

# いわて スーパーキッズ Superkids U12 U15 通信

今年もよろしく  
お願ひします

令和4年1月  
活動記録

いわてから世界へ

## 2023 U12・U15 チャレンジ2 開催！！

1月22日(日)、岩手県営武道館で2023U12・U15チャレンジ2(最終選考会)を開催しました。チャレンジ1と同様、参加者の皆さんには、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力いただき、無事に選考会を開催できましたことに感謝申し上げます。

当日は、チャレンジ1を通過した91名が、ジグザグ走、立ち三段跳び、クロスロードダッシュ、20mシャトルランの4種目の測定に挑みました。どの参加者も、「いわてスーパーキッズ」になることを目指し、最後まで全力で取り組む姿が本当に素晴らしかったです。

合格した皆さんは、3月21日(火・祝)の開始式で正式に認定され、4月から「いわてスーパーキッズU12、U15」として活動します。

最後に、運営に御協力いただいた岩手大学スポーツユニオンの皆様に感謝いたします。ありがとうございました。



<U12 開始式>



<U12 ウォーミングアップ>



<U12 ジグザグ走練習>



<U12 立ち三段跳び>



<U15 ジグザグ走見本>



<U15 クロスロードダッシュ>



<U15 20mシャトルラン>

## U12 スペシャルスクール: 第5回目

1月8日(日)に岩手県立大学において、U12 スペシャルスクール・U15 プログラムが行われました。

### 【知的能力開発プログラム(5・6年生)】

内容: 世界を目指すための準備  
講師: 藤本 晋也 氏(仙台大学)

講義では、「24時間平等に与えられている時間をどう使うか」など、時間の重要性について学びました。また、スポーツで身につけた能力は、スポーツ以外でも役立つこと、日常生活(食事や勉強)の中で免疫力を高めるなど、アスリートとして強くなるための能力を高めることも大事な準備、ということ学びました。

～毎日の積み重ねが大切な次への準備となり、身についた能力となる～ ※講義まとめより

### 【保護者サポートプログラム】

内容: 「おうちで調理実習」発表  
講師: いわてスポーツ栄養研究会

保護者の皆様に「おうちで調理実習」の内容を発表していただきました。これは、事前に配付した冊子の中から、親子で献立を決め、各家庭で冬休み中に調理実習を行ったものです。それぞれのご家庭が選んだ献立や調理の工夫を知り、参考にできる良い機会になったのではないかと思います。



### 【知識獲得プログラム(5年生)】

内容: アンチ・ドーピング  
講師: 本田 昭二 氏

今日のプログラムの目標は、「ドーピングとは何か」「なぜドーピングはダメなのか」「ドーピングにならないために気を付けること」の3つについて知ることでした。ドーピングについての基礎知識だけでなく、規則正しい生活、サプリメントに頼らず毎日の食事を大切にすること、何が正しいか判断し選択していく力を身につけること。また、時には周りでサポートしてくれる親や指導者、病院などに相談することも大事だと教えていただきました。

### 【知識獲得プログラム(6年生)】

内容: スポーツ傷害予防  
講師: 丸山 盛貴 氏

医師(グルージャ盛岡のチーフドクター)でもある丸山先生より、スポーツ傷害の基礎知識のほか、傷害を予防するために柔軟性を高めること、靴や用具などの環境要因、過度な練習の見直しなどについて学びました。



### 【身体能力開発プログラム(5・6年生)】

内容: ランニングスキル(アジリティ)  
講師: 黒須 雅弘 氏(東海学園大学)

陸上競技の運動方法やコーチ学を専門とし、「子どもを対象にした走り方指導に関する研究」をされている黒須先生より、俊敏性を高めるトレーニング法を学びました。



## U15 プログラム:第 10 回目

### 【知識プログラム (中学2年生)】

内容：食生活と栄養④

講師：いわてスポーツ栄養研究会

今回の内容は、「毎食バランスよく食べる理由」「バランスのよい食事とは」「カルシウムと鉄」「エネルギー不足と女性アスリート」の4つでした。身体は食べたものからできています。だからこそ、意識して毎日の食事をしっかり食べることが非常に大切なことであることが繰り返し話されました。また、ジュニアアスリートに不足しがちなエネルギーであるカルシウムや鉄をしっかり摂ること、スーパーキッズ世代は、体も臓器も成長する大切な時期なので、発育成長を優先させることが重要であることを教えていただきました。

### 【フィジカルプログラム】

内容：ランニングスキル (アジリティ①)

講師：黒須 雅弘 氏 (東海学園大学)

U12 同様、黒須先生からアジリティの 1 回目としてランニングスキルを学びました。運動を前方で行ったら、次は後方、横方向、斜め方向というように様々な方向で行ったり、



両足で運動したら片足でも、右で行ったら左でも行ったりするなど、スモールステップで次々と動きが提示され、キッズたちは巧みにスキルトレーニングに挑戦していました。



### ♪キッズの振り返りより♪

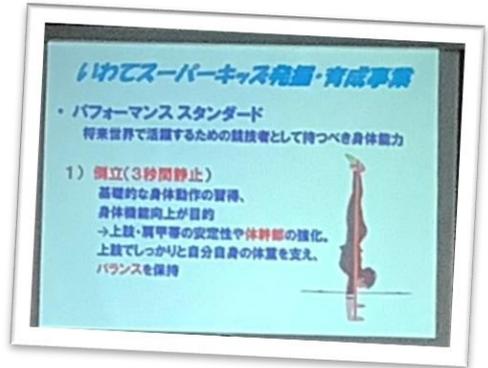
- 今回のプログラムでは、「陸上」につながる動作がたくさんあった。動作の大きさや速さなど意識するポイントが変わると、同じ動きをしていても効果が違ってくるということで、普段の練習でも意識を変えて様々な力をつけられる工夫をしていきたい。今日は、いつもは気にしない部分を意識して、足の接地や切り替えなど「走る」「跳ぶ」に活かせる所を学べて実践できて良かった。(中1)
- 去年教わったことを照らし合わせて、今日のプログラムに活かすことができた。ボールを使ったトレーニングでは、力の加減をその都度変えるのが難しかったが、コツをつかむことができた。特に利き手ではない左手での扱いが難しく感じた。一度速い動きから離れたら、普段とは違う動作をしたりすることで気付くことがたくさんあった。自分が取り組む競技に活かしたい。(中3)

