

【第1回】令和7年4月5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 阿部 純也先生



香川トレーナー協会の阿部純也先生に行っていました。最初は親子で離れたり、近づいたりして、間合いによる影響などを学びました。そのあと、讃岐っ子同志でコミュニケーションを取りながら、誕生日順に円を作ったり、ジャンプ動作のタイミングを合わせたりしました。久しぶりの活動でしたが、しっかりコミュニケーションをとることで笑顔になり、次回からもよいプログラムができそうだと感じました。

また、5年生から使うVファイルの説明を行いました。説明を聞きながら、将来自分がどのようになりたいかを考えることができていました。これからしっかり活用して目標に向けて頑張ってもらいたいです。

【第2回】令和7年4月12日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」
 【運動基礎Ⅰ-②／熱中症予防】 アスレティックトレーナー 花房 順子先生



今回の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による運動基礎Ⅰ-②と熱中症予防についてのプログラムでした。

まず運動基礎Ⅰ-②では『ずりばい』や2人組で背中合わせで立つなど、普段はあまりしない動きをして、肩関節や股関節の動きを確認しました。そのあとは、トランプを使ったじゃんけんゲームを行い、楽しみながらコミュニケーションを深めました。

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クイズ形式でわかりやすく説明いただきました。

熱中症についてはいろんなところで話を聞く機会がありますが、初めて知ったこともたくさんありました。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もらいたいです。

【第3回】令和7年5月10日（土）18:00～20:00 「香川県立丸亀競技場」
 【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 小学校部会の先生方



今回のプログラムは、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。ケンステップやラダーを使って、正しいフォームで走るために必要な動きを練習しました。昨年行った動きが中心でしたが、よいフォームを身につけるためには今の時期に繰り返す必要があることを強調されていました。意識するポイントがわかれば自分でできる内容なので、また家でも取り組んでもらいたいです。

ま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写真をもとに、グラフの見方や現時点での走動作の特徴についてお話していただいたことで、タイムだけではわからない個々の特徴がよくわかる内容でした。全体説明のあと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6月7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 細谷 直秀先生 他



今回のプログラムは、香川県トランポリン協会の先生方のご指導による、トランポリン競技体験を行いました。まず、準備運動としてストレッチやマット運動を行いました。マット運動では前転だけでなく、開脚前転や伸膝前転などの発展した技も行いました。初めてやってみたという讃岐っ子も多くいましたが、うまくできていてお褒めいただきました。

トランポリンはまっすぐ跳んで同じ場所に降りることや止まるときに膝を曲げることを教えてもらいました。はじめはドキドキしながら跳んでいる様子も見られましたが、何回か繰り返すうちに笑顔になっていました。立ったまま跳ぶだけでなく、長座で跳んだり、回転したり、様々な技を教えていただきました。最後には教えてもらった技を組み合わせ、連続技をしました。トランポリンも行う機会が少ない競技で、貴重な体験をすることができました。

【第5回】令和7年6月28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



今回のプログラムは、渡邊時枝先生をはじめ、8名の先生方に器械体操を指導していただきました。プログラムを始めるにあたって、渡邊先生から「讃岐っ子のみなさんには苦手な事にもチャレンジする気持ちを持ってほしい」とメッセージをいただきました。そのあと、ウォーミングアップをかねて、開脚やブリッジ、倒立の練習をしました。

体をあたためたあとは、鉄棒、跳び箱、マット、平均台の種目をグループごとに回って体験しました。高松北高校には小学校にはない専門的な器具がたくさんあるので、普段経験できない運動がたくさんできました。また跳び箱など、授業でやったことのある運動でもコツを教してもらってできるようになったり、美しくできるようになりました。

