

「スポーツできる心と身体の強化プログラム」

対象

南砺市在住小学5・6年生 男・女 20名程度

※先着順、定員になり次第締切となります。

開催場所

メイン会場：福野体育館

申込期間

令和5年3月13日(月)～3月30日(金)必着

参加費

2,000円(傷害保険料含)
※年間を通しての金額となります。

申込方法

裏面の申込用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXにて申込むか、QRコード、またはURLよりアクセスして申込してください。

内容

メイン講師 湯浅 千鶴 氏
(一社)ジュニアスポーツコンサルティング代表

	月日	時間	プログラム	講師
第1回	4月22日(土)	14:30~15:30	開講式/銀メダリストによる講演/車いすバスケ	代表 湯浅 千鶴 氏ほか オリンピックなど多数の 講師が参加します。
第2回	5月27日(土)	16:00~18:00	スピードトレーニング/食事・栄養の基礎	
第3回	6月17日(土)	11:00~13:00	自分で捕食を作ろう	
第4回	7月中旬	16:00~18:00	アジリティ/食事調査アドバイス	
第5回	8月中旬	16:00~18:00	ビジョントレーニング	
第6回	9月中旬	16:00~18:00	金メダリストから身体操作を学ぼう	
第7回	10月中旬	16:00~18:00	バランスとトレーニング/食事調査アドバイス	
第8回	11月中旬	16:00~18:00	目標達成のための行動計画	
第9回	12月中旬	16:00~18:00	コーディネーショントレーニング	
第10回	1月中旬	16:00~18:00	リズムトレーニング	
第11回	2月中旬	16:00~18:00	ダンス	
第12回	3月中旬	16:00~18:00	トレーニング	



※内容は変更になる場合もあります。

※傷害保険に加入しますが、保険の範囲内とします

※全プログラムの2/3以上参加できる方を優先します。一部のプログラムだけの参加はできません

※4月開講予定ですが、参加者には後日、日程詳細を送ります

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？

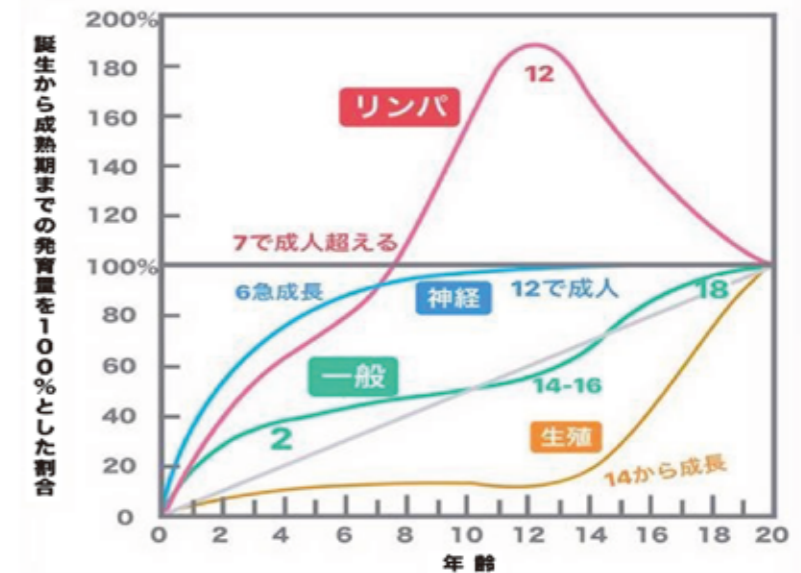
試合形式の練習ばかりになっていませんか？筋トレは行っていますか？

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！！！！

スキヤ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。

スキヤ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。

NEW

☆ビジョントレーニング

目の動き、目の筋力を鍛え、目からの情報を脳で処理して体を動かす運動機能を向上するよ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。

☆アスリートから学ぶ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たらすようなトレーニングを学びます。

