

【第1回】令和7年9月20日（土）10:00～12:00 「香川県庁ホール」

【認定証交付式・スーパー讃岐っ子としての心構え・事業説明】



第1回プログラムは、認定証交付式と事業説明を行いました。

認定証交付式では、教育長から讃岐っ子一人一人に認定証が渡され、「皆さんは金の卵で、香川県の宝であるので、自信を持って取り組んでもらいたい」と期待と激励の言葉をいただきました。また、青木 空雪（あおき そらゆき）さんが、緊張しながらも代表者として誓いのことばを述べてくれました。また、バドミントン日本代表の 桃田 賢斗 選手から自分たちの活動や体験談を踏まえ、讃岐っ子のみなさんに激励のビデオメッセージをいただきました。全国や世界で活躍するアスリートの話に、熱心に耳を傾け、将来の自分たちの姿に胸を弾ませていました。そのあと、これから行われる育成プログラムの説明を聞きました。

【第2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・陸上競技プログラム①】 香川陸上競技協会小学部会 濱田 正人先生 他



第2回プログラムは、対面式と陸上競技プログラムを行いました。対面式では15・16・18期生とはじめて顔合わせをしました。スーパー讃岐っ子の先輩たちの歓迎の言葉や、決意表明を聞きました。

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を選んで行いました。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3回】令和7年10月25日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【運動基礎Ⅰ－①】スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子先生



第3回プログラムは、運動基礎Ⅰ－①を行い、アスレティックトレーナーの花房 順子先生が指導をしてくださいました。

前半の実技では、床を這って進んだり、四つん這いで歩いたりする運動を通して、手足を協調させる動作を学びました。保護者の方も助言し、親子で動作の改善に取り組みました。

後半の講義では、感覚統合について、成長と食事・睡眠についてなど、成長期の子も達にとってとても大事な話がありました。テレビやスマートフォンなどの使用を控えて必要な睡眠時間を確保するなど、講義の内容を実際の生活に活かしてほしいと思います。

【第4回】令和7年11月22日（土）18:30～20:30 「高松北高等学校」

【運動基礎Ⅱ－①】スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生 他



第4回プログラムでは、リンクスポーツラボ代表の渡邊先生を中心に、香川県体操協会の先生方が指導をしてくださいました。

体操を通して、瞬発力と柔軟性を同時に養えることや、着地できれいな姿勢で止まることで体幹を鍛えられることなどを知りました。全員で柔軟体操や倒立をした後、グループに分かれて、床、鉄棒、跳箱の3種目を体験しました。

運動基礎Ⅱでは、6年生までの3年間を通していろいろな体操の技を体験します。できる技が増えるように、先生が教えてくれるコツを身に着けられるように取り組んでもらいたいと思います。

【第5回】令和7年11月24日（月）9:00～12:30 「丸亀市民体育館」

【マイスポーツ発見プログラム】各競技団体担当者



第5回プログラムは、マイスポーツ発見プログラムで、ボクシング・レスリング・フェンシング・ウェイトリフティング・なぎなたの5種目を体験しました。各競技団体の先生と、部活動に所属する高校生が教えてくれました。

マイスポーツ発見プログラムと言われると、何かのスポーツを選ぶためのもののように思えますが、1つのスポーツだけではなく、たくさんのスポーツに積極的にチャレンジして、いろいろな動きを身に着けることが大切です。今回体験した5つのスポーツは体育ではあまりやらないようなスポーツなので、とても貴重な機会となりました。

【第6回】令和7年12月7日（日）9:00～12:00 「多度津町立豊原小学校」

【陸上競技プログラム②】香川陸上競技協会小学部会 濱田 正人先生 他



第6回プログラムは、50m走を測定し、ピッチストライドテストを行いました。ピッチとは走っている時の脚の回転の速さ、ストライドとは走っている時の1歩の大きさのことを言います。ピッチとストライドを測定することで、50m走の中でどれくらいの速度が出ているのか、速度を維持できているのか、それとも失速しているのか、などいろいろなことを分析することができます。今回のテストの結果から、自分の走りの良いところや、直したほうが良いところを知り、トレーニングに生かすことができます。

