

令和3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3年4月10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知識・運動能力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)

- ・トップアスリートとしての心構え
- ・アカデミーノートについて
- ・オリエンテーション ~仲間を作ろう!!!~

スペシャルスタッフ: 柏崎 刀翔 選手 (ボクシング競技 福井国体優勝, 全日本選手権優勝)

- ・アスリートとしての心構え(今までの競技生活から)

★受講生からたくさん質問がありました!



※第2回 令和3年5月8日(土) 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

第3回 令和3年6月12日(土) 17:00~20:00



①スペシャルゲストからのお話

ゲスト:久保 海斗 選手 (ウエイトリフティング競技)

全日本インカレ 総合2位, 全日本選手権 総合2位

世界大学選手権 総合2位, 世界ジュニア選手権 総合2位

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)



この後、

【保護者プログラム】メンタルトレーニング

『子どもの才能を引き出す①』も実施しました。



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: 山次 俊介氏, 山田 孝禎氏 (福井大学 准教授, 福井県スポーツ医・科学委員)



第4回 令和3年7月17日(土) 17:00~20:00

① 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, 調理実習の計画』

講師: 碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



【保護者プログラム】スポーツ栄養学 『ジュニア期の栄養学①』



普段の食生活について調査を実施し、食事バランスや栄養摂取量など見直すポイントを学びました。



② 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 (中部学院大学 准教授, 株式会社ハドル・スポーツクラブ代表)



第5回 令和3年10月16日(土) 17:00~20:00

①スペシャルゲストからのお話

ゲスト:林 恵里奈 選手 (テニス競技, 福井県スポーツ協会所属)

(インターハイ単・複優勝, 全日本大学対抗王座決定戦 4年連続優勝)



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 『一流選手のコミュニケーション』

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)



林選手や鮫嶋先生から、チームメイトやコーチとコミュニケーションをとることで、レベル向上につながることを学びました。

③知識・運動能力を高めるプログラム2

実技 『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 クラブマネージャー)



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。
ハードな動きもありましたがみんなで頑張りました!



第6回 令和3年10月30日(土) 16:00~20:30

①知識・運動能力を高めるプログラム

スポーツ栄養学 『調理実習』

場所:ユーアイふくい

講師:碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



調理実習のねらい

- ①バランスの良い食事を実際に作って理解する
- ②自分の体と活動量に合った量を知る
- ③簡単な材料を使った家でも作れる料理を知る



調理実習の目標を理解しながら、調理と食事をしました。
「こんなに食べるの〜!？」とびっくりしている受講生もいました。
バランスのとれた食事をたくさん食べて、目指せ! トップアスリート!



第7回 令和3年11月6日(土) 17:00~20:00

①スペシャルゲストからのお話

ゲスト:青木千佳選手(フェンシング競技)東京オリンピック日本代表選手



競技との出会い・恩師との出会い・東京オリンピックを終えて…
貴重なお話をお聞きしました!



①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『一流選手になるための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)

②知識・運動能力を高めるプログラム2

実技『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 クラブマネージャー)



【保護者プログラム】スポーツ栄養学『ジュニア期の栄養学②』

講師: 碓 麻菜 氏 (管理栄養士, 福井県スポーツ医・科学委員)



第8回 令和3年11月20日(土) 17:00~20:00

①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

『一流選手になるための気持ちのコントロール2～実践編～』

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知識・運動能力を高めるプログラム2

集団スキル ～チームワークの大切さを知る～

講師：小野澤 宏時氏（Bring Up Rugby Academy コーチ/
アザレアスポーツクラブチームディレクター）



【保護者プログラム】メンタルトレーニング

『子どもの才能を引き出す②』 講師：鮫嶋 優樹氏

第9回 令和3年12月4日(土) 17:00~20:00

①知識・運動能力を高めるプログラム1

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～

東京オリンピック出場選手(福井県出身選手)

★村上 めぐみ 選手：ビーチバレーボール競技

★佐藤 希望 選手：フェンシング競技

★石立 真悠子 選手：ハンドボール競技

★脇本 雄太 選手：自転車競技

コーディネーター：亀島 愛永アナウンサー(福井放送)



選手たちの雰囲気・考え方・体格・・・
トップアスリートを身近に感じることができました。
受講生からもたくさんの質問がでました！
選手たちが一つ一つ丁寧に回答してくださり、
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2

実技『コーディネーショントレーニング』

講師：山次 俊介氏, 山田 孝禎氏(福井大学 准教授, 福井県スポーツ医・科学委員)



第10回 令和3年12月18日(土) 17:00~20:00

①知識・運動能力を高めるプログラム

実技『親子で体をチェックしよう』親子参加プログラム

講師:山次 俊介氏, 山田 孝禎氏(福井大学 准教授, 福井県スポーツ医・科学委員)

ケガをしない体づくりのための検査

- ① 関節の動きの検査 ② 姿勢の検査



スペシャルゲスト:橋本 優弥 選手(自転車競技)

(日本自転車競技連盟ナショナルチーム 2014~2018, 全日本選手権 優勝 2回)

橋本選手からは「長く選手を続けるために心がけていること」など
日頃から行っている身体のケアについてお話していただきました!



本格的な競技体験プログラム

アーチェリー競技



アイスホッケー競技



ウェイトリフティング競技



カヌー競技



自転車競技



セーリング競技



なぎなた競技(女子)



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(女子)



レスリング競技

