

【第1回】令和7年4月5日（土）18:00～20:00 「ツインパルながお」

【ロジカルコミュニケーションスキル・事業説明】 香川県トレーナー協会 阿部 純也先生



1回目のプログラムは、香川トレーナー協会の阿部純也先生に行っていただきました。今回のプログラムの大きな要素はコミュニケーションで、まずは親子でじゃんけんをしたり、体を押ししたり、持ち上げたりするなどさまざまな勝負をしました。次は讃岐っ子だけで、必要な話し合いをしながら、一つの動きを成功させるために協力して取り組みました。

後半は「応援される選手」とはどんな選手かを競技・学校生活・家庭に分けて、保護者の方と一緒に考えました。考えたことは讃岐っ子がなりたい選手、もしくは保護者の方がなりたい選手だったと思います。スポーツで活躍しているだけではなく、応援されるには他の要素が必要であることがみなさんの考えからよくわかりました。これから自分が思う応援される選手になれるよう取り組んでほしいと思います。

【第2回】令和7年4月19日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【運動基礎Ⅰ-③・熱中症予防】スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子先生



第2回目のプログラムは、スーパー讃岐っ子育成委員の花房先生による「運動基礎Ⅰ-③・熱中症予防」を行いました。まず運動基礎Ⅰ-③では『ずりばい』などの動きを行って、肩関節や股関節の動きを確認しました。そのあとはコミュニケーションスキルを高めることを中心に活動しました。

後半は熱中症予防のお話を聞きました。熱中症にならないためにはどうすればよいか、なった場合にはどのように対応する必要があるかを、わかりやすく説明してくれました。さらにスポーツドリンクの種類によって、飲むタイミングが変わることを教えていただきました。熱中症は命にかかわるものです。しっかりと知識を身につけて、普段の生活でも意識して予防に取り組んでもらいたいです。

【第3回】令和7年5月10日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【陸上競技・ピッチストライドテスト振り返り】 香川陸上競技協会小学校部会 濱田 正人先生 他



第3回プログラムは、陸上競技協会小学校部会の先生方による陸上競技を行いました。ウォーミングアップが終わったあと、100m・ハードル・走幅跳・走高跳・ジャベリックスローに分かれて、専門的に指導していただきました。少人数指導だったので動作のコツなどを細かく教えてもらうことができました。

保護者の方々には、昨年行ったピッチストライドテストの振り返りを聞いていただきました。実際に計測したデータや動画をもとに、1年間でどのくらいタイムが伸びているか、タイムが伸びた理由は何かを詳しくお話していただきました。全体説明のあとには個別の質問にも応じてくださり、非常に有意義な時間を過ごすことができましたと思います。

【第4回】令和7年5月24日（土）17:00～20:00 「香川県ライフル射撃協会射撃場」

【ライフル射撃】 香川県ライフル射撃協会 橋田 昌樹先生 他



第4回プログラムは、香川県ライフル射撃協会の先生方のご指導によるライフル射撃体験を行いました。種目は「ピストル」と「ライフル」の2種類で、照準の合わせ方や打ち方を教わったあと、実際に体験しました。静止して打ちますが、止まっているつもりでも細かく動いていて、調整するのが難しそうでした。アドバイスをもらいながら練習しているうちに、10点にたくさんあたる讚岐っ子もいました。

また今回、東京オリンピックに出場された堀水宏次郎さんが指導に来てくれました。初めてする讚岐っ子たちに優しく丁寧にアドバイスをしてくれました。どの競技でも、直接オリンピックから指導してもらう機会はあまりないので、とても良い機会になりました。

【第5回】令和7年6月7日（土）18:00～20:00 「太洋ボウル」  
 【ボウリング競技】 香川県ボウリング連盟 青木 稔先生 他



第5回プログラムは、香川県ボウリング連盟の先生方のご指導によるボウリング体験を行いました。ボウリングはどんなスポーツか知っている人が多いと思いますが、行うのは初めてだという讃岐っ子が多くいました。

初めにルールやマナーの説明を受け、少し練習した後、ゲームにチャレンジしました。狙ったところに投げるのは難しそうでしたが、各レーンにボウリング連盟の先生方がついてくれて個々にアドバイスをしてくださったので、徐々に上達していきました。ストライクやスペアをとれる讃岐っ子も増えました。また今回は親子プログラムだったので、保護者の方にも参加していただきました。子どもたちにアドバイスをしたり、一緒になって喜んだりするなど、親子のコミュニケーションの場としても有意義な場となりました。

