

【第1回】令和5年4月8日（土）18:00～20:00 「ツインパルながお体育館」

【運動基礎Ⅰ-②・熱中症予防】 スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子 先生



新年度最初のプログラムは、花房先生による運動基礎Ⅰ-②と熱中症予防講義を行いました。今回もさまざまな動きづくりを通して身体のバランスや股関節の柔軟性、全身を連動させて動くことを学びました。7色のテープが貼られたシートを使った運動では、どうやったら指定された色を早く見つけれられるのか？身体の使い方や視野の取り方などを教わりながらチャレンジしました。

熱中症予防の講義では、水分摂取の仕方や身体の冷やし方（大きな血管だけでなく、腕や手先の毛細血管も冷やすと効果的である）など、夏場の活動に向けて助言をいただきました。頭も体もしっかり使った2時間となりました。

【第2回】令和5年4月15日（土）18:00～20:00 「ツインパルながお体育館」

【ロジカルコミュニケーション、Vファイル説明】 香川県トレーナー協会 安部 純也先生



第2回プログラムは、安部トレーナーによる「ロジカルコミュニケーション」活動を行いました。体の痛みの原因や、痛みを取り除く方法について、実際に讃岐っ子の体の状態を聞きながら説明していただきました。讃岐っ子が自分でできるセルフケアや、保護者の方にとっては子どもの体の状態をどのように把握するか等、考えるきっかけになりました。

5年次より育成プログラムに取り入れる「Vファイル」は、自分の将来の夢に向けて短期目標を設定し、達成するための習慣づくりをめざす記入シートです。ファイルを活用して、小さな目標達成をつみ重ねながら、大きな夢に近づいていきましょう。

【第3回】令和5年5月13日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【陸上競技・ピッチストライド測定の結果説明】 香川陸上競技協会 小学校部会の先生方



第3回プログラムでは、ラダーを使用して走動作の動きづくりを行いました。自分の足の着き方や接地のタイミング、リズムの取り方など、先生方にお手本を見せてもらいながら行いました。ラダーのステップ1つ1つに意識するポイントがたくさんあり、讃岐っ子は個々にアドバイスを受けながら繰り返し練習に取り組みました。

保護者の方には、走る時のつま先の向きや、讃岐っ子の脚の運びの特徴について、昨年12月の動画を確認しながら、育成委員の濱田先生より説明がありました。それぞれの課題について、日常生活で歩くときから心がけることなど、効率良く早く走るためのヒントを実践していきましょう。

【第4回】令和5年5月27日（土）15:00～18:00 「府中湖特設ポート場」

【ボート競技】 香川県ボート協会 大砂古先生、坂出商業ボート部



第4回プログラムは、府中湖特設ポート場でボート競技を行いました。香川県ボート協会の大砂古先生の指導のもと、坂出商業高校ボート部の皆さんにも協力いただきました。

実際に競技で使用するボートには、スライドシートとボート用の靴が装着されており、讃岐っ子はドキドキしながらスタンバイして乗艇しました。艇は1人乗り・2人乗り・4人乗り・8人乗りまであり、最初は長いオールのにぎりに苦戦していた讃岐っ子ですが、慣れてくると全身を使い、タイミング良く漕ぐことができていました。府中湖の自然の中で、普段経験することのない競技活動ができ、水の上を進む体感に多くの刺激を受けたようでした。



【第5回】令和5年6月17日（土）18:00～20:00 「高松市総合体育館」

【トランポリン競技】 香川県体操協会 矢部 紀子先生 他



第5回プログラムはトランポリン競技を実施しました。間近で見る競技用のトランポリンに、興味津々でチャレンジスタート！目線の向きや腕の使い方の違いで、真上に跳ねることができたり、ひっくり返ってしまったり…友達の様子もよく観察しながら、笑顔いっぱいに取り組みました。

プログラムでは、身体の軸（姿勢・背すじ）をまっすぐにすることや柔軟性を高めることなど、今回も日々の生活での意識や心がけが大切であることを学びました。14期生の中には、トランポリン競技に取り組んでいる讃岐っ子がおり、技の見本や大会に向けた演技を発表してくれました。友達の専門種目や技能に触れ、大きな拍手が沸き起こりました。

【第6回】令和5年7月1日（土）18:30～20:30 「高松北高校体育館」

【運動基礎Ⅱ - ②】 スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生 他



第6回プログラムは、高松北高校で「運動基礎Ⅱ - ②」を行いました。元ロサンゼルス五輪代表の渡邊時枝先生や香川県体操協会の先生方の指導のもと、オリンピックで使用される本格的な器具を使用して、器械運動の種目にチャレンジをしました。

体操競技に苦手意識をもつ14期生が多い印象ですが、専門的な器具を使用しながらどんどん技を教わり、意欲的に挑戦することができました。全員が汗だくになりながら、友達と競うように技の達成を楽しみました。次回も同じ会場を使用してのプログラムになるので、今回同様、器具の感触や自分の体を支える力加減、体の使い方を学んでほしいと思います。

