

【第1回】令和3年10月23日（土）16:30～20:00 「屋島レクザムフィールド」

【交付式・対面式・陸上競技体験】 香川陸上競技協会小学部会 濱田先生 他



第1回プログラムは、屋島レクザムフィールドで、交付式を行いました。13期生代表として、大林君が元気よく挨拶をしてくれました。交付式が終わってから、濱田先生を中心に陸上競技の基礎をたくさん教えていただきました。

讃岐っ子の活動として、初めてのプログラムではありましたが、子どもたちは濱田先生の話素直に聞き入れたり、返事をしたりするなど、元気よく活動していました。夜遅くからの活動で、限られた時間ではありましたが、集中して充実した活動ができました。

濱田先生からは、「自分ができたときとしても自慢しない。できなかったとしても、あきらめない。」という言葉聞いて、何事にも諦めずに、最後までやり抜くことの大切さを学ぶことができました。

【第2回】令和3年11月13日（土）18:00～20:00 「高松市総合体育館」

【運動基礎Ⅰ】スーパー讃岐っ子育成委員 花房 順子 先生



第2回プログラムは高松市総合体育館（第2競技場）で、スーパー讃岐っ子育成委員であり、アスレティックトレーナーの花房先生によるコンディショニング・運動基礎トレーニングについてのプログラムを行いました。

子どもたちは、花房先生から骨が最初に伸び、遅れて筋肉が成長してこようとしている時期に激しい運動を繰り返すことは、大きな怪我につながる危険性があることを教わりました。そして、身体の使い方や柔軟性などを保護者の方に見ていただきながら行いました。身体の正面（視界に入ってくる、見えている場所）は、イメージがしやすかったり、修正がしやすかったりするが、体の背面（視界に入っていない、見えない場所）は、体をどう使うべきなのか、自分自身の身体のイメージがしづらかったり、どこまで使えているかの確認ができなかったりすることに気づき、回りを見る力の大切さを知る機会となりました。

保護者の方は、花房先生からこれからの運動活動における注意点を聞きました。中学校で部活動に入ると放課後にエネルギー補給がしづらくエネルギー不足からケガしやすい状態になりがちであること、ケガからの復帰後は無理をしてオーバートレーニング症候群（疲労が回復しない状態）になりやすいこと、睡眠時間が不足すると勉強だけではなく運動技能も定着しないなど、驚きとともに大切なことを学ぶことができました。

【第3回】令和3年11月20日(土) 9:00~13:00 「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3回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、丸亀市民体育館でマイスポーツ発見プログラムを行いました。各競技の方に来ていただき、スーパー讃岐っ子たちへ熱心にご指導してくださりました。(①ラグビーフットボール②銃剣道③なぎなた④ウエイトリフティング⑤ホッケー)

さまざまな体験を通して、少しずつ気持ちも身体もほぐれ、なかまとのコミュニケーションがとれるようになりました。普段見たり、経験したりすることのない競技が多く、新しいスポーツに触れて貴重な体験ができたことと思います。

それぞれの競技団体の指導者の方は、讃岐っ子13期生の元気の良さ、アドバイスに対する理解のはやさ、それを実践できる能力の高さに感心されていました。また、純粋にスポーツを楽しんでいる姿を見ることができて、とてもほっこりしました。本当にスポーツが好きで、どんなことにも楽しんでいる讃岐っ子の様子を見ることができ、これからの活動がより一層楽しみになっています。今回の競技に限らず、讃岐っ子にとって、最も自分の可能性を活かすことのできる競技と出会えることを期待しています。

【第4回】令和3年12月11日(土) 13:00~17:00 「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部会 濱田 正人 先生 他



第4回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、ピッチストライドテストを多度津町立豊原小学校で行いました。

ウォーミングアップ後スタート練習を行い、スパイクを履きました。スパイクは、普段はいているシューズより少し大きめを履き、しっかりひもを結ぶようアドバイスを受けました。スパイクを初めて履く讃岐っ子も多く、興味津々で活動していました。その後、50m走のタイムと50m走りきるまでの歩幅を測定しました。

短い時間ではありましたが、讃岐っ子13期生みんなが全力疾走している姿を見ることができ、うれしかったです。なお、このピッチストライドテストは、5年生の時にも実施予定にしています。

今年のスーパー讃岐っ子育成プログラムは終了しました。また来年も限られた回数の中ですが、さまざまな競技を通して、自分のスポーツや日々の生活に活かして欲しいと期待しています。

【第5回】令和4年3月26日（土）18:00~19:00 「オンラインプログラム」

【栄養学Ⅰ】スーパー讃岐っ子育成委員 漆原 光徳先生

第5回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、栄養学Ⅰをオンラインで行いました。

13期生にとっては、初めてのオンラインということもあり、使い方などの説明をしてからの講義を受けました。

四国学院大学副学長の漆原先生に「栄養学」というテーマで講義を行っていただきました。

食事・運動・休養の3つを日頃の生活から心がけていくことが大事で、将来のスーパーアスリート・オリンピック選手をめざすためには生活習慣が本当に意識しないといけないことを痛感させられる講義でした。

今回の講義で、日々の生活を見直すとともに、逆を言えば自分自身を変えられるチャンスがたくさんあるのだと感じることができました。

今年のスーパー讃岐っ子育成プログラムはオンラインで終了しました。今年度は、なかなか活動ができていなかった分、来年度はさまざまな競技を体験していく中で、自分のスポーツや日々の生活にもどんどん生かして行ってほしいと期待しています。

#### ○新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となったプログラム

- ・【運動基礎Ⅱ】スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝 先生 他
- ・【コミュニケーション・デイ・セッション（親子プログラム）】スーパー讃岐っ子育成委員 山神 眞一 先生
- ・【投動作基礎・ボール投げⅠ（保護者プログラム）】スーパー讃岐っ子育成委員 田中 美季 先生  
高松大学講師 花城 清紀 先生
- ・【野球競技体験】香川県立高松商業高校野球部監督 長尾 健司 先生
- ・【測定会】保健体育課職員

#### 令和3年度「スーパー讃岐っ子育成事業」 第12期・第13期スーパー讃岐っ子認定証交付式

