

【第1回】令和5年4月15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・けが予防、事業説明】

香川トレーナー協会 阿部 純也 先生／保健体育課職員



第1回プログラムは、ツインパルながおで香川トレーナー協会の阿部純也先生による「けが予防・ロジカルコミュニケーション」と事業説明等を行いました。

阿部純也先生による「けが予防・ロジカルコミュニケーション」では、最初にけが予防についての説明があり、子どもの身体の状態のチェック（フィジカルチェック）を行いました。その後のロジカルコミュニケーションでは、親子で目を見つめ合う時間や、お互いにどの動作をするのか予想しながら行う、ミニゲームのようなものも行いました。

後半に事業説明を行いました。4・5年生時の活動の振り返りをするとともに、スーパー讃岐っ子育成事業の活動の再確認やVファイルについての説明をしました。保護者の方も、子どもたちも話を真剣に聞きながらメモを取っている姿を見て、これからの子どもたちの成長を見るのがより楽しみになりました。

【第2回】令和5年4月22日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【運動基礎Ⅰー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回プログラムは、宇多津町民体育館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順子先生による「運動基礎Ⅰー③・熱中症予防」を行いました。

最初にウォーミングアップを行いながら、自分の身体の状態を見ていきました。その後、グループに分かれて、それぞれの場所ごとにブルーシートに貼られた7色のテープの上をさまざまな条件のもので触れるような活動を行いました。最初の方は、前向きで進んでいたのが、簡単そうにしていたのですが、歩数を減らしたり、後ろ向きに進んだりするとさすがに難しそうで、いろいろと考えながら取り組んでいました。

そして、あんたがたどこさの歌に合わせて、条件付きで左右に跳んだり、最後は子どもたちで円陣を組んだ状態で跳んだり、和気あいあいとした雰囲気で行っていました。

後半に熱中症予防についての説明がありました。保護者の方も、子どもたちもこれからの暑い夏を乗り切るための知識を深めるとともに、再確認させられる時間となりました。

【第3回】令和5年5月13日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【陸上競技体験・ピッチストライドテスト振り返り】スーパー讃岐っ子育成委員 濱田 正人 先生 他



第3回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、Pikara スタジアムで陸上競技を行いました。

13・14期合同で陸上競技の競技体験を行いました。活動する中で、走動作を意識するために、接地足が伸びていること、速さよりも正確さを大切にすること、体重移動を意識することなどを指導していただきました。競技ごとに分かれての活動では、各自で選んだ種目ごとに専門的な動きのコツやポイントを真剣に聞きながら、意欲的に活動をしており、とても気持ちの良い活動時間となりました。

ピッチストライドテスト振り返りでは、4・5年生の時に実施した50m走のタイムや歩幅・歩数などの結果をもとに、それぞれの走動作における課題や、これからの過ごし方、また、運動や勉強に取り組むうえで必要な考え方やポイントを教わりました。

【第4回】令和5年5月20日（土）17:00～20:30 「香川県ライフル射撃協会射撃場」

【ライフル射撃体験】ライフル射撃協会 山下 晃弘 先生 他



第4回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、香川県ライフル射撃協会射撃場でライフル射撃競技体験を行いました。

ライフル射撃はピストル競技とライフル競技に分類されます。今回は10mの距離で、発達段階を考えて台の上に銃を乗せて活動しました。ライフル射撃は、集中力や姿勢を保持するための体幹の強さが要求されます。初めてライフル射撃の用具を見たり、触ったりする児童が多く、最初は苦戦していた讃岐っ子たちも、照準の合わせ方、引き金の引き方を教えてもらい、何度かチャレンジするうちに高得点をマークする讃岐っ子が増えてきました。

なかなか体験できない競技ということもあり、保護者の方も一緒に体験をすることができ、コツやポイントを真剣に聞きながら、意欲的に活動をしていました。短い時間でしたが、とても充実した時間となりました。

