

# 「スーパージュニア選手育成プログラム2022」 ファイナルトライアル

令和5年1月21日（土）に、広島県立総合体育館小アリーナにおいて今年度最後のプログラムとして、体のバランストレーニングと運動適性テストを行いました。

まず午前は、第3回体験プログラムでも実施をした「体のバランストレーニング」を行いました。

講師は第3回と同じく、一般財団法人日本コアコンディショニング協会の竹原亮紀マスタートレーナーです。

体の軸・重心を安定させるトレーニングや、効率的な体の動かし方などを教えてもらいながら実践しました。特にスポーツをする上で大切なコア（腹筋・背筋など）を鍛えるトレーニングは、一見激しい動きには見えませんが、全身を使った運動なので選手たちからは「きつい！」と悲鳴があがります。

第3回に行ったトレーニングもあり、選手たちは前回のプログラムの自分の体との変化を実感することができたのではないのでしょうか。

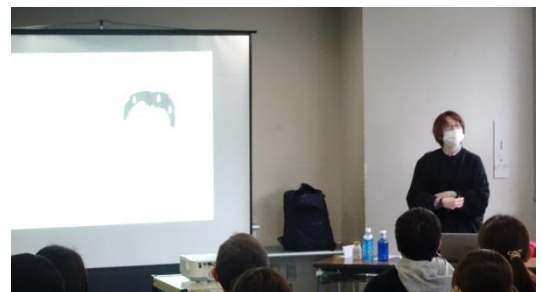
今回は、平均台や跳び箱、マットを使ったトレーニングも行いました。そして、最後は学年男女別対抗で、色々な場所に散らばったマーカーを自陣に持って帰るゲームを行い、負けたチームにはカエルジャンプのトレーニングが待っています。競い合う中でも楽しみながら体の切り返し方や効率的な動き方を学ぶことができました。

自分の身体を思うように操る技術（コアの使い方）は、どのスポーツをするにも重要になるので、教わったことを継続して実施してくれると嬉しいです。



今回の保護者を対象に行った最後のサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会委員の櫻井由佳先生による「スポーツ活動中の水分摂取」の講話でした。

スポーツ活動中の熱中症の予防等について、どのような症状がでるのか、どのようなことを対策すべきなのか、具体的に説明をしていただきました。





午後は、この育成プログラムの締めくくりとして、5月に行ったトライアルと同じ内容の運動適性テストを行いました。上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈、40m走、ソフトボール投げ、20mシャトルランの6種目を実施し、自分の記録を確認しました。

今回の測定結果は、5月のトライアル時と比較できる形で各選手に返却されますので、届いたら自分の記録を確認して成長を感じてみてください。



最後に、全員に修了証とすべてのプログラムに参加した選手に皆勤賞が交付され、スーパージュニア選手育成プログラム2022は完結しました。

今年度は計5回のプログラムを通して7競技を体験することができました。色々な技術を習得しやすい「ゴールデンエイジ」と呼ばれる小学校高学年の時期に、多くのスポーツと仲間に出会うことができたのは、選手の皆さんにとって貴重な経験になったと思います。これからも様々なスポーツ・体育のイベントに積極的に参加して、自分の特性を磨いていかれることを期待します。

また、保護者の皆様には、毎回の引率、サポートプログラムへの出席など、御協力ありがとうございました。スポーツ選手の育成には、家庭でのサポートが欠かせません。このプログラムで得られたことを活かしていただき、子どもたちの成長をしっかりと見守っていただきたいと思います。



最後になりましたが、今年度も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方ならびに広島文教大学の学生の皆さんなど、多くの方にご支援・ご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。