器械運動は苦手な子どもも多いと思いますが、頑張ってみようとする気持ちと笑顔が印象的でした。

【第6回】令和7年7月12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



今回のプログラムは、前回に引き続き、器械体操を指導していただきました。まずは前回同様ウォーミングアップをかねて、開脚やブリッジ、補助倒立の練習をしました。

体を温めたあとは平均台・吊り輪、跳び箱、マットに分かれて行いました。前回よりも難易度が高くなった技を練習したり、よりきれいにできるように練習したりしました。それぞれのレベルに応じた技も練習したので、中にはハンドスプリングや、平均台から側転を行い、きれいな着地を決めている讃岐っ子もいました。トランポリンの競技体験から体操系のプログラムが続いたので、感覚を忘れることなく練習でき、上達につながったのではないのでしょうか。6年生では連続技の演技も行います。体操技表も活用して、技の名前やコツも覚えておいてほしいと思います。

【第7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 小学校部会の先生方



最初に、新しく追加された16～18期生との対面式を行いました。代表者が行ってくれた歓迎の言葉や誓いの言葉は、これから一緒にがんばりたいという気持ちがよく伝わりました。

陸上競技プログラムは、100m・ハードル・走幅跳・走高跳・ジャベリックボール投をしました。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8回】令和7年10月26日（日）9:30～15:30 「川之江体育館(愛媛県)」

【四国交流プログラム・ラグビーフットボール】 愛媛県・松山市のラグビーフットボール協会



愛媛県の川之江体育館において、愛媛県・高知県との3県で、四国交流プログラムが開催されました。今回の競技はラグビーフットボールで、タグラグビーを愛媛県・松山市のラグビーフットボール協会の方々に指導していただきました。ボールは前に投げてはいけないなど、ラグビーのルールを段階的に分け、わかりやすく教えていただき、午前中の後半からゲームに取り組むことができました。5人組でパスを回し、1対1で相手を抜いていく練習なども行いました。他県の生徒と、コミュニケーションを積極的に取れている讃岐っ子もいて、休憩時間にはどうやったら勝てるかの作戦を立て、アドバイスをしあうなど素敵な場面が多く見られました。

最後は、世界で活躍するトップアスリートになるためにはというテーマでグループごとに話し合い、それぞれの意見を聞く中で自分に必要な考え方などを再確認できました。

【第9回】令和7年11月1日（土）18:00～20:00 「西部運動センター体育館」
 【ラグビーフットボール・Vファイル説明】 香川県ラグビーフットボール協会の先生方



今回のプログラムは、香川県ラグビーフットボール協会の先生方のご指導の下、ラグビーフットボール体験をしました。ラグビーと聞くと体がぶつかり合うイメージがありますが、今回は腰に付けたタグを取りあう、タグラグビーを行いました。最初は1対1でタグの取り合いをして、タグをとる感覚をつかみました。

後半には、ボールを使っの2対2や4対4など、タグをとられないようにボールをつなぐ練習をして、実際にゲームも行いました。先週の四国交流プログラムでラグビーを体験していたので、白熱したゲームが展開されていました。最後には、トップ選手のキックやパスを見せていただき、キックの体験も行いました。

【第10回】令和7年11月8日（土）18:00～20:00 「高松市総合体育館」
 【バスケットボール競技／スポーツ歯学】 尽誠学園高等学校 色摩 拓也先生
 香川県歯科医師会 浜田 浩志先生



今回のプログラムは、尽誠学園高等学校の方々に、バスケットボール競技を指導していただきました。最初にボールハンドリングなどを行ってボールに慣れた後、ドリブル・バンクシュート・ジャンプシュートを教わりました。最後はリーグ戦で5対5のゲームを行いました。

尽誠学園の色摩先生から、「讃岐っ子の活動に参加できるのは送り迎えをしてくれている保護者がいるから。そこに感謝の気持ちがあるかないかで、この活動の成果が変わってくると思う。」尽誠学園のバスケ部でも大事にしていることの1つとアドバイスをいただきました。

また保護者の方には、県歯科医師会理事の浜田先生によるスポーツ歯学の講義を聴いていただきました。内容は口腔外傷およびその治療、マウスガードの必要性、歯周病と全身の健康など、興味深いものでした。