【第5回】令和5年5月27日（土）18:00～20:00 「太洋ボウル」

【ボウリング競技体験】香川県ボウリング連盟 青木 稔 先生 他



第5回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、太洋ボウルでボウリング競技体験を行いました。

最初に、青木理事長からボウリングの得点のつけ方などの説明がありました。ボウリングを初めて体験する児童もあり、スコアに出てくるマークの名前やスコアの加点の仕方などを丁寧に教えてくださいました。

次に、実際にボウリングの体験を行いました。足の運び方、ボールを動かし始めるタイミング、腕の振り方など、最初は意識するところが多くてスムーズに投げられない様子でした。

しかし、ご指導していただく中で少しずつコツをつかみ、ガターが少なくなり、スペア、ストライクを出す讃岐っ子もいました。失敗すると悔しがり、ストライクやスペアが出ると歓声が沸くなど、親子で大変楽しいひとときとなりました。

【第6回】令和5年6月10日（土）18:00～20:00 「高松大学」

【投動作基礎・ゴールデンエイジⅠ】スーパー讃岐っ子育成委員 田中 美季 先生
高松大学ハンドボール部監督 花城 清紀 先生



第6回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、高松大学でハンドボール競技体験と保護者プログラム（ゴールデンエイジⅡ）を行いました。指導者は、スーパー讃岐っ子育成委員の田中先生と高松大学ハンドボール部監督の花城先生でした。

ハンドボールの体験では、ボールを使いながら体をほぐし、パス・ドリブル・シュート練習をした後、オールコートでゲームを行いました。ゲームでは指導者もびっくりするような速さのシュートや、パスを受けるためにスペースへ次々と飛び込む質の高いプレーが多く見られ、讃岐っ子の能力の高さを十分に発揮していました。お互いに声を掛け合うなど、プレー中のコミュニケーションのとり方にも成長が見られました。

保護者プログラムの講義では、今後の子どもたちの力を伸ばすための支援の仕方や向き合い方・言葉かけの仕方について、熱心に御指導いただきました。

【第7回】令和5年7月8日（土）9:00～12:00 「香川県立総合水泳プール」

【飛込競技体験】 香川県水泳協会 植村 佳員 先生 他



第7回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、香川県立総合水泳プールで香川県水泳協会の植村 佳員先生を中心に飛込競技体験を行いました。香川ダイビングクラブ（小・中学生・元スーパー讃岐っ子）の方も一緒に参加してくれました。今回使用した飛込み施設は県内で1つしかない施設で、水深は深いところで5m以上ありました。

はじめに、グループごとに入水時の基本姿勢を練習しました。基本姿勢は「気をつけ」の姿勢です。空中で両手を伸ばして深呼吸の姿勢から入水姿勢をつくりました。練習を繰り返すことで、高さや水に対する恐怖心も少なくなり、3m・5mと少しずつ高いところからの飛込みを体験することができました。次に頭から入水する練習に移りました。飛込み競技特有の手の組み方を意識しながら飛び込みましたが、足からの入水よりも怖さがあった分、意識することが難しいようでした。それぞれが自分の中の恐怖に向き合い、それを克服し、その先にある楽しさ・充実感・達成感を味わうことができました。これからもチャレンジすることを通して、自信をつけていってほしいものです。

【第8回】令和5年7月15日（土）9:00～12:00 「坂出市府中湖カヌー競技場」

【カヌー競技体験】 貝原 邦明 先生 他



第8回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、坂出市府中湖カヌー競技場で香川県カヌー協会の貝原 邦明先生を中心にカヌー競技体験を行いました。

ライフジャケットをつけ、協力しながら道具を出すところから始めました。水をかくパドルの操作、カヌーへの乗り降りの方法を教わり、さっそく初心者用カヌーにチャレンジしました。バランスをとることが難しく、行きたい方に行けなかったり、後ろ向きに進んでしまったりと、パドル操作にも苦労していました。しかし、パドル操作に慣れてくると、少しずつスピードを出せるようになり、上達していく様子に指導者の方も感心していました。

活動の後半は、遠い距離を行き来しながら、友達同士で会話を楽しむ様子も見られました。また、1人乗りの競技用カヌーに挑戦したり、SUPに挑戦したりする子どもたちもいました。バランス感覚、調整力、パワー、持久力などたくさんの運動能力が必要なカヌー競技体験でしたが、湖面を駆け抜ける感覚はとても楽しいものでした。

