

# 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

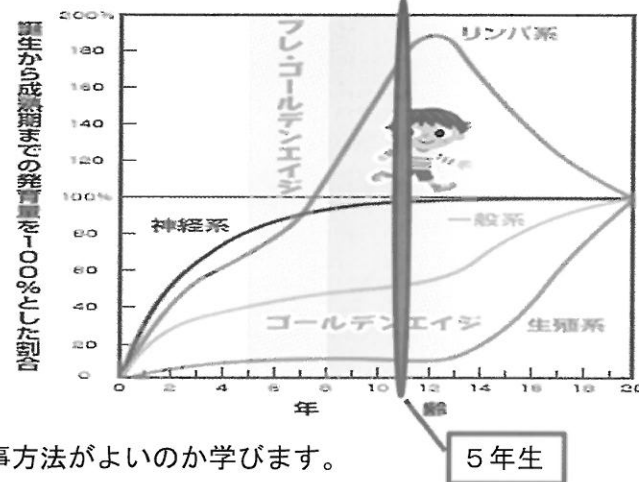
ケガを防ぐためにはどうしたらよいかを学びます。

### 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。



## 「NANTOから世界へ！」ジュニアアスリート育成事業 プログラム(予定)

回	月 日	時間	プログラム	講師	会場
開校式 第1回	4月中旬	15:30~16:00	開校式		南砺市内体育館
		16:10~18:00	メンタルトレーニング		
第2回	5月上旬	13:00~16:00	体力診断		
		17:00~18:30	コーディネーショントレーニング①		
第3回	5月下旬	18:30~20:00	コーディネーショントレーニング②		
第4回	6月上旬	16:00~17:00	スポーツとケガ		
		17:00~18:30	コーディネーショントレーニング③		
第5回	6月下旬	18:30~20:00	コーディネーショントレーニング④		
第6回	7月上旬	16:00~17:00	スポーツ栄養		
		17:00~18:30	コーディネーショントレーニング⑤		
第7回	7月下旬	18:30~20:00	コーディネーショントレーニング⑥		
第8回	8月上旬	18:30~20:00	コーディネーショントレーニング⑦		
第9回	8月下旬	15:30~18:00	富山県総合体育センター見学		
第10回	9月上旬	15:00~16:00	コンディショニングトレーニング		
		16:10~18:00	コーディネーショントレーニング⑧		
第11回	9月下旬	18:30~20:00	コーディネーショントレーニング⑨		
第12回	10月上旬	15:30~18:00	子ども達を対象とした講演会		
第13回	10月下旬	18:30~20:00	コーディネーショントレーニング⑩		
第14回	11月上旬	15:00~16:00	未定		
		16:10~18:00	コーディネーショントレーニング⑪		
第15回	11月下旬	15:00~16:00	コーディネーショントレーニング⑫		
		16:10~18:00			
第16回	12月上旬	15:00~16:00	未定		
		16:10~18:00	コーディネーショントレーニング⑬		
第17回	12月下旬	15:00~16:00	体力診断		
		16:10~18:00	コーディネーショントレーニングまとめ		

平成29年

※参加者には詳細を送付いたします。