【第7回】令和5年7月22日（土）18:30～20:30 「高松北高校体育館」

【運動基礎Ⅱ - ③】 スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生 他



第7回プログラムは、前回に続き、器械体操種目「運動基礎Ⅱ③」に取り組みました。前回の技の感覚を思い出しながら、どの種目もより体をまっすぐ・きれいな姿勢でできるように意識をして取り組みました。技の説明や成功のコツも真剣に聞いてメモを取るなど、2時間とても集中してプログラムに取り組み、技の成功にグンと近づいていました。

渡邊先生からは、6年次の運動基礎Ⅱでは、技をつなげて演技を考え、グループ発表をしてみましょう、とお話がありました。

【第8回】令和5年10月21日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【対面式・陸上競技プログラム】 香川陸上競技協会 小学校部会の先生方



第8回プログラムは、新しく加わった14期追加生・15期生との対面式のあと、陸上競技プログラムを行いました。3学年合同のウォーミングアップでは、下級生に練習の仕方を教えたり、トライアルの回数を数えたり、14期生からよく声を掛ける姿も見られました。秋の陸上県大会にチャレンジする讃岐っ子も多く、各種目のポイントやフォームなどをたくさん学ぶことができました。教わった内容を普段の練習でもぜひ生かして欲しいと思います。

今回から14期生は新しく8名が加わり、36名になりました。早くお互いの顔や名前を覚えていろんなプログラムと一緒に経験していきましょう。



【第10回】令和5年10月21日（土）9:00～17:00 「高知県立青少年センター」  
 【四国交流プログラム・タグラグビー】 高知県ラグビー協会の先生



第9回プログラムは、愛媛県・高知県のタレント生と一緒に四国交流プログラム「タグラグビー」を行いました。会場の高知県に向かうバスの中から、プログラムに対する意気込みを1人ずつ話して楽しみに向かいました。ラグビーボールの投げ方やパスゲーム、ボール取りなど、内容が進むにつれて自然とラグビーの技能を学ぶことができ、あっという間に1日が終わりました。他県のタレント生とも良く会話を交わし、また14期生同士も共に昼食をとることでとても打ち解けた様子でした。これからも、新しい場所や初めて出会う人にもどんどん自分からコミュニケーションを取り、力を発揮できるような経験を重ねてほしいと思います。

【第11回】令和5年11月18日（土）18:00～20:00 「西部運動センター体育館」  
 【ラグビー競技】 香川県ラグビー協会 他



第11回のプログラムは、ラグビー競技を行いました。高知県でのタグラグビー経験から、さらに競技のルールを詳しく学び、チームに分かれて、攻撃の戦術を自分たちで考えながら取り組みました。グループに分かれて、「カット」や「ループ」など複雑なパスの動きもみんなで理解しながら、スムーズに相手をかかわせるように練習を行いました。ゲームでは、どの戦術を使って攻撃をするか、自分たちで考え、見事にトライを決めるチームもあり、大いに盛り上がりました。寒い一日でしたが、仲間と意見を交わしながら、体も頭もしっかり動かすことができました。

【第12回】令和5年11月25日（土）18:00～20:00 「坂出市立体育館」

【バスケットボール競技・スポーツ歯学】 香川ファイブアローズ、香川県歯科医師会 塩田等先生



第12回プログラムは、バスケットボール競技と保護者プログラム（スポーツ歯学）を実施しました。バスケットボールは、県内のプロチーム・香川ファイブアローズから4名の講師が来てくださり、ボール操作やパス、ドリブル、キャッチの仕方やシュートの運び方などを教わりました。プロからプレーのコツを教わることで、讃岐っ子のフォームがどんどん格好よくなりました。また、プロ選手の身長の高さや、シュートの正確さはすばらしく、何度も歓声があがりました。

最後は全員で片付けに取り組みました。自分たちが使用したコートや道具を大切に、スポーツができる環境に感謝の気持ちをもって、行動していきましょう。

【第13回】令和5年12月2日（土）18:00～20:00 「クライミングジム Jumbo」

【スポーツクライミング競技】 香川県山岳・スポーツクライミング連盟



第12回プログラムは、高松市内のクライミングジム「Jumbo」でスポーツクライミング競技を実施しました。講師の先生から、手や足を置く場所を教わりながら、何度も高い壁に向かってチャレンジしました。登るルートを工夫しながら自分の体を支えていくので、全身が疲れてきますが、『あと1つ上へ、あきらめずに手を伸ばしてみる…。』クライミング競技の特性を通して、スポーツや日常の苦しい場面でも根気強く取り組む気持ちが増えてくれると嬉しいです。



【第14回】令和5年12月9日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【コンディショニング（親子プログラム）】 スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子先生



第14回プログラムは、アスレティックトレーナーの花房順子先生より、日々のコンディショニングについて講義と実技をしていただきました。

発育曲線や栄養・睡眠の重要性から怪我の予防まで、幅広く日常生活でのコンディショニングについてお話があり、「試合前には消化の良い食事をとること」「寝始めの深い睡眠で、勉強や運動の記憶を定着させている」など、保護者の方と一緒に自分の生活を振り返ることができました。

