

# 未来のトップアスリート発掘事業「甲斐人の一撃」

令和4年度基礎能力向上合宿

## ◆ 基礎能力向上合宿

○日時 令和5年1月14日（土）12時～1月15日（日）12時

○会場 山梨県立青少年センター

○1月14日（土）（1日目）

【オリエンテーション（開会式）】



## 【第1期生プログラム】

〈基礎体力向上プログラム①・②〉粕山 達也先生（健康科学大学理学療法学科長）

○プログラムテーマ「コンディショニング調整」

○プログラムの内容

- ・対象4競技（ウエイトリフティング・レスリング・カヌー・ホッケー）を中心として、競技に多い疾患や障害の概説と適切なコンディショニング調整について学んだ。
- ・競技特性に応じて、疲労しやすい筋肉や負担がかかる関節について理解し、各部位におけるストレッチ等の具体的な方法について実践した。
- ・投げる、蹴る、打つといった動作の測定を行い、動作の変化を体験した後、自身がどの程度変わったか最終測定を行った。



## 【第1期生プログラム】

〈知的能力開発プログラム①〉山下 真澄先生（管理栄養士）

※ 保護者サポートプログラム②同時開催

○プログラムテーマ

「栄養とスポーツについてースポーツ選手にとって栄養摂取と基本的な考え方ー」

○プログラムの内容

- ・スポーツ選手にとって、必要不可欠である栄養について、保護者と共に学んだ。
- ・パフォーマンス向上するため、個々の目的や身体に合わせた栄養摂取が大切であることや、時期に応じての栄養摂取も重要であることを学んだ。

※合宿中の全食事については、山下管理栄養士が監修した、アスリートの取得すべき栄養に配慮したスペシャルメニューであった。



## 【保護者サポートプログラム】①

小山 勝弘先生（山梨学院大学スポーツ科学部教授）

○プログラムテーマ「アスリート育成において大人が学ぶべきこと」

○プログラムの内容

- ・競技者の発掘・育成は、世界のスポーツ界における関心事であり、個人の適性に合った競技「種目」を早期に見出すことには一定の意義があると思われるが、その際に周囲の大人が理解しておくべき重要な視点が複数存在する。これについて学んだ。
- ・いたずらに「加熱」した発掘・育成は、子ども自身だけではなく、親、コーチ・監督、競技団体、さらには日本にとっての大きな損失を生むため、世界の先行事例等も含めて、発育発達学、生理学、心理学的見地から学び、スポーツの目指すべきものについて考えた。



【特別プログラム】(知的能力開発プログラム②&基礎体力向上プログラム③)

乙黒 圭祐選手(2020東京オリンピック出場)

乙黒 拓斗選手(2020東京オリンピック出場・金メダル)

○プログラムテーマ「オリンピックへの道」

○プログラムの内容

- ・座学では、レスリングとの出会いから、オリンピックまでの道筋を紹介。夢として、目標として、オリンピックはどのようなものか。オリンピックの体験を踏まえ、「甲斐人の一撃」第1期生に伝えた。
- ・実技では普段の練習で使えるウォーミングアップや体の使い方、レスリングのタックルについて紹介。終了後には記念撮影やサイン会等も行った。



○1月15日（日）（2日目）

【第1期生プログラム】

〈知的能力開発プログラム③〉河野 秀樹先生（この整形外科 院長）

※ 保護者サポートプログラム③同時開催

○プログラムテーマ

「スポーツは体に悪い？体に良く心に良いスポーツ医学を学びましょう」

○プログラムの内容

- ・スポーツ医学は、個々の選手のスポーツにおけるパフォーマンス（能力）を十分に発揮できるように医学的な知識から援助するものであるため、保護者と一緒に理解を深めた。
- ・スポーツにおける障害（繰り返しの外力が作用して発症する外傷）やスポーツ外傷を防止・治療することが主な目的となるが、能力を上げるためにはどうする・どのように考えればいいのかを学んだ。



【第1期生プログラム】

〈基礎体力向上プログラム③・④〉高根 友典先生（（公財）山梨県スポーツ協会）

○プログラムテーマ「スポーツの基本としての陸上」

○プログラムの内容

- ・スポーツにおいて最も基本的な動作である、走動作を学んだ。
- ・静止状態では、力を発揮できるポジション（パワーポジション）が不可欠であり、動作開始とともに上肢と下肢が連動した柔らかく、芯のある動きが重要であること、また、状況に応じて動きやスピードを自在にコントロールする判断力や調整力のも必須となることを座学、実技を通して理解を深めた。
- ・併せて基礎トレーニングとして、短距離とハードル等をとおしたメニューを紹介していただいた。



## 【保護者サポートプログラム】④

遠藤 俊郎先生（山梨学院大学スポーツ科学部長）

○プログラムテーマ「ジュニアスポーツと心理学」

○プログラムの内容

- ・スポーツとは何かを問い、スポーツの考え方や意義を再考した。また、ジュニア期の発達を考えるため身体的、心理的、社会的発達と遊びとの関係を深掘し、発達期のそれぞれとスポーツとの関わり方を確認した。
- ・その他、「うまくなる」とはどういうことか、子どもの心理的発達と保護者の影響、スポーツにおける子どもの情緒的変化や保護者に関するガイドラインなどを講義を通じ、保護者の理解を深めた。



○ 全体写真