【第9回】令和5年7月22日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【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



第9回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、スーパー讃岐っ子育成委員として活動運営にアドバイスをいただいている香川大学教育学部副学長の山神 眞一先生の御指導による「親子プログラム」でした。

はじめに山神先生からは、この時期に柔軟な思考力を養い、頭でイメージしたことを身体で表現できるような活動を行うことが非常に大切であるといった内容のお話がありました。

前半は上半身と下半身を違うリズムで動かしたり、タオルをボール代わりにしたキャッチボール、やわらかいボールを使ったキャッチボールなどを行ったりしました。親子背中合わせになって、お互いに後ろ向き状態でタオルを投げ上げてキャッチする運動や、バスタオルの上に乗せたボールを2組の親子が同時に投げてボールをキャッチし合うなどの活動をしました。

後半は、8人程度のグループでの長縄跳びを親子で行いました。どの活動も最初は苦戦していましたが、お互いに声をかけ合ったり息を合わせたりと、親子の絆パワーですぐにコツをつかんでいました。

最後は、整理運動と併せて親子でマッサージを行いました。日ごろの感謝を込めて保護者にマッサージをして、コミュニケーションやスキンシップをはかりました。親子でじっくりと触れ合う2時間となり、皆さん良い表情で、こちらまで楽しい気分になれるひとときでした。

【第10回】令和5年9月2日（土）18:00～20:00 「高松競輪場」

【自転車競技体験】香川県自転車競技連盟 堤谷 孝章 先生 他



第10回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、高松競輪場で香川県自転車競技連盟の堤谷 孝章先生を中心に自転車競技体験を行いました。

はじめに、堤谷先生と高松工芸高等学校・石田高等学校の生徒の代表から自転車競技に関する説明がありました。普段通学等で使用している自転車と競技用の自転車との違いを知ることができました。

その後、グループごとで室内と競技場に分かれて活動を行いました。室内では、競輪選手等が実際にトレーニングで使用している器具での体験を行いました。10秒こぎ続けるだけでもかなり負荷がかかるそうです。競技場では、実際に自転車に乗って、高校生などと一緒に走りました。競技場のカーブの傾斜が大きいところでは33度あるそうで、相当な角度がありました。この角度を選手の皆さんはスピードがあるにも関わらず、スムーズに進んでいる姿を見て、日々の練習の賜物だと感じました。初めて競技場に入る子どもたちが多く、実際の競技で使用する自転車での活動ということで、貴重な体験をすることができました。

【第11回】令和5年10月21日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【対面式・陸上競技体験】スーパー讃岐っ子育成委員 濱田 正人 先生 他



第11回プログラムは、P i k a r aスタジアムで13・14・15期生合同の対面式と陸上競技体験を行いました。

対面式では、14期生【追加指定】と15期生が新たな仲間入りをしました。各学年の代表の児童が挨拶や司会進行などを行ってくれました、陸上競技では、初めに3学年合同でグループ分けをした際にも、下の学年の讃岐っ子たちの動きを気にかけてたり、声をかけたりしている姿をみることができ、感心しました。

競技ごとに分かれての活動では、各自で選んだ種目ごとに専門的な動きのコツやポイントを真剣に聞きながら、意欲的に活動をしており、とても気持ちの良い活動時間となりました。競技ごとでの活動中も、同学年だけでなく、違う学年の子どもたちとも話をしながら活動をしている姿を見て、柔軟に対応できるとともに、より成長しているなどしみじみ感じることができました。

【第12回】令和5年10月22日（日）13:00～16:00 「Pikara スタジアム」

【感動体験プログラム】カマタマーレ讃岐 スタッフ 他



第12回プログラムは、P i k a r aスタジアムで感動体験プログラム（サッカー試合観戦等）を行いました。

讃岐っ子のみなさんは、P i k a r aスタジアムでカマタマーレ讃岐VSギラヴァンツ北九州との試合にて、エスコートキッズとしてプロの選手の方とピッチに入場をしたのちに、試合を観戦しました。

