

# 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

**令和4年 10月8日(土) 17:00~20:15**

**① 知識・運動能力を高めるプログラムI**

メンタルトレーニング 『コミュニケーション』

講師：鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)



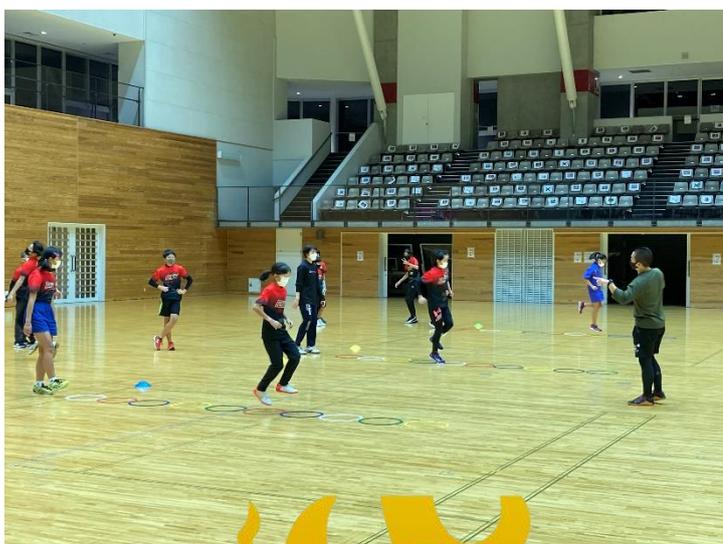
ストロータワー!どこのチームが1番高く作れるかな?  
みんなで作戦を立てて取り組みました!



**② 知識・運動能力を高めるプログラムI**

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)



どのスポーツにも役立つトレーニング!  
運動量が多く充実した時間でした。

**令和4年 10月 22日(土) 17:00~20:15**

**① 知識・運動能力を高めるプログラム I**

**スポーツ栄養学**

**講師：碓 麻菜 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)**



**② 知識・運動能力を高めるプログラム**

**身体の機能性と測定と評価 I**

**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)**



**親子参加プログラム**

**『ケガをしない強い体づくりのための調査』**

**① 関節の動きの調査 ② 姿勢の調査**

選手として長い競技生活を送るために、最大限の力を発揮するために必要な知識を親子で学びました!



**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)



**③知識・運動能力を高めるプログラム  
身体の機能性と測定と評価!**

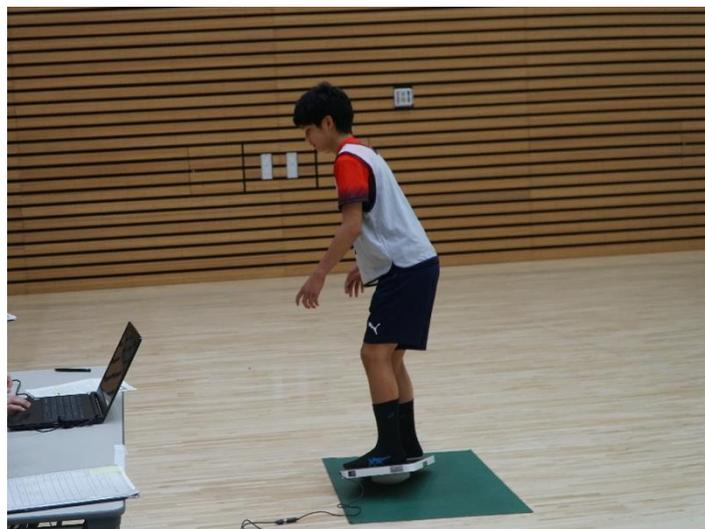
講師: 福井大学 山次俊介 氏、山田孝禎 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)



**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)



**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)



**令和4年12月3日(土)17:00~20:15**

**① 知識・運動能力を高めるプログラムI**

**集団スキル②**

**講師：小野澤 宏時 氏 (ラグビー元日本代表)**



**② 知識・運動能力を高めるプログラムI**

**メンタルトレーニング『コミュニケーション』**

**講師：鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ医・科学委員)**

**メンタルトレーニング  
保護者プログラムも実施!**

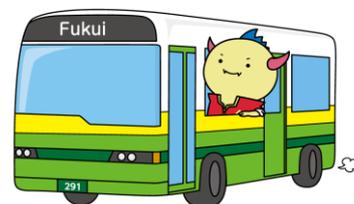


令和5年1月15日(土) 1日

## 特別プログラム 国立競技場見学

### ① HPSC パスウェイ教育プログラム

講師:独立行政法人 日本スポーツ振興センター 事務局



アスリートとして、日々のライフスタイルの中でどのようなことに気を付けて生活するとよいかを学んだり、仲間とのコミュニケーションの大切さについて考えたりしました。

### ② 国立競技場見学



東京オリンピックで選手が走ったトラックを走ったり実際に使われた表彰台に登ったりして、トップアスリートの気持ちに近づくことができました。



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 (体カテスト)

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4日(土) 17:00~20:15

①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)



閉講式

- ・皆勤賞、修了証書の授与
- ・挨拶
- ・激励の言葉
- ・決意の言葉



# 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

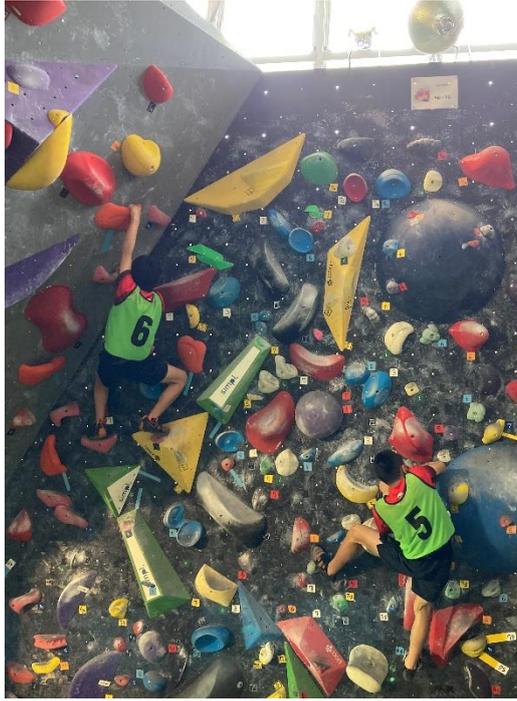


東京五輪日本代表選手(脇本選手)の走りも生で見ることができました！





# 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

