



U12 特別プログラム



12 月 18 日（日）、年内最後のプログラムが富士大学において行われました。U12 の小学 5 年生と 6 年生が、通常の 2 つのプログラムと「パスウェイ説明会」を合わせた 3 つのプログラムを受講しました。



【パスウェイ説明会】

本プログラムでは、いわてスーパーキッズ発掘・育成事業と特別に連携している競技団体に、競技についての説明（競技特性、育成環境等）をしていただきました。

この日、説明会に参加して下さった競技団体は、ボクシング・レスリング・ハンドボール・フェンシング・ラグビーフットボール・スポーツクライミング・カヌー・アーチェリー・スキージャンプ・カーリングの 10 団体です。

それぞれの競技の魅力や適性、活動拠点及び育成環境についてお話していただきました。また、競技人口、競技にかかる道具やユニフォームの費用、動画や画像による練習風景の様子、スーパーキッズ修了生の活躍なども紹介されました。競技団体指導者の熱のこもった説明に、キッズも真剣な眼差しで傾いたり、一生懸命メモをとったりしていました。

保護者の皆様にも、キッズと一緒に説明を聞いていただきました。親子で積極的に話題にし、今後の競技取り組みへの参考にしてほしいと思います。また、少しでも興味があれば、ぜひ事務局に連絡をいただき、競技体験・見学等を行い、競技選択の幅を広げ可能性を見出す機会にしてほしいです。



【知的能力開発プログラム】

内容：プレゼンテーションとは何か

講師：藤本 晋也 氏（仙台大学）



「プレゼンテーション」とは、情報伝達手段の一つであり、聴衆に対して話をプレゼントするものである、と冒頭に藤本先生より説明がありました。また、①スーパーキッズは、岩手の皆さんに応援されているという意識をもって話をすることが大切であること、②スーパーキッズの活動や修了後に、アスリートとして普通ではできないことに挑戦できる場所に自ら導いていくためにも、プレゼンテーションが大切であること。以上の2点を今日学ぶ意義として最初に教えていただきました。

プレゼンテーションの重要な3つの事柄（目的と条件・聞き手2:6:2の法則・タイムマネジメント）、上手なプレゼンテーションの3つのポイント、プレゼンテーションで困ったときのヒントなども教えていただきました。キッズの皆さんには、日常の中で意識し、ぜひ実践を積み重ねてほしいと思います。

♪キッズの振り返りより♪

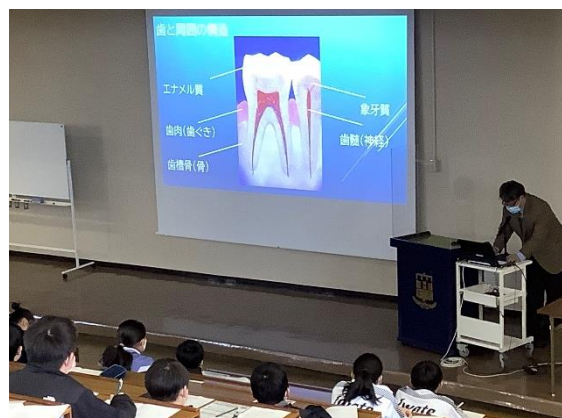
- ・プレゼンテーションする時は、「4秒以上同じところを見ない」「1分間に300文字を読むぐらいのペースで」「手はへそより上に」ということに気を付けて行いたい。（小5）
- ・自分は、話すことや発表することが苦手で、いつも言葉がつまったり、緊張して上手くいかなかったりすることが多くあった。けれど、教えてもらった5W1H1Rやポイントをおさえて発表をしていきたい。（小5）
- ・5年生の時のノートを見ながら、「プレゼンテーションはプレゼント」であることや、「5W1H1R」について復習できた。分からないことがあったら、自分の言葉で質問する「質問力」を今の自分に身に付けたいと思った。タイムマネジメントが関わっていることも忘れずに実践を増やしていきたい。（小6）

【知識獲得プログラム】

内容：スポーツ歯科

講師：照井 淑之 氏（岩手県歯科医師会）

今回のスポーツ歯科の内容は、「むし歯」「歯肉炎」「酸蝕症」「口腔外傷」「呼吸」「スポーツパフォーマンス」「マウスガード」「メンテナンス」の8項目についてでした。その中の「酸蝕症」とは、固いはずの歯の表面・エナメル質が徐々に溶け出してしまう疾患です。スポーツ活動中によく飲まれているスポーツ飲料などは、甘くて酸性が強いものが多く、酸蝕症になるリスクが高いというお話もありました。飲んだ後はそのままにせず、うがいや歯磨きをすることが大事ということでした。「歯」と「スポーツ」は密接に関わっています。それぞれの項目ごとに教えていただいたことを実践し、自分の歯をしっかりと守っていきましょう。



