

令和4年度 FJAA 活動報告 6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、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 『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年月16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 (福井県スポーツ協会, 福井県スポーツ医・科学委員)



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

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(日本大学)



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 『やる気を高めるプログラム』

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

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
(特別ゲスト 父)



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8月6日(土) 新型コロナウイルス肝炎証拡大防止のため中止

本格的な競技体験プログラム



競技団体の活動拠点で県内トップ選手を指導する指導者から競技の楽しさや魅力を学びました！

アーチェリー競技



自転車競技



東京五輪日本代表選手(脇本選手)の走りも生で見ることができました！





スポーツクライミング競技



セーリング競技



なぎなた競技



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



レスリング競技

