

【第1回】令和5年9月9日（土）18:30～20:00 香川県社会福祉総合センター大会議室  
「スポーツ科学最前線！！トップアスリートの秘密に触れてみよう！！」 立正大学 講師 永田 聡典 氏



第1回共通プログラムは、香川県社会福祉総合センター大会議室で、立正大学講師 永田 聡典先生をお招きし、「スポーツ科学最前線！！トップアスリートの秘密に触れてみよう！！」を演題に講義を実施していただきました。最新のスポーツ科学の紹介やデータを使った分析など、個人やチームそれぞれでトップアスリートがどのようにデータを活用しているかを学びました。また、実際にジャンプの測定を体験することもできました。（※右側の写真）

今回は保護者にも参加していただき、目標設定の仕方や家庭でもできるデータの収集と活用なども学ぶことができ本当に有意義なプログラムとなりました。

【第2回】令和5年11月11日（土）18:00～20:00 丸亀市民体育館  
「トライアウト」 保健体育課スタッフ/競技団体の先生方



第2回共通プログラムは、スーパー讃岐っ子13期生と合同で、競技団体の先生方にもご協力いただき「トライアウト」を実施しました。ウエイトリフティング、なぎなた、ボクシング、ローイングの4競技が各競技ごとの測定等を実施し評価を行いました。

評価していただいた内容は参加者へフィードバックしました。

シニア生は現在、部活動やクラブチームで活躍していますが、今回のトライアウトをきっかけに自分にあった競技と出会う良いきっかけになればと思っています。

【第3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」 体力学校株式会社 代表取締役 河野 吉喜 氏  
「質問・相談窓口」 スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子 氏



第3回共通プログラムは、スーパー讃岐っ子13～15期生と合同で「リズムトレーニング」を行いました。様々な学年でグループを作り、楽しくトレーニングに取り組みました。

様々なリズムで体を動かすメニューで難易度があがっていくと上手くできないこともありましたが、自然と笑顔があふれ、とても良い雰囲気での活動できました。

講師の先生からはリズムはどの競技でも大切であること、様々な動きも形から入ることも大切だし、リズムに合わせてトレーニングすることも動きを習得するためには大切な方法であることを伝えてもらいました。

プログラムの最後に反復横跳びを測定した際には、ほとんどの児童、生徒がプログラム前の数値より良い結果となっており、改めてリズムトレーニングの良さを感じることができました。

また、当日はスーパー讃岐っ子育成委員の花房先生にもお越しいただき、保護者の「質問・相談窓口」も開設し、有意義な時間となりました。