【第6回】令和7年6月14日（土）18:00～20:00 「高松大学」  
 【ハンドボール・ゴールデンエイジⅡ】 高松大学 田中 美季先生、花城 清紀先生



第6回プログラムは、高松大学ハンドボール部監督の花城先生のご指導の下、ハンドボールを、また田中先生による保護者プログラム『ゴールデンエイジⅡ』を行いました。ハンドボールではウォーミングアップとして、体ほぐしや左右の手を使ってのパス、グループに分かれてのボール取りや的あてゲームを行いながら、ハンドボール競技の特性をみんなで学びました。そのあとペアやグループでパス練習を行い、最後はチームに分かれてゲームを行いました。ゲーム中でも豪快なシュートやナイスセーブもあり、盛り上がりました。

保護者プログラムでは高松大学教授の田中先生に「ゴールデンエイジ」について、お話していただきました。体の発達に関する考え方や、子どもへの関わり方について、新しい認識を得ることができました。講義後もたくさん質問があり、充実したプログラムになりました。

【第7回】令和7年6月21日（土）9:00～12:00 「府中湖カヌー競技場」

【カヌー競技】 香川県カヌー協会の先生方



第7回プログラムは、香川県カヌー協会の先生方のご指導の下、カヌーを行いました。最初に乗り降りの仕方や漕ぎ方を教えてもらいました。乗り降りが一番安定しないので、転覆しやすいそうです。

簡単な説明の後、早速カヌーに乗りました。最初は恐る恐るでしたが、すぐに慣れて楽しく漕げていました。最初に体験した艇はほとんど転覆する人もおらず、さすが讃岐っ子！とほめてもらえました。

後半は少し操作が難しい艇を出してもらい、挑戦しました。難しくて転覆する人もいましたが、水が気持ちよくて気にせず何度も挑戦していました。楽しくて、時間もあっという間に過ぎ、名残惜しく体験を終了しました。

【第8回】令和7年7月6日（日）9:00～12:00 「県立総合水泳プール」

【飛込競技】 香川ダイビングクラブ 植村 佳員先生 他



第8回プログラムは、香川ダイビングクラブの先生方のご指導の下、飛込を行いました。まずは足から着水する方法を教えてもらい、プールサイドの低いところから練習しました。そのあと、個人が挑戦できそうな高さを選んで行いました。高さは3m、5m、7.5m、10mです。一番高い10mから飛べた讃岐っ子もいました。みんな楽しくて、何度も挑戦しました。もちろん高いところや泳ぎが苦手な讃岐っ子にもそれぞれのレベルに合わせて教えてくれました。

後半は頭から入水する方法を体験しました。入水する姿勢を丁寧に教えてくれ、うまくできるようになりました。またダイビングクラブ所属の高校生や小中学生がデモンストレーションをしてくれました。実際に大会で行う演技はもちろん、パフォーマンスショーのような演技を見せてくれ、飛込の魅力がよくわかりました。

【第9回】令和7年7月19日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【親子プログラム】 放送大学香川学習センター所長 山神 眞一先生



第9回プログラムは、放送大学香川学習センター所長の山神先生のご指導の下、親子プログラムを行いました。まずは親子でリズム運動やじゃんけんゲーム、ボールを使ったコミュニケーション活動などをしました。山神先生からは体だけでなく、頭も柔軟にして運動することを教わりました。

また子どもたちだけで行った綱引きも1回勝てばいいのではなく、5本のうちどうやって3本をとるかなど、チームで考えながら行いました。子どもたちも保護者の皆さんも笑顔になることが多く、親子のコミュニケーションもとれて良いプログラムになりました。

山神先生には讃岐っ子がスタートしてから15年以上関わっていただき、今回の15期生のプログラムが山神先生の最後のプログラムでした。

【第10回】令和7年8月30日（土）18:00～20:00 「県庁ホール」

【アスリートライフスタイル「ライフ」を学ぶ・先輩讃岐っ子との交流会】

株式会社吉田石油店 田中 伶奈選手 日本体育大学 吉田 泰造選手



第10回プログラムは①アスリートライフスタイル「ライフ」について学ぶ②先輩讃岐っ子との交流会を行いました。

プログラム①では讃岐っ子担当の清水先生より、アスリートの生活についての話がありました。食事や睡眠の重要性を再確認するとともに、1日24時間の生活について、見直せるところはないかを考えました。

プログラム②では日本トップ選手として活躍されている2期生の田中選手（陸上競技）、8期生の吉田選手（レスリング）がアスリートの生活を中心に話をしてくれました。食事では、2人とも共通して「嫌いなものは少ないが、嫌いなものでも残すことはない。」と言われていたのが印象的でした。最後に田中選手から「練習以外の時間の充実もアスリートにとっては大切である。」、吉田選手から「『実るほど首を垂れる稲穂かな』（力をつけるほど、謙虚でいたい）」と教えていただきました。

【第11回】令和7年9月27日（土）18:00～20:00 「綾川町B&G海洋センター」

【自転車競技】 香川県自転車競技連盟の先生方



第11回プログラムは、香川県自転車競技連盟の先生方のご指導の下、自転車競技体験を行いました。高松競輪場は改修工事で使用できませんでしたが、特設コースを作っていただきプログラムを実施することができました。

