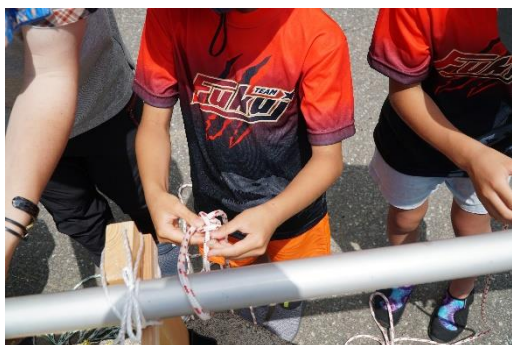


令和4年6月25日(土)

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でがんばりました!

★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)



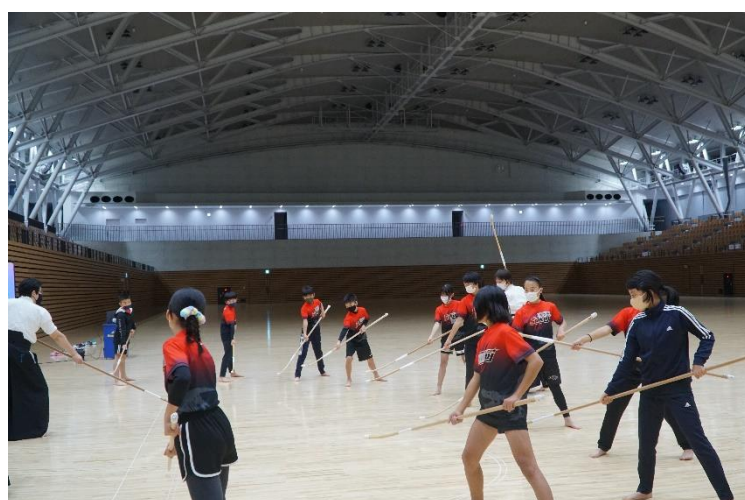
②クロストレーニング

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

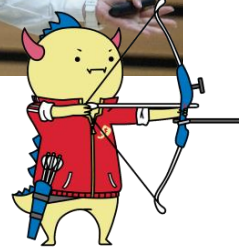
時間:17:00~20:15



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。



令和5年2月18日(土)17:00~20:15



① **競技を知ろう**

親子一緒に競技団体のジュニアクラブの指導者から競技の魅力やジュニアクラブの様子・進路などのお話を聞きました。

② **三者面談**

受講生・保護者・アカデミーのスタッフの三者で面談を実施しました。

興味のあるスポーツや今後の抱負など、次年度への意気込みをお話しました。

令和5年3月18日(土)17:00~20:15 場所:ユーアイ・ふくい

① **競技を知ろう**

② **調理実習** 講師: 碓 麻菜氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)

「自分の食事量を知る」「補食を作る」をテーマに調理実習を実施!

自分の活動量・体格などから食事量を計算し、おにぎりを作りました 🍙

