

【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手渡され、「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、17期生の青木 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を述べてくれました。

交付式後には、香川県出身のオリンピックでもある桃田 賢斗（ももた けんと）さんから、「世界で活躍するためには、努力はもちろん大事ですが、その競技を好きになることが大切です。皆さんの中から、日本や世界で活躍するアスリートが出てくることを楽しみにしています。」と激励のビデオメッセージをいただきました。

【第2回】令和7年9月28日（日）9:30～11:30 「香川県立丸亀競技場」

【保護者プログラム スポーツと栄養】 四国学院大学 漆原 光徳 先生

【陸上競技プログラム 走動作】 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、保護者プログラムと陸上競技の走動作を行いました。

最初に行ったミーティングでは、讃岐っ子同士で自己紹介を行い、保護者の方々には、担任より次の事務連絡や質問を受け付けました。

保護者プログラムでは、四国学院大学の漆原先生より、「スポーツと栄養」というタイトルで、ゴールデンエイジにおける栄養補給や睡眠の重要性などをお話いただきました。また、運動時における水分摂取は、スポーツドリンクなら何でもよいわけではなく、軽く薄めたり適したものを選んだりするのが良い（食事の際は、水やお茶がおすすめ※ノンカフェイン）など、ご指導いただきました。

走動作では、ケンステップやミニハードル、フレキハードルを使った、走動作の基本的な動きづくりを行いました。実技の最後には、50m走の計測を行い、それぞれ体力テストとの比較をしながら楽しく活動できました。

【第3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3回プログラムは、対面式と陸上競技を行いました。

対面式では、保健体育課長の高田先生から、お話をいただき、15・16期生の代表者からは、「みんなで楽しく頑張っていきましょう。」と歓迎の言葉をもらいました。そして、16期追加生の有友蓮さんが決意表明を代表で述べてくれました。

香川陸上競技協会の濱田先生から、走る際の軸の重要性、スポーツ障害の予防やこれから発育ピークを迎える皆さんの生活の留意点について説明があり、保護者の方と一緒に聞きました。

実技では、ケンステップやミニハードルを使った3学年合同のウォーミングアップのあと、走りの軸づくりを確認しました。走る動作は2軸が重要であること、地面についた足のひざは伸ばすことなどを指導していただきました。先輩讃岐っ子のみんなは、専門練習（ハードル、短距離、ジャベリックスロー、走高跳、走幅跳び）に分かれて活動しました。

【第4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



第4回プログラムは、マイスポーツ発見プログラムとして、ウェイトリフティング・なぎなた・フェンシング・ボクシング・レスリングの競技体験を行いました。

今回体験したスポーツは、聞いたことがあっても、小学生があまり行ったことのないスポーツが多くあったと思います。球技や武道など、特徴はいろいろですが、どのスポーツに対しても思い切って挑戦できていました。また各競技の先生方からも吸収力の高さやよく聞いて取り組む姿勢をほめていただきました。

今回、体験したスポーツの中で興味を持ったものがあれば積極的に挑戦したり、小学校の友だちに紹介したりしてほしいと感じました。そして、今回の経験を現在行っている競技にも活かしてほしいと思いました。

【第5回】令和7年12月13日（土）9:30～11:30 「香川県立丸亀競技場」

【陸上競技プログラム 跳動作】 香川陸上競技協会小学部会 濱田 正人先生 他



第5回は、陸上競技の跳動作のプログラムを行いました。

以前の走動作で使用した、ケンステップを使用して、全体でウォーミングアップを行いました。指導して下さった、香川陸上競技協会（小学部）の先生方からは、「よく覚えてるね。」「すぐに思い出したね。」など、讃岐っ子ならではの吸収力や体の記憶力の高さを改めてお声かけいただきました。

ウォーミングアップの後は、3グループに分かれて「跳ぶ」につながる動きづくりを学びました。

①ミニハードルを使ってリズムよく跳躍するグループ、②ラダーを使ってフォームの確認（学習）をするグループ、③砂場で高さを出して着地の練習をするグループでそれぞれ20分ずつ活動しました。

最後に、記録の計測（走り幅跳び：6歩もしくは8歩助走）を2回ずつ行い、良い方の記録で記録証を作成していただき、持ち帰ることもできました。今回は陸上競技の跳動作でしたが、高さ、距離を出す跳び方のヒント（リズム、速さ、目標など）がたくさんありました。

【第6回】令和7年12月20日（土）9:30～11:30 「香川県立丸亀競技場」

【球技①】各競技団体



第6回は、ホッケー競技とラグビーフットボール競技体験を行いました。

ラグビー競技体験では、競技の特徴（ボールの形や後ろにパスを出すなど）を説明していただき、ボール回しやパス、ランニング、キックをメインに活動しました。跳ねたボールがどこへ行くのか予想ができないことや前にパスができないことに苦戦していて、必死で順応しようとチャレンジしている姿が印象的でした。

ホッケー競技体験では、安全に活動するため、スティックの正しい使い方、周囲の確認などをしっかりお話しいただきました。指導者のお手本を見ながら、ボールを打ったり、コントロールしてみたりして、ウォーミングアップを行いました。その後は、グループに分かれて「やさしいパス」～「強いパス」の練習を行い、慣れてきた頃合いでゲームを行いました。最初は、ボールに群がる様子が多く見受けられましたが、少しずつコートを広く使おうとする様子も見られ、得点に上手につながる展開も出てきました。

【第7回】令和8年1月24日（土）9:30～11:30 「四国化成 MEGLIO スタジアム」

【球技②】カマタマーレ讃岐アカデミースタッフ



第7回プログラムは、サッカー競技体験を行いました。

①ドリブル（コーンの間をジグザグに進んだり、まっすぐ速く進んだり）、②パス（足の内側で相手のいる場所へ送り出すことやパスの後に走り出す練習）、③シュート（ゴールまでの距離の異なるシュート、強くける方法※インステップキックの解説）、④1対1（ボールコントロールの方法やボールを奪うポジション取りの解説）、⑤ゲーム（8人程度のチームでミニゲーム）、⑥特別ゲーム（コーチからボールを守る）を行いました。

⑤のミニゲームの合間には、コーチからの⑥特別ゲームの提案があり、ゲーム中に大切なポジション取り（ボールを持っている人、もっていない人それぞれの解説）を理由も含めてわかりやすく解説してくださいました。⑥の後に⑤を行ったチームに対して、他のチームからは、「このチームうまくなるとる！」などの声も聞かれ、上達を実感できた様子でした。悪天候が予想されていましたが、雨風もなく予定通りの実施ができました。

【第8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 天羽 良輔 氏 他



第8回プログラムは、丸亀市民体育館でコンディショニングヴィレッジのチーフトレーナーの天羽 良輔先生による「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！！」を行いました。

さまざまな種類のボールを使い、色や大きさによって異なるメッセージを発信しながらパスを合いました。例えば、赤色（自分の名前）、青色（相手の名前）、黄色（渡してほしい人の名前）など、同じ運動でもしっかり脳を働かせなければ達成できない状況で行うことで、神経機能を活性化でき、その後のパフォーマンスの向上につながると感じました。

後半は、コアパワーヨガの体験を行いました。ヨガの一種で、有酸素運動とコアトレーニングを含む運動です。写真にもあるとおり、中心（体幹）へアプローチしながらゆっくりと行うことで、筋肉や関節の可動域の範囲を広げることができ、体験前と後での柔軟性の高まりを実感することができました。

どちらも家庭や練習で取り入れることができる内容があり、継続して行うことでパフォーマンスの向上に十分活用できるのではないかと思います。