【第11回】令和7年12月7日（日）9:00～12:00 「多度津町立豊原小学校」

【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



今回のプログラムは、香川陸上競技協会小学校部会の先生方のご指導の下、ピッチストライドテストを行いました。

はじめにウォーミングアップを兼ねて、ストレッチをしたり、ラダーを使うなどして走る動作に必要な動きの練習をしたりしました。また速く走るためには、おしりの筋肉を使うことが重要で、そのために自然と力が入る高さまで足を上げる必要があることを教えてくれました。

後半はグラウンドに出て、ピッチストライドテストをしました。ピッチストライドテストとは50m走をして、タイムだけでなく、歩幅や歩数も計測をするものです。結果を見ると自分の走りの特徴が数値でわかります。また映像も撮ったので、足のつき方やフォームもわかります。後日、映像と数値を分析したものをういてフィードバックされるので、動きの改善に役立ててほしいです。

【第12回】令和7年12月13日（土）18:00～20:00 「climbing field High-Land」

【スポーツクライミング競技】 山岳・スポーツクライミング連盟の先生方



今回のプログラムは山岳・スポーツクライミング連盟の先生方のご指導の下、スポーツクライミングを体験しました。スポーツクライミングは3種目ありますが、そのうちボルダリング（ロープをつけずに登った課題の回数を競う）とリード（ロープをつけて登った高さを競う）を行いました。

難易度が自分で選べるので、成功したら次の課題へ、失敗しても同じ課題を挑戦して時間いっぱい取り組みました。「腕が痛い。」と言いながらも何度も挑戦していて、楽しんでいる様子が伝わりました。

スポーツクライミングは、体はもちろん頭も使う競技です。手や足をどこに置くかなど、どういう風に登れば成功するかを考えます。そこがスポーツクライミングの魅力の一つだと感じました。いろんな競技に役立つと思うので、定期的に行ってほしいです。

【第13回】令和8年1月10日（土）18:00～20:00 「屋島レクザムフィールド」
【担任プログラム（陸上競技）】



今回の担任プログラムでは、ハードルと棒高跳びの2つの種目を体験しました。

初めに、棒高跳びの現役選手でもある特別講師の山崎先生に、棒高跳びのデモンストレーションを行って頂きました。5mの高さを跳ぶ跳躍のスピード感、高さは圧巻で、思わず「やば！すげえ！」と見ていた讃岐っ子から声もれていました。

ハードルでは、最初に50mのタイムを計りました。そのあとにハードルを練習し、50mハードルのタイムを計測しました。50mと50mハードルのタイム差を計算し、自分がハードルを跳ぶのに何秒タイムがかかっているかを知ることができました。

棒高跳びは、ほとんどの人が初めての体験でした。棒につかまってぶら下がる練習や、棒にぶら下がりながらマットに移動をするなどを行い、最後はゴムのバーをかけて飛び越える活動をしました。女子のグループは190センチの高さにチャレンジしている人もいました。

【第14回】令和8年1月24日（土）9:00～17:00 「トRESTA白山」
【スケート競技】 香川県スケート連盟・香川県アイスホッケー連盟の先生方



今回のプログラムは香川県スケート連盟、香川県アイスホッケー連盟の方々との協力のもと、トRESTA白山アイスリンクでスケートのプログラムを実施しました。スケートの経験の有無によりグループ分けを行い、それぞれ氷上体験を行いました。初心者グループは、転び方、立ち上がり方などの基礎から学び、中級コースは足の向きと進む方向の確認や方向転換の練習を、上級グループはターンや、コーンを回って進むなどの活動を行いました。各種目に別れる際にデモンストレーションで、フィギュアスケートの演技、ショートトラックの実走、アイスホッケーのシュートなどを見せて頂きました。その後は自分の好きな競技に分かれて体験し、最後はみんなで競走しました。

初めは怖さもあり、転んだり、進めなかったりした人もたくさんいましたが、最後は全員リンクを1周することができました。指導者の先生方には成長が早い！と褒めて頂きました。