最初に体育館で自転車競技の魅力や説明を聞き、ローラー機器を使用した乗車体験をしました。そのあと、屋外でブレーキや変速機の使い方などロードバイクの説明を聞き、特設コースで高松工芸高校の選手と一緒に実際に走行を行いました。初めて乗るロードバイクに苦戦しながらも周回を重ねるごとにだんだんスピードをあげることができ、楽しんで取り組みました。高松工芸高校の選手が優しく、しっかりサポートをしてくれたため、安心して体験できたと思います。

【第12回】令和7年10月18日（土）18:00～20:00 「香川県立丸亀競技場」

【対面式・陸上競技】 香川陸上競技協会小学校部会 濱田 正人先生 他



第12回プログラムは、最初に新しく選ばれた16・17・18期生の讃岐っ子のみなさんとの対面式を行いました。15期生代表として、加藤ようさんが歓迎の言葉を言ってくれました。また一緒に活動する場面もあると思うので、讃岐っ子の先輩としていろいろと教えてあげてください。

対面式のあと、香川陸上競技協会の先生方のご指導の下、陸上競技を行いました。100m・ハードル・走幅跳・走高跳・ジャベリックボール投げの中から、それぞれが競技会に出場する種目や興味のある種目に分かれて行いました。短い時間でしたが、少人数の指導だったので、充実したプログラムになりました。

【第13回】令和7年11月1日（土）18:00～20:00 「高松工芸高等学校」

【ボクシング競技】 香川県ボクシング連盟の先生方



第13回プログラムは、香川県ボクシング連盟の先生方のご指導の下、ボクシング体験を行いました。最初にボクシングに必要な動きをもとにしたウォーミングアップを行いました。ウォーミングアップもゲーム性があり、楽しみながら行うことができ、すぐに汗だくでした。次に構え方、パンチの打ち方などを教えてもらいました。

そのあと、ボクシング道場に移動して、実際にリングにあがって練習をしました。グローブをつけてタッチゲームをしたり、サンドバック打ちをしたり、ボクシングの雰囲気さをさらに味わうことができました。

最後に、ボクシングがスポーツとして成り立つには『ルールを守ること』『今日、練習したことを家や学校などリング以外で絶対に行わないことが必要』とおっしゃられていたことが印象的でした。

【第14回】令和7年11月15日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【究極の自己表現 ブレイキン体験！！】香川県ダンススポーツ連盟ブレイクダンス部の先生方



第14回プログラムは、香川県ダンススポーツ連盟ブレイクダンス部の先生方のご指導の下、ブレイクダンス体験を行いました。最初に先生方がデモンストレーションで、体や頭で回ったり、片手で体を支えたりするダンスを披露してくれ、ブレイクダンスを知らない人もどういうダンスかよくわかりました。また即興で自由に踊ってよいことも教えてくれました。

基本的なステップや体の支え方などを練習したあと、グループで円になり、音楽に合わせてオリジナルダンスを披露しました。最後に、初級・中級・上級レベルの技に分かれて練習しました。上級レベルではウィンドミルというブレイクダンスでよく見る技を教えてもらいました。すぐにできる技ではありませんが、もう少しできそう！と思える讃岐っ子もいました。

【第15回】令和7年12月6日（土）18:00～20:00 「高松北高校」

【運動基礎Ⅱ-④】スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生 他



第15回プログラムは、渡邊時枝先生をはじめ、7人の先生方に器械体操を指導していただきました。

まずはウォーミングアップをかねて、開脚や倒立の練習をしました。体をあたためたあとはマット、跳び箱、あん馬、つり輪の種目を練習しました。マット運動では4年生の時からいろんな技を練習してきたので、技を組み合わせて演技をしました。得意な技やできる技の中から、自分で組み合わせを考えました。つなげやすさや全体のバランスを考えるのは少し難しいですが、それぞれが良い演技ができていたと思います。跳び箱は補助をしてもらいながら、側転飛びなど難しい技の練習をしました。あん馬やつり輪はなかなか行う機会がないですが、体験できてよかったと思います。

【第16回】令和7年12月13日（土）18:00～20:00 「高松北高校」

【レスリング競技】香川県レスリング協会の先生方



第16回プログラムは、香川県レスリング協会の先生方にレスリングを指導していただきました。まずはウォーミングアップでランニングやマット運動を行いました。マット運動では前回、器械体操で練習した技などもあり、復習にもなりました。レスリングが強い人は必ずマット運動が上手だそうです。またケガをしないように首を鍛えておく必要があるため、三転倒立やブリッジで首のトレーニングもしました。

