

令和元年度 トップアスリート育成プログラム

活動報告



第1回 令和元年11月30日(土) 13:00~16:00

①開校式



事務局を務める金池選手（セーリング競技 元日本代表選手）から、
トップアスリートに必要な心構えや考え方を交えてオリエンテーションがありました。

②「楽しみながら運動能力を高めよう」

講師：平井 博史 氏（中部学院大学 教育学部 准教授）



コーディネーショントレーニングを学びました。

コーディネーショントレーニングとは神経系に視点をおいたトレーニングです。
動きやすい身体づくりや、スポーツの様々な型にはまりやすい身体づくりをしました。
子ども同士で交流しながら、楽しく取り組みました。

第2回 令和元年12月14日(土) 13:00~16:00

①スポーツ栄養学 講師:碓 麻菜 氏

(福井県スポーツ医・科学委員会 委員 ・ 管理栄養士)

「スポーツ選手の食事の大切さを知ろう」



碓さんは福井国体出場(陸上競技)選手です! アスリートになるための食生活について・バランスの取れた食事について講義して頂きました。

子どもたちへの講義の後には、**保護者向けの講義**も行いました。

②「発達にあった姿勢や動きを学ぼう」

講師:谷 春代 氏 (体とこころのヘルスマネジメント HBC 代表)



アスリートに必要な**歪みのない姿勢づくり**や**パフォーマンスを発揮しやすい身体づくり**をしました。普段体験しない動きから、体の軸の大切さを学びました。

第3回 令和2年1月18日(土) 13:00~16:00

- ①メンタルトレーニング 講師:鯨嶋 優樹 氏 (メンタルトレーニングコーチ)
「強い選手になるために～大事にしてほしいこと～」



鯨嶋先生は福井県スポーツ協会所属のメンタルトレーニングコーチです。

- ・プラス思考とコミュニケーション
 - ・心の準備の仕方
- など、心を強くするための勉強をしました。

- ②「運動能力を高めるための身体づくりと動きづくりを学ぼう」

講師:井上 裕介 氏 (スマイ輪ING スポーツクラブ代表)



正しいフォームを身に着け、運動のパフォーマンスを高めるトレーニングを学びました。

ケガを予防するために必要な知識として、とても勉強になりました。

第4回 令和元年度2月11日(土) 13:00~16:00

①トッパアスリート育成監督および選手による講話



ボクシング競技

岸田憲彦 氏

- ・ 福井国体少年男子監督
- ・ インターハイ等で多数の入賞者を育成

柏崎刀翔 氏

- ・ 国体優勝
- ・ 全日本選手権優勝
- ・ 東京五輪 国内最終予選出場

フェンシング競技

諸江克昭 氏

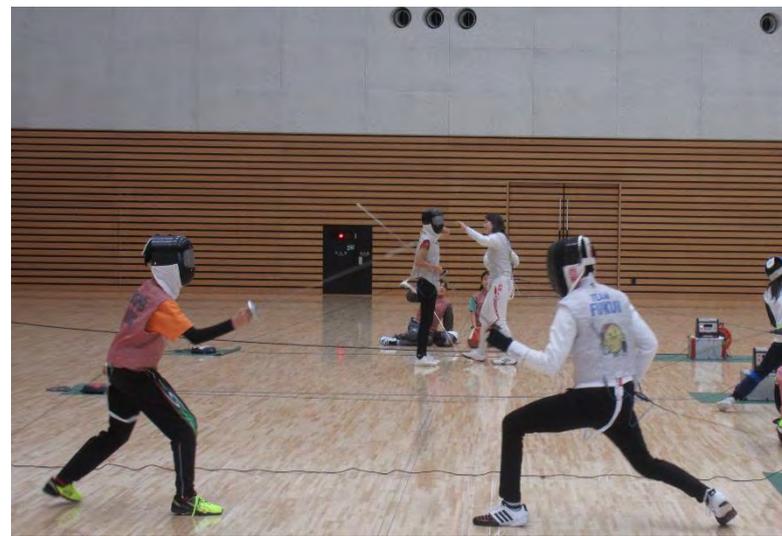
- ・ 全国大会優勝(高校) 個人通算 5 回 団体通算 6 回 計通算 11 回
- ・ 国民体育大会入賞通算11回(うち優勝1回、準優勝2回)
- ・ 指導した選手がオリンピックに出場
 - ロンドン五輪: 中野希望選手
 - リオデジャネイロ五輪: 佐藤(中野)希望選手、見延和靖選手、青木千佳選手、徳南堅太選手

選手・監督の体験談を通して、これからの選手人生において大切なことを学びました。とても貴重な時間になりました。

②本格的な競技体験 ボクシング競技



②本格的な競技体験 フェンシング競技



第5回 令和2年3月7日(土)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止により開催中止

本格的な競技体験

県立アーチェリー・クライミングセンター

- ・スポーツクライミング競技体験
- ・アーチェリー競技体験

閉校式

福井県営体育館

- ・参加者への終了証授与
- ・全員集合写真