後半は親子でストレッチテストを行いました。テストを通して初めて自分の筋肉の状態や左右差に気づいた人もいたようです。元気な状態のときから、継続して身体のケアに取り組んでほしいと思います。

【第15回】令和5年12月16日（土）9:00～12:00 「多度津町立豊原小学校」

【陸上競技、ピッチ・ストライドテスト】 香川陸上競技協会 小学校部会の先生方



第15回プログラムは、ピッチストライド測定を実施しました。ラダーを使用しているウォーミングアップでは、14期生の姿勢や体の軸（背すじ）がまっすぐで、体を支える瞬間の力強さが増しているように感じました。体の成長とともに、プログラムでのラダートレーニングの効果が出ていると思います。測定では、陸上用のスパイクを履き慣れない人もいましたが、追い風を受けて、スピードに乗って走ることができました。終了後、自分の走りについて濱田先生から問われると、「タイムが上がった」「50mを走る歩数が少なくなった」「歩幅が大きくなったと思う」などの感想があがりました。

【第16回】令和6年1月20日（土）18:00～20:00 「四国学院大学」

【栄養学Ⅱ・担任プログラム（棒高跳）】 スーパー讃岐っ子育成委員 漆原 光徳先生 他



2024年最初のプログラムは、「栄養学Ⅱ」講義と担任プログラム「棒高跳」を実施しました。講義では、四国学院大学の漆原先生から「すっぱいものや苦いものも食べられますか？すべての食べ物に栄養があるので何でも食べよう」「プロ選手は運動時、お水やお茶など糖分のないものを飲んでいる」など、食事の重要性やその理由について、様々な例を交えてお話いただきました。

後半は、清水先生と中野の専門種目である「棒高跳」を体験してもらいました。競技で使う「棒」の長さや感触を知ってもらい、補助台を使用して棒の「しなり」も感じてもらいました。慣れてくると、体を「ふわり」と浮かせて1mほどのバーをクリアする讃岐っ子が続出！ジャンプの感触を共に話しながら、にぎやかにトライしてくれてとても嬉しかったです。

【第17回】令和6年1月27日（土）18:00～20:00 「尽誠学園高校」

【銃剣道競技】 尽誠学園高校 銃剣道部顧問 石川慎也先生



第17回プログラムは、県内で唯一の銃剣道部がある尽誠学園高校銃剣道部の皆さんにご協力いただき、顧問の石川先生から銃剣道競技の基本を教わりました。木銃（もくじゅう）とよばれる武具を構え、足の出し方、下がり方、木銃の操作などを繰り返し習いました。心技体を一体とする武道は、付きの時の「声」も大事な要素であり、最初は恥ずかしがっていた讃岐っ子も徐々に「ヤー！」と大きな声を出しながら付くことができました。

競技のみならず、礼法の大切さも学ぶことができました。プログラムで教わったことを日常生活のどんな場面でも心において過ごしていきましょう。



【第18回】令和6年2月17日（土）18:00～20:00 「トRESTA白山アイスアリーナ」  
 【スケート競技】 香川県スケート競技連盟 元木 倫子先生 他



第18回プログラムは、スケート競技体験を行いました。半分以上の讃岐っ子がスケート経験が0～1回ということで、手すりにつかまっての足踏み、氷上歩き、コーンを支えにしての滑りなど、たくさん転倒したり、曲がったりを繰り返しながら慣れていきました。

また、フィギュアスケートとアイスホッケーの模範演技も見学し、ジャンプやスピンのたびに大きな歓声と拍手が起っていました。同じ14期生にはアイスホッケー競技をしている讃岐っ子もおり、ユニフォームに身を包んで素晴らしいスケートティングを見せてくれました。後半はフィギュアとアイスホッケー体験も行い、不安定な氷の上で、普段とは違う感覚を友達と楽しみながらの活動となりました。

【第19回】令和6年3月2日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」  
 【リズムトレーニング、相談窓口】 河野吉喜先生 花房順子先生



第18回プログラムは、13～15期生・シニア生合同で「リズムトレーニング」を行いました。河野先生は「リズム感を養うことで、運動パフォーマンスを向上させよう」というプログラムを全国で指導されています。様々なテンポの音楽に合わせて、「跳ぶ」「走る」「腕を振る」「体をひねる」などのステップや、上半身と下半身で違うリズムを取るなど、スポーツの動きを想定したトレーニングを行いました。

音楽がかかるだけで讃岐っ子の身体が弾み、表情が和らいでいく様子がとてもよく分かり、「動き」や「形」を目指すよりも、「リズムに合わせる」ことで、目的の動きを実現していくというアプローチ方法を学びました。参考に2時間のプログラムの前後で反復横跳びを測定し、ほとんどの子どもたちの記録が上がっていました。リズムトレーニングから得られる、力を「抜く」とこと「入れる」とことのメリハリもパフォーマンスの向上にとっても有意義だと感じました。