今回はレスリングの技のうち、タックルを学びました。タックルとは相手の足を狙って倒す技で、立った状態から相手の背中をマットにつけると4点取れます。説明を受けて練習したあと、高校生を相手にタックルを行いました。練習をするうちにコツをつかんで上手にできる讃岐っ子も増えていきました。相手をしてくれた高校生の中には、15歳以下の日本代表や全国大会ベスト8の選手もいて、いい体験になりました。

【第17回】令和8年1月24日（土）18:00～20:00 「香川中央高校」  
 【ウエイトリフティング競技・なぎなた競技】各競技団体の先生方



第17回プログラムは、県ウエイトリフティング協会の先生方にウエイトリフティングを、県なぎなた連盟の先生方になぎなたを指導していただきました。

ウエイトリフティングではパワーポジションの取り方などの基本的な動作練習と、最後は実際の大会と同じようにひとりずつ試技を行いました。パワーポジションはどの競技にも必要な姿勢であると説明をしてくれ、姿勢が上手に取れているかも見てくれました。最後の試技では試合と同じように自分で重さを決めて行いました。

なぎなたでは礼法や足さばきを学んだあとに、面やすねを打つ練習をしました。すねの練習ではすね当てをつけて、讃岐っ子同士で打合いをしました。攻める側と守る側に分かれて、簡単なゲームも行いました。

【第18回】令和8年1月31日（土）18:00～20:00 「香川中央高校」  
 【ホッケー競技・アーチェリー競技】各競技団体の先生方



第18回プログラムは、県ホッケー協会の先生方にホッケーを、県アーチェリー協会の先生方にアーチェリーを指導していただきました。

ホッケーではまずスティック操作を学びました。ボールに触れるのはスティックの平らな面だけです。うまくドリブルしたり、パスしたりするにはスティック操作が重要で、一人ひとりコーチがついて教えてくれました。その後シュート練習をして、ゲームをしました。コーチも入ってくれたので、とてもレベルの高い試合になりました。

アーチェリーでは射ち方を学んだあと、少し離れた位置から実際に的を狙いました。中心に当たると10点ですが、みんな上手で10点にたくさん当たっていました。個人戦をしたり、チーム戦をしたりして順位を決めました。また讃岐っ子で体験をしてアーチェリーを始めた先輩讃岐っ子も教えに来てくれて、充実したプログラムになりました。

【第19回】令和8年2月7日（土）18:00～20:00 「Jフット丸亀」

【サッカー競技】カマタマーレ讃岐ジュニア育成担当コーチ



第19回プログラムは、カマタマーレ讃岐のジュニア育成担当の方々にサッカーを指導していただきました。

ウォーミングアップのあと、ドリブルやパスのコツを教えてください、練習しました。サッカーは足でボール操作をするので、手で扱うより難しくなりますが、ボールタッチがうまくなるとプレーできる幅が広がります。

ドリブルやパスの練習の後は、ミニゲームを行いました。パスやドリブルのうまさだけでなく、あいているスペースを見つけて動くなど、良い動きをする讃岐っ子がたくさんいました。

【第20回】令和8年2月14日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【運動基礎Ⅰ-④】スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子先生



第20回プログラムは、アスレティックトレーナーの花房先生に運動基礎Ⅰ-④を行っていただきました。

軽いランニングで体を温めたあと、ストレッチを行いました。ストレッチをするときには、どの部分に対して行っているかを必ず意識して、正しい動作で行う必要があることを教えていただきました。そのあとは頭を使いながら行うトレーニングをしました。手や足で触れるのは指定された色だけで、体を動かすだけでなく認知能力の向上を狙ったものでした。トレーニングの最後にはボールを使用して、全員でまっすぐ高く飛ばすにはどうしたらよいか考えながら行いました。なかなか難しかったですが、話をしながら楽しく取り組みました。

体を動かした後は、中学生になる讃岐っ子に必要なことを話していただきました。特に睡眠について強調されており、忙しくなっても睡眠を削ることはしてはいけないとおっしゃられていました。

【第21回】令和8年2月28日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【アタマとカラダを整え脳力発揮！アモッチのライフキネティック！！】

コンディショニングヴィレッジ 天羽 良輔氏



第21回プログラムは、コンディショニングヴィレッジの天羽良輔さんに「アタマとカラダを整え脳力発揮！アモッチのライフキネティック！！」と題して、プログラムを行っていただきました。

ライフキネティックとは、脳を活性化させるトレーニングで、いわゆる脳トレと運動を組み合わせたものです。プログラムでは数種類のボールを使って、手と足でボールを扱ったり、自己紹介や相手の名前を呼びながらパスしたりして、頭と体を使いながら運動を行いました。

後半はヨガを用いて、肩関節や股関節の柔軟性を上げるストレッチをしました。ストレッチ前後で柔軟性が上がったことがわかり、「家でもがんばってやってみたい」という讚岐っ子もいました。