## U12 トレーニングキャンプ②

### 【知識獲得プログラム】

内容：オリンピック講話

講師：三ヶ田 礼一 氏（アルペールピル五輪冬季大会  
ノルディック複合団体金メダリスト）



『人は思い描いた人生を歩むことができる』と思いますか？」と三ヶ田氏から問われたとき、皆さんはどのように考えたでしょうか。

「歩めなかったと思っている人は、思い描いた人生になるためのことを自分がやらなかっただけ。」「では、『思い描いた人生になるためのこととは、どういうことか。自分だったら、何が必要か。』ということをお皆さんには、考えてほしい。」と三ヶ田氏は続けました。そして、「チャンスは必ずあると思います！！」という力強い言葉で講話は締めくくられました。

スーパーキッズの2つのスタンダードである「パフォーマンススタンダード」と「アスリートスタンダード」についても詳しく説明をしていただきましたので、自分自身について振り返ってみましょう。

### ♪キッズの振り返りより♪

- 岩手にゆかりがある選手の話聞いて、小さい頃にやっていた競技と今やっている競技が違う選手がいたことに驚いた。自分は今、バレーボールに取り組んでいるが、何でも挑戦してみたいと思った。(小5)
- 三ヶ田さんの話の中で「人間力なくして競技力の向上なし」という言葉が心に残った。これから、競技力だけでなく人間力も伸ばしていきたい。(小5)
- 2つのパフォーマンススタンダードを改めて学習できた。今までの自分を見直したい。また、いろいろな選手の話が心に響いた。特に「強い選手は指示待ちしない」という言葉に、今の私は心を動かされた。しっかり自分で考えて行動し、成長していきたいと思った。(小6)
- パフォーマンススタンダードの倒立がまだできていないので、U12中にできるようになりたい。オリンピックマークを付けているので、自信と覚悟・責任をもって一回一回の事業に参加したいと思う。(小6)

### 【知識獲得プログラム】

内容：健康でスポーツを続けるための食事  
講師：いわてスポーツ栄養研究会

5年生も6年生も、それぞれの学年で、一日に必要なエネルギーと栄養量や「骨の健康を守る食事」、「貧血予防の食事」について学んだ後、自分でエネルギーや栄養素を計算しながら一日の食事を考えました。



自分でエネルギーや栄養素を計算しながら一日の食事を考えました。

小学校高学年から中学生は、一生の中で最も成長する時期です。健康な体であるために、必要なエネルギー・栄養素を十分に摂りましょう。

## 【身体能力開発プログラム】

内容：クロスカントリースキー競技体験トレーニング

講師：岩手県スキー連盟



クロスカントリースキーの醍醐味である木々や山々の自然を感じられるケッパレランドで、2時間のトレーニングを行いました。クロスカントリースキーは初めて、というキッズが多かったですが、最後には、5・6年生が協力してリレーができるほど、全員が上達しました。



プラ

## スポーツトレーニングの振り返り

キッズの皆さんに、後期の取組の様子を振り返ってもらいました。仲間のキッズの取組を互いに知り、良いと思ったことは、ぜひ自分に取り入れ、より高みを目指していきましょう。

♪キッズの振り返りより♪

### ① ストレッチトレーニングについて

- 普段ストレッチしないところまでできて良かった。時間が短いから、気軽に取り組めた。(小6)
- 家にいるときは、毎日やろうと心がけてできた。自分が伸ばしたい部分のストレッチがあるから積極的に取り組むことができた。(小6)
- 毎日、お風呂上がりにストレッチをした。初めてやった時よりも開脚ができるようになったし、筋肉痛になることが無くなった。(中1)
- 積極的に取り組み、股関節まわりの柔軟性を高めることができ、体全体のケアをすることができた。(中3)

### ② ストレングストレーニングについて

- 下半身とサーキットの項目を重点的に取り組んだ。走りこんでも大丈夫な脚を作ったり、筋力をつけて馬力がついたりするように活用した。サーキットは部活のみでは足りなかった時に体力向上に活用した。いずれも冬季に必要な力を高めてくれたと思う。(中1)
- 積極的に取り組むことができた。自分の苦手な動きを克服したり、体幹を鍛えたりすることができた。(中2)
- 家や部活で活用し、練習することができた。そして、倒立ができるようになった。(中3)

## U12 競技体験トレーニング

15日(日) ハンドボール②(小5): 花巻北中学校  
21日(土) ボクシング①(小6): 江南義塾盛岡高校

《ボクシング》



《ハンドボール》



## 11期生 後期競技トレーニング

7日(土) スピードスケート③: 岩手県営スケート場  
アーチェリー④: 盛岡白百合学園高校  
8日(日) スピードスケート④: 岩手県営スケート場  
15日(日) ハンドボール④: 不来方高校  
21日(土) ボクシング④: 江南義塾盛岡高校  
レスリング④: 宮古商工高校  
スピードスケート⑤: 岩手県営スケート場



《スピードスケート》



《アーチェリー》



《ハンドボール》



《ボクシング》



《レスリング》

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。