

令和2年度ふくいジュニアアスリートアカデミー

活動報告



第1回 令和2年7月26日(日)13:00~17:00

①開校式・オリエンテーション



開校式を行いました。

セーリング競技 元日本代表選手

金池 典子 選手から、トップアスリートに必要な心構えや考え方についてオリエンテーションがありました。

これからの活動が楽しみです!

②運動能力を高める運動『適切な身体の動かし方を学ぼう①』

講師：井上 裕介 氏 (スマイルINGスポーツクラブ クラブマネージャー)



井上先生は、福井県の国体選手のサポートも行っています。

力強い動きをするためのトレーニングや、走る姿勢、素早くスタートするための身体の使い方などを教えて下さいました。自宅のできるトレーニングもあり、とても勉強になりました。

第2回 令和2年8月30日(日) 13:00~17:00

①特別ゲストのお話 金井 大旺 選手 (陸上競技)



陸上競技の東京オリンピック候補選手である金井選手からは、強い選手になるためには、「**努力を継続して、悔いを残さないように過ごすことが大切だ**」と一日一日を真剣に過ごすことの大切さを教えて下さいました。

②スポーツ栄養学『強くなるための食生活について学ぼう』

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・元陸上国体選手)



栄養学の基礎を学びました。とてもわかりやすい内容で、アカデミー生の部・保護者の部と2部制で行われ、親子で**食事の大切さ**について学ぶことができました。

【保護者向けプログラム】スポーツ栄養学「スポーツ栄養学の基礎」

③運動能力を高める運動『いろいろな走り方や身体の動かし方を学ぼう①』

講師：平井 博史 氏 (中部学院大学准教授・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を学びました。普段なかなかしない動きをトレーニングに組み込むことで、動作の質を高めたり、身体づくりをしたりしました。アカデミー生の動きがどんどん良くなりました。

第3回 令和2年9月22日(火・祝) 13:00~17:00

①特別ゲストのお話 佐藤 錬 選手 (トライアスロン競技)



トライアスロン競技の**東京オリンピック候補選手**である佐藤選手からは
トライアスロンは3つの種目(泳・走・自転車)があります。辛い練習ですが練習と休養
のバランスが大事だと教えてくれました。休養は自分への「ごほうび」!

②メンタルトレーニング『自分を知らう』

講師： 鮫嶋 優樹 氏 (福井県スポーツ協会メンタルトレーニングコーチ)



今回は、まず自分を知る
ために「**心理テスト**」を
行いました。
初めてのことなのでドキ
ドキしていました。

③スポーツ障害・医学『からだを見直す』

講師： 近藤 仁 氏 (福井医療大学准教授・理学療法士・アスレティックトレーナー)



「**ケガをしない身体づくり**」のために、
いろんなストレッチの方法を教わりました。

【保護者向けプログラム】 スポーツ障害・医学『からだどけがのしくみを知る』

④運動能力を高める運動『いろいろな走り方や身体の動かし方を学ぼう②』

講師： 平井 博史 氏 (中部学院大学准教授・ハドルスポーツクラブ代表)



テニスボールを使ったトレー
ニング中心に行いました。素早く
反応してボールをキャッチする
ことが難しかったようですが、
楽しく一生懸命取り組んでい
ました。

第4回 令和2年10月25日(日) 13:00~17:00

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)



グループでストローを使った**ゲーム**をし、交流を深めました。ゲームの後、**何事も楽しく取り組むこと**が「やる気」を高める基本だということを学びました。みんな良い表情で取り組んでいました。保護者の方もゲームに参加し交流を深めました。

②『チームで仲良くなろう①』

講師：小野澤 宏時 氏 福井県スポーツ協会特別強化コーチ

ラグビーフットボール競技 元日本代表選手(81 キャップ)

BringUpRugbyAcademy コーチ



ラグビー日本代表で81キャップの小野澤さんからは、どうしたら上手くボールを繋げられるのかチームの中で話し合いをしながら、「**自分の考えを伝える大切さ**」「**仲間の大切さ**」などアスリートとして大切なことを学びました。最初と最後ではアカデミー生の表情が変わり、出来ることが増え、有意義な時間となりました。

第5回 令和2年11月29日(日) 13:00~17:00

①スペシャルプログラム『トップアスリートとのディスカッション』

ゲスト 久原 千夏 選手(アーチェリー競技・福井信用金庫)

橋本 優弥 選手(自転車競技・道守高校職員)

富部 柚三子 選手(セーリング競技・福井県スポーツ協会)

コーディネーター 亀島 愛永アナウンサー(元ボウリング選手・福井放送株)



4人の女性アスリートとアカデミー生でディスカッションを行いました。

競技を始めたきっかけ・試合前の準備・緊張した時のリラックス方法など、とても勉強になることばかりでした。アカデミー生からは「試合前の気持ちを盛り上げる方法」などの質問もあり、将来に繋がる素敵な時間になりました。

②『チームで仲良くなろう②』

講師：小野澤 宏時 氏 福井県スポーツ協会特別強化コーチ

ラグビーフットボール競技 元日本代表選手(81 キャツ) BringUpRugbyAcademy コーチ



③スポーツ栄養学『実際に使える栄養学』

【保護者向けプログラム】スポーツ栄養学「スポーツ栄養学の基礎」

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)