♪キッズの振り返りより♪

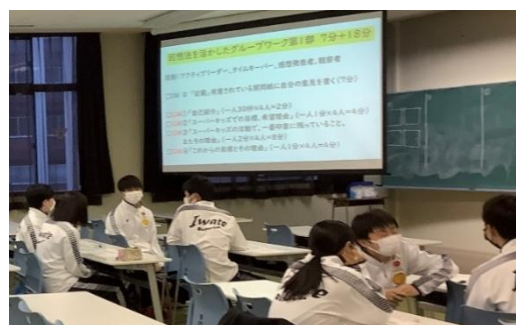
- ・虫歯になると、大会や練習にも集中できなくなるから、虫歯になったらダメ、ということが分かった。歯を大切にしないといけない。(小5)
- ・歯を大事にすることが、パフォーマンスにとっても関わっていることを知った。(小5)
- ・歯の大切さを知ることができた。ガムの種類を確認してみたい。歯磨きの仕方や定期健診の重要性が分かったので、これからやってみようと思った。(小6)
- ・虫歯がどのようにしてできるかを詳しく知ることができて良かった。自分は、おやつやご飯をだらだら食べていることがあったので、気を付けて食べるようにしたい。(小6)

U15 プログラム:第9回目

【知識プログラム：中学3年生のみ対象】

内容：メンタルトレーニング②

講師：内城 寛子 氏（富士大学）



最初に、内城先生から「今日のメンタルトレーニングは、心の強さを育むためにスーパーキッズの活動場面で経験したことを思い出す時間としましょう。『スポーツのために行ってきたトレーニング』は、『人生を豊かにするトレーニング』です。」と説明がありました。キッズも保護者も、それぞれ3～4人程度のグループに分かれ、回想法を活かしたグループワークを行いました。その中では、「スーパーキッズでの目標」や「スーパーキッズの活動で、一番印象に残っていること」、「これからの目標」などが話されました。キッズの振り返りには、「自分の目標が明確になった」「仲間の考えから、学ぶことがあった」「考えが深まった」という感想が多くありました。



♪キッズの振り返りより♪

- ・それぞれが違うスポーツをしているけれど、目標をもってプログラムに参加していることが分かった。自分も周りから刺激を受けて、もっと頑張ろうと思った。
- ・将来の夢や自分の目標を具体的に発表できて良かった。このプログラムを通して学んだ回想法やアクティブワークを日常に活かしていきたい。
- ・3年間を振り返り、新たな目標を立てることで、自分の目指す姿や大会が明確になった。交流を通して、他の人の意見から学ぶことがたくさんあったし、話し合いとしてもそれぞれが役割を果たしながら円滑に進めることができた。

【フィジカルプログラム】

内容：身体機能を高めるトレーニング

講師：小野寺 育男 氏

高橋 一男 氏

中学1年生は高橋先生に、中学2年生と3年生は、小野寺先生にそれぞれ教えていただきました。



講師の先生より、「体幹を鍛え身体を強くすること、自分が思った通り自由に四肢を動かせるように関節の可動域を広げることで、それぞれ取り組んでいる競技力の向上につながる」というお話がありました。

中学1年生は、身体機能を高めるために、柔軟性と身体バランスのチェックを行いました。中学2・3年生は、機能的動きづくりとしてダイナミックな動きにチャレンジし、正しい姿勢や方法で行うことが、効果的なトレーニングになることを学びました。



♪キッズの振り返りより♪

- ・自分の体を支えるときは、手足だけではなく体幹がしっかりしていないと不安定になると分かった。また、柔軟性に欠けていると可動域が狭かったり、正しい姿勢ができなかったりと思った。今回行った動きは、家の中でもできるので続けられるようにしたい。(中2)
- ・前回までに学んだことを活かしながら取り組むことができた。新たな動きにより、今まで自分が思っていたものとは違う強みと弱みを知ることができた。個人的に先生に聞くなどして、この時間を有効活用することができた。また、前のプログラムの交流によって、仲間同士でも考えながら取り組むことができた。(中3)

U12 競技体験トレーニング

17日（日）ボクシング②（小5）：江南義塾盛岡高校



《ボクシング》

11期生 後期競技トレーニング

3日（土）スピードスケート①：岩手県営スケート場

レスリング②：宮古商工高校

4日（日）ハンドボール③：不来方高校

10日（土）スピードスケート②：岩手県営スケート場

17日（土）アーチェリー③：盛岡白百合学園高校

ボクシング③：江南義塾盛岡高校

レスリング③：宮古商工高校



《スピードスケート》

～コーナー練習～



《レスリング》



《スピードスケート》

～スタートダッシュ練習～



《ボクシング》



《アーチェリー》



今月、ご協力いただいた競技団体の皆さま、ありがとうございました。