【第15回】令和8年2月7日（土）18:00～20:00 「尽誠学園高校」

【銃剣道／スポーツ障害】

尽誠学園高校 山田 英昭先生 松本 亜衣奈先生

柴田整形外科クリニック 柴田 昌志先生



今回は尽誠学園高等学校・銃剣道部の松本先生、山田先生のご指導の下、銃剣道を行いました。はじめに銃剣道の道具や動作・礼儀作法について学びました。武道の特徴でもある立ち方や座り方、礼の仕方など、他のスポーツでは意識しないことがたくさんありました。

そのあと、木銃を持って『突き』の動作を教えていただき、新聞紙や風船を使って練習しました。初めての人が多かったと思いますが、上手にできていてたくさん褒めてくれました。最後は、実際に高校生を相手に『突き』を行いました。

また、保護者プログラムとして、『スポーツ障害』について、柴田整形外科クリニックの柴田先生に講演をしていただきました。成長期に起こりやすいケガの種類とその予防を中心にお話していただきました。将来良い選手になるために、ケガをしないことはとても大切な要素です。讃岐っ子みなさんもしっかり学んで、ケガの予防をしてもらいたいと思います。

【第16回】令和8年2月14日（土）18:00～20:00 「四国学院大学」

【栄養学Ⅱ／体づくり】 四国学院大学 漆原 光徳 先生／担任



今回は四国学院大学副学長の漆原先生による栄養学の講義と体づくり運動を行いました。栄養学の講義では、食事・運動・休養など小学生の時に大切なことを中心にお話をしてくれました。大谷翔平選手のごみ拾いをする様子を例に挙げ、競技力だけでなく人として成長して応援される選手にぜひなりたいと声をかけていただきました。

講義のあと、体育館に移動し、短い時間でしたが、担任による体づくり運動を実施しました。アップでは、家でもできる体の動かし方をテーマにストレッチや、ジャンプ補強、片足での軸作りのトレーニングを実施しました。その後、マット運動を行い、動物の動きを真似しながら体の柔軟性、使い方について学びました。前転をして起き上がるときに片足で立つなど、少し難しい技にもチャレンジしました。

また体づくり運動をしている間、保護者の方々には引き続き、漆原先生のお話を聞いていただきました。講義終了後も質問をする保護者の方々もいらっしや、有意義な時間だったと感じています。

【第17回】令和8年2月21日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」
【コンディショニング】 アスレティックトレーナー 花房 順子先生



今回のプログラムはアスレティックトレーナーの花房先生にコンディショニングについて、指導していただきました。

まず、パワーポイントを用いて『コンディショニングの重要性』について、お話をしていただきました。コンディショニングは難しいものではなく、まずは食事や睡眠などを適切にとって、体調を整えることという言葉が印象的でした。

そのあと、家で簡単にできる体のチェック方法を教えていただき、親子で実践しました。特に今回は脚のチェックを行い、『どこまで上がるか』や『曲げられるか』など、判断基準も教えていただきました。

スポーツをする上でケガをしないことは一番重要です。また同じようにケガをしたときに休むことも重要です。今回のプログラムを機会に食事や睡眠など、一度見直してほしいと思います。

【第18回】令和8年2月28日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」
【ライフキネティック】コンディショニングヴィレッジ チーフトレーナー 天羽 良輔 氏



今年度最後のプログラムは、18期生～シニア生での共通プログラムで、天羽良輔さんによる「頭と体を整え脳力発揮！アモッチのライフキネティック」を行いました。

ライフキネティックとは頭と体を同時に鍛えるプログラムで、手と足でボールを扱ったり、聞いた言葉によって瞬時に取るポーズを変える、相手の名前を呼びながらパスを出したりと、常に脳を使いながら体を動かしました。

最後はコアパワーヨガというものをを行い、体全身をほぐしながらストレッチ+体幹補強を行いました。どの動きも自重運動ですが、普段使わない筋肉の使い方だったのでかなり疲れていました。家でも継続して続けてほしいです。