現在、香川県陸上競技協会の先生たちが、一生懸命、データを分析してくれています。結果が出るのが楽しみです。

【第7回】令和7年12月20日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【親子プログラム】あそび塾とむそうや代表 澤 宜英先生



第7回プログラムは、親子プログラムを行いました。お父さんやお母さんに支えてもらいながらいろいろな姿勢を作ったり、大人も子どももいっしょにチームを作ってリレーやつなひきをしたりしました。

どうやればうまくできるかを考えたり、チームで作戦を話し合ったりする中で、たくさんの気づきがあったり、コミュニケーションが活発になったりしました。

保護者の方には少しハードな内容だったかもしれませんが、笑いの絶えない、とても楽しいプログラムになりました。

【第8回】令和8年1月17日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【バルシューレ・オブスタクルスポーツ】 担任



第8回プログラムは、担任プログラムを行いました。最初に育成年代の運動・スポーツについてみんなで勉強し、運動遊びやマルチスポーツの中で多様な運動パターンを経験することの重要性や、身長・体重・座高から発育ピーク年齢を推定し、生物学的年齢をベースにトレーニングを考えることなどについて学びました。

実技ではバルシューレとミニ・オブスタクルスポーツをしました。バルシューレでは、なげる・とる・あてる・けるなどの運動をさまざまなバリエーションでおこなったり、チームにわかれてスモールゲームをおこなったりしました。ミニ・オブスタクルスポーツでは、障害物競走をおこないました。障害物をクリアする中で、はしる・とぶ・くぐる・はう・すべる・まわる・おきる・わたる・のぼる、などの動作を養いました。

【第9回】令和8年1月31日（土）18:00～20:00 「高松大学」

【投動作基礎／ゴールデンエイジⅠ（保護者プログラム）】

高松大学 田中 美季先生、花城 清紀先生



第9回プログラムは高松大学の花城清紀先生による「投動作基礎」と田中美季先生による保護者プログラム「ゴールデンエイジⅠ」を行いました。

投動作の活動では、ウォーミングアップとして、ハンドボールを使用した肩のストレッチなどを行いました。そのあとペアやグループでパス練習を行いました。パス交換がうまくいくためには、投げる動作だけでなく、声をかけあうことが大切だとおっしゃられていました。

保護者プログラムでは、子どもの成長時期にあわせて発達する能力についてお話いただきました。遺伝によって影響を受ける能力、環境によって影響を受ける能力など、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。

【第10回】令和8年2月21日（土）18:00～20:00「四国学院大学」

【ユニホック・カローリング／栄養学Ⅰ】四国学院大学 漆原 光徳先生



第10回プログラムは四国学院大学の漆原光徳先生による「栄養学」とユニホック・カローリングを行いました。

漆原先生の講義では、よく食べて、よく寝て、体を大きくすることや、体だけでなく心も成長させて、応援されるアスリートになることなど、たくさんの大切な話がありました。

保護者は引き続き、栄養についての講義を受けましたが、子どもたちは体育館に移動してユニホックとカローリングを行いました。ユニホックでは初めて使うスティックの操作にとまどったり、カローリングでは力加減がなかなかつかめなかったりしましたが、チームで協力して、初体験のスポーツを楽しむことができました。

【第11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】ヘルスプロモート株式会社

コンディショニングヴィレッジ・チーフトレーナー 天羽 良輔先生



第11回プログラムは15～18期生、シニア生合同で、コンディショニングヴィレッジ・チーフトレーナーの天羽 良輔先生による「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は、プレー中の認知・判断・実行のプロセスを鍛えることで、アスリートのパフォーマンスを向上させることができるエクササイズです。チームで複数のボールをパスし合いながらボールの色によって掛け声を変えたり、2人組になって、合図を聞いてボールをキャッチする姿勢を変えたりして、チームやペアで楽しみながら、判断を素早くするトレーニングをすることができました。

コアパワーヨガでは、姿勢を維持しながら柔軟性を高めるポーズを練習しました。体が柔らかい子はきれいなポーズが取れていたけど、体が硬い子は難しそうでした。