

令和6年度 FJAA 活動報告

トップアスリートとの交流



アカデミー生と一緒にムーブメントトレーニングをしたり、メンタルトレーニングの活動で交流したりしてくれました。
プログラムが終わってからも、質問にわかりやすく答えてくれたり、サインをくれたりと気軽にお話してくれました😊



ビーチバレー競技:村上 めぐみ 氏(東京五輪 日本代表)

運動能力を高めるトレーニング

■ 集団スキル(仲間・チームづくり)

小野澤 宏時 氏・奥井 亮太 氏 (Bring Up Athlete Society)

※元ラグビーフットボール日本代表選手

「集団」での学びから、対人スキル・集団での問題解決能力を身に付けます!



思い通りに動く身体、力強い身体、ケガをしにくい身体
など能力を高めるトレーニングをします!



■ファンクショナルトレーニング

山次 俊介 氏 (福井大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)

山田 孝禎 氏 (福井大学 教授、福井県スポーツ医・科学委員)

■コーディネーショントレーニング

平井 博史 氏 (中部学院大学 准教授、株式会社ハドル・スポーツクラブ 代表)

■ムーブメントトレーニング

井上 祐介 氏 (スマイル輪 ING スポーツクラブ 代表)



知識を高めるトレーニング

■メンタルトレーニング

鮫嶋 優樹 氏 (メンタルトレーニングコーチ、福井県スポーツ医・科学委員)

どうやったら、強いメンタルが身につくのか?
たくさん勉強します!



■スポーツ栄養学

碓 麻菜 氏 (福井工業大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)

アスリートに必要な栄養素や食事のとり方を学びます。調理実習もします!



■スポーツ障害・医学 ~親子で身体計測~

山次 俊介 氏 (福井大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)

山田 孝禎 氏 (福井大学 教授、福井県スポーツ医・科学委員)

身体の可動域や動きを確認。
トップアスリートになるために、ケガをしない
強い身体作りを親子で学びます!



■コミュニケーションスキル ~アナウンサーからコミュニケーションスキルを学ぶ~

坂本 優太 氏 (FBC 放送 株式会社)

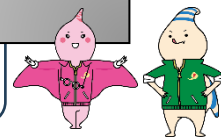
話をするときのポイントや考えを伝えることの大切さを学びました。実際にインタビューの練習もしました。



「ジュニア期の身体の発達とどう向き合うか」
をテーマに学びました。

■性とアスリート ～体の発達～

細川 久美子 氏 (福井済生会病院 産婦人科部長、福井県スポーツ医・科学委員)



【保護者の声】

- 最近、同級生の女の子がどんどん背が伸び身長が追い越されていることから、自分は大きくなるんだろうかと少し心配していたようでしたが、今日の講義を聞いて、女の子とは伸びる時期に違いがあることを知り少し安心したようで、正しい知識を得ることは大事だと感じました。(6年男子保護者)
- 筋トレをしてもいいことに関してはびっくりしました。また、身長が伸びなくなる理由(エストロゲン)についても知ることができてとても良かったです。(6年女子保護者)

■アンチドーピング～ジュニアアスリートのために～

鳴瀬 碧 氏 (仁愛大学人間生活学部健康栄養学科)

どのようなもの、どんな行為が「ドーピング」に当たるのかを詳しく学びました。



【保護者の声】

- 子供なのでドーピングの話が無縁だと思っていたが、「うっかり」で禁止物資が検出されたことで、これまでの努力が無駄になり将来のアスリートとしての人生が台無しになってしまうことの恐ろしさを感じた。子どものうちから頭に入れておくべきだと思った。(5年保護者)
- ドーピングをすると、スポーツでたたかえなくなることが分かった。ドーピングは絶対にだめ!(5年)
- ドーピングをしたらスポーツをしている意味がないと思った。(5年)

■保護者向けプログラム ～メンタルトレーニング・スポーツ栄養学～

鮫嶋 優樹 氏 (メンタルトレーニングコーチ、福井県スポーツ医・科学委員)

碓 麻菜 氏 (福井工業大学 准教授、福井県スポーツ医・科学委員)



特別プログラム

東京研修 12/21-12/22

1日目

★日本体育大学見学&フェンシング体験入部(世田谷キャンパス)★

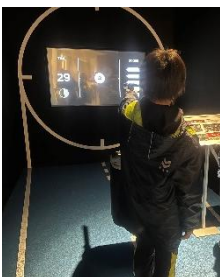


福井出身の学生さんが学校を案内したり、授業や学校生活についてお話してくれたりしました。



オリンピックの徳南さんが直接指導して下さいました!!

★オリンピックミュージアム見学★



オリンピックを知り、学ぶだけでなく、体験やクイズを通して学ぶことができました。

2日目

★横浜医科学センター見学&アスリート測定(日産スタジアム内)★



瞬発力・パワー・敏捷性など、競技特性に考慮した測定を行い、自分の強みや弱みを知ることができる施設でした。



競技体験プログラム(5・6年)

県内トップ選手の指導者から競技の楽しさや魅力を学びます

アーチェリー競技



スポーツクライミング競技



セーリング競技



ウェイトリフティング競技



自転車競技



フェンシング競技



ボクシング競技



ローイング競技



レスリング競技



ホッケー競技



5年生:クロストレーニングとして全競技を実施(10競技)

6年生:5年生の体験から、より本格的な競技体験を選択制で実施

※専門外の競技を体験し、自分の可能性を見つけることが目的です!

普段触れることのない競技を体験し

自分の**可能性**を**広げよう!**

6年生閉講式

- ・修了証、皆勤賞、記念品 授与
- ・挨拶（福井県スポーツ協会専務理事）
- ・決意の言葉 ～将来の夢～（受講生全員）



心身共に大きく成長した第5期生★
最後には、たくさんの笑顔と
「夢」を語る凛々しい姿が見られました。

思い描いている「夢」を「現実」に。
一步一步、前に。

がんばれ！未来のアスリート！！