第6回 令和2年12月6日(日) 13:00~17:00

①特別ゲストのお話 幅口 絵里香 選手 (ビーチバレー競技)



福井県大野市出身、株式会社オーイング所属の幅口さんからは、「夢の叶え方はひとそれぞれ。自分の好きなことに対して努力をしていくことが大切。」と、日本代表選手として活躍された経験をふまえてお話をして下さいました。その後も、アカデミー生と講義と実技の時間を過ごして下さいました！

②メンタルトレーニング『気持ちのコントロール』

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)



今回は「成功への道のり」をテーマに目標設定について講義を受けました。自分の目標にどうしたらたどり着けるのか・・・。アカデミー生・保護者共にワクワクしながら人生の目標設定を立てました。

③運動能力を高める運動『いろいろな走り方や身体の動かし方を学ぼう③』

講師： 平井 博史 氏 (中部学院大学准教授・ハドルスポーツクラブ代表)



第7回 令和3年1月17日(日) 13:00~17:00

①能力・知識を高めるプログラム『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)



2回目の**心理テスト**を実施しました。9月の結果と比べて変化が見られ、良い刺激になったようです。

【保護者向けプログラム】『メンタルトレーニング～子供との関わり方～』



普段から疑問に思っていること・不安に思っていることなど、保護者同士で話し合いながらの講義となり、充実した時間となりました。

②能力・知識を高めるプログラム『アスリートにとって大切な目のトレーニング』

講師：高橋 有希子 氏 (スポーツビジョントレーニング指導者)

姿勢の整え方・視野を広く大きくするために必要な目の使い方を学びました。普段体験できないモニターでのトレーニングは、盛り上がりました！



③能力・知識を高めるプログラム

『適切な身体の動かし方を学ぼう②～走る・曲がる・止まる・動きをみにつけよう～』

講師：井上 裕介 氏(スマイルINGスポーツクラブ クラブマネージャー)

スタート・ストップ・切り返しなど、身体の使い方を学びました。全てのスポーツに適用する動きなので、今後も継続してほしいトレーニングの一つです。



第8回 令和3年2月7日(日) 13:00~17:00

① 能力・知識を高めるプログラム『メンタルトレーニング総復習』

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)



② 能力・知識を高めるプログラム

『適切な身体の動かし方を学ぼう③～総集編～』

講師： 井上 裕介 氏(スマイルINGスポーツクラブ クラブマネージャー)



③ 閉校式



コロナ禍の中、元気な子供たちの笑顔とパワー、保護者の方のご協力のもと、無事に終えることが出来ました。この1年で成長していくアカデミー生はとても頼もしかったです。

頑張れ！未来のアスリート！

競技体験会

自分に合った競技を見つけるために
練習拠点で実際の道具を使った競技体験



アーチェリー

場所:福井県立アーチェリーセンター
実際の弓を使用して、近い距離で体験
しました。的の中心に当たった時の子
どもたちの表情が印象的でした。



セーリング



場所:三国サンセットビーチ
波と風によって沖まで出ました。
最初は難しいようでしたが、後半はだ
んだんと操作できるようになり、気持
ち良さそうでした。



自転車



場所：福井競輪場
自転車の操作や乗り方を教わり、実際に競輪場のバンクを走りました。いつもの自転車とは違い、スピードによってグングン前に進む様子が格好良かったです！



ボクシング



場所：福井県営体育館
基本の構えやステップを教わり、実際にスパーリングもしました。パン！と当たる音とリズムカルな動きが魅力的でした。





ライフル射撃

場所：福井県立ライフル射撃場

小学生はビームライフル銃を使って実射しました。10点を狙って集中して撃ち続けていました。撃っている姿が格好良かったです。



フェンシング



場所：武生商工高校

(武生商業キャンパス)

実際の試合を見たり、試合形式で練習をしたりしました。成年男女の選手が分かりやすく教えてくれました。集中した素早い剣さばきが素晴らしかったです。



ウェイトリフティング

場所:坂井高校

基本の姿勢や力を入れるコツを教
わりました。最後は実際の大会形
式で発表会も行いました。

重いバーベルを挙げている姿は頼
もしかったです！



レスリング

場所:福井農林高校

福井農林高校の選手に対し、タックル
をしたり、技をかけたりしました。最初
は遠慮ぎみだったのが、だんだん力が
入り、力強い姿が勇ましく見えました！



なぎなた(女子)

場所:福井県営体育館

挨拶や礼などを学びました。構えている姿が徐々に様になり、凛として美しく見えました!



ラグビーフットボール (女子)

場所:福井県営陸上競技
補助競技場

パスをつなぐ練習をメインに行いました。みんなで意見を出しながら、チームワークを学びました。チーム一丸となりボールをつなぐ姿が印象的でした。





カヌー



場所:北潟湖

パドルの扱い方を陸の上で学び、快晴の元、湖で実際にカヌーを漕ぎました。グングン力強く進み、楽しそうでした！



アイスホッケー

場所:ニューサンピア敦賀

始めに道具の扱い方や滑り方を学び、パスやシュートの練習をしました。

最後には氷の上でリレーも行い、活気にあふれていました！

