

# 小学5・6年生では

## どんなトレーニングが必要だと思いますか？

試合形式の練習ばかりになっていませんか？筋トレは行っていますか？

脳などの神経系の期間は著しく発達する時期ですが、心臓や肺、筋肉などはまだ未発達で、これからだんだん発達していきます。

このような時期に発達段階に応じたトレーニングを行わないと、競技力が向上しないばかりか、大切な体に大きな障害をもたらす危険性すらあります。

そこで、将来アスリートとして活躍していただけるステップとして必要なトレーニングを実施します。目標に向かってがんばりましょう！！！！

### 【育成プログラムの内容】

#### コーディネーショントレーニング

リズム能力、バランス能力など全身をうまくコントロールする能力、筋肉や持久力を無駄なく使いながら変化や対応できる能力を高めていきます。従来のきつい、厳しい、難しい、といったものではなく、運動能力やパフォーマンスの向上を高めるトレーニングについて学びます。

#### コンディショニングトレーニング

基礎体力作り、ウォーミングアップなど、競技力の向上のために必要なことを学びます。

#### スポーツとケガ

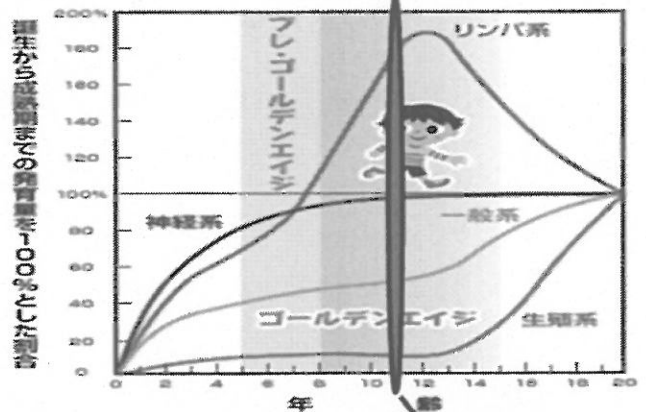
ケガを防ぐためにはどうしたらよいかを学びます。

#### スポーツ栄養

体力作りのため、スポーツしていくにはどのような食事方法がよいのか学びます。

#### メンタルトレーニング

プレッシャーに負けない強い気持ち、相手に打ち勝つ強い気持ちをもてるようなトレーニングを学びます。



5年生

※公益財団法人 富山県体育協会では6年生を対象とした「未来のアスリート発掘事業」を行っています。南砺市から少しでも多く参加できるようにサポートしていきます。今年は2名合格し、「未来のアスリート発掘事業」に参加しています。この事業に参加した先輩で全国大会に出場し、活躍している先輩もいます。

