

# 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？

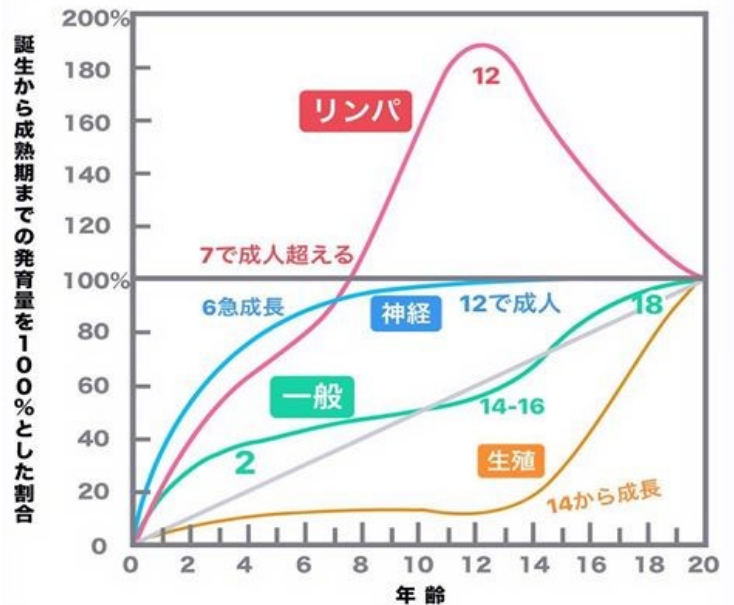
試合形式の練習ばかりになっていませんか？筋トレは行っていますか？

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！！！！

スキャモンの発育発達曲線とは、からだのさまざまな器官を一般型、神経型、生殖型、リンパ型という4つのパターンに分類し、これらの発達の様相を20歳の値を100%として曲線で示したものです。「神経型」とは脳や神経の働きを示しており、10歳頃まで大人と同じくらいまで発達していることがわかります。これをスポーツ選手に置きかえると、素早い身のこなしや反射神経といった能力が、10歳頃までに完成するということを意味しているのです。9歳から12歳ごろを「ゴールデン・エイジ」とよび、スポーツ選手としての基礎を築くためにとても重要な時期だともいわれています。

スキャモンの発育発達曲線



### 【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。

同時にコンディショニングトレーニングも行います。

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。

# ジュニアアスリート育成事業参加者募集のご案内

**主催** 南砺市体育協会

**応募資格** 南砺市内の小学校5・6年生の男・女

**申込期間** 2019年3月11日（月）～3月25日（月）

**申込方法** 裏面の申込書に必要な事項をご記入の上、下記まで郵送、FAXまたはメールでお申し込みください。

〒939-1596 南砺市苗島 4880 南砺市体育協会

mail : info@nanto-taikyou.jp FAX 0763-22-2259

※申込用紙に記載された個人情報等は、本事業以外の目的には使用しません。

※申込用紙の様式は南砺市体育協会ホームページにあります。

**予 定**

月	日	曜	スケジュール
3	25	月	参加申し込み締切開始
4	6	土	開講式、身体測定
	17	水	トレーニング①
5	8	水	トレーニング②
	25	土	メンタルトレーニング①
	29	水	トレーニング④
6	日程未定		ケガとスポーツ、トレーニング
7	日程未定		スポーツ栄養①、トレーニング
8	日程未定		トレーニング、メンタルトレーニング②
9	日程未定		トレーニング、講習会
10	日程未定		トレーニング、メンタルトレーニング③
11	日程未定		富山県アスリート事業見学、トレーニング
12	日程未定		トレーニング、スポーツ栄養②、身体測定、閉講式

※参加者には後日詳細をおくります。

※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。

今年度4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たちも全国大会に出場し、活躍しています。

このチャンスを逃さないように！