地元での試合ということもあり、子どもたちも目をキラキラさせながらプロスポーツの試合を間近で見ることができ、とても盛り上がっていました。

プロスポーツ選手の立ち振る舞いや選手のサポートをする方々、会場の運営の方々の仕事内容などを見ることで、「する・見る・支える」のそれぞれの観点で気づいたり、学んだりすることができた貴重な時間となりました。

【第13回】令和5年11月4日（土）18:00～20:00 「高松北高等学校」

【フェンシング・レスリング・ボクシング競技体験】各競技団体の指導者



第13回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、高松北高等学校でレスリング・フェンシング・ボクシング競技体験を行いました。

フェンシングは、動きの説明を聞き練習をした後、フェイスマスクとサーベルを使って試合形式の練習をしました。

ボクシングは、ルールやパンチの種類の説明の後、ミット打ちでの本格的な連続技を教わり、ミットを鳴らす音が明らかに変わるほど、すばやく力いっぱい打ち込めるようにまで上達しました。

レスリングは、体カアップを含めたウォーミングアップ、前転や後転など回転運動をともないながらの鬼ごっこなどをしました。

どの種目にも独特の動きがあり、普段とは違う感覚に戸惑いながらも、違いを十二分に楽しむとともに生き生きと活動をしていました。スーパー讃岐っ子の先輩たちが補助員として来てくれており、日本・世界のトップレベルを体感しながら一緒に活動でき、充実した時間を過ごすことができました。

【第14回】令和5年11月11日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【トライアウト】各競技団体の指導者



第14回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、丸亀市民体育館でトライアウトを行いました。今回は、4競技団体の方々（ボクシング・ウェイトリフティング・なぎなた・ローイング）が参加してくださり、各競技団体独自の実技テスト等を行いました。

ボクシング競技では、縄跳びやミット打ちなどを行い、運動能力の特性を見ました。

ウェイトリフティング競技では、木の棒を使った競技特性の柔軟性の確認や動作の確認、下半身の筋力などを確認していきました。

なぎなた競技では、ラダーポール掴みやなぎなた競技に必要な足さばきの確認などをしていきました。

ローイング競技では、ワットバイクを使用して、時間内での漕ぐスピードなどを計測していきました。

どの種目にも競技の特徴があり、普段とは違う動作に戸惑いながらも、讃岐っ子のみなさんはそれぞれの種目ごとに対応しながら、一生懸命に取り組んでいました。

【第15回】令和5年12月9日（土）18:30～20:30 「高松北高等学校」

【運動基礎Ⅱ-③（体操）】 スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝 先生 他



第15回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、元ロサンゼルス五輪体操日本代表の 渡邊 時枝 先生をはじめ香川県体操協会の先生方のご指導のもと、体操競技を通じて運動基礎を行いました。

柔軟体操やアップを入念に行った後に、床・跳び箱・段違い平行棒体験をローテーションしながら行いました。会場には、体操の本格的な器具が揃っていることもあり、実施競技用の床の弾みや、段違い平行棒の高さの違いに驚きながらも体をコントロールしたり、さまざまな種目を試したりしていました。初めて体験する種目もありましたが、先生方のサポートのおかげで、子どもたちは何事にも積極的にチャレンジしていました。子どもたちの伸びしろが高く、いろんな技を短時間でできるようになっていて、びっくりしました。

また、床の種目では一人ずつ発表会を行い、練習の成果を発揮して堂々と演技をする姿を見ることができました。演技が終わるごとにグループ内で拍手が沸き起こるなど、終始和やかな雰囲気で行っていました。

子どもたちも技が成功することに笑顔になり、とても充実した活動となりました。

【第16回】令和6年1月13日（土）18:00～20:00 「高松市西部運動センター体育館」

【バドミントン競技体験】 百十四銀行バドミントン部監督 小泉 秀登 先生 他



第16回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、百十四銀行バドミントン部監督の小泉 秀登 先生をはじめ、6名のスタッフの方々の御指導のもと、バドミントン競技体験を行いました。

最初に体操やアップを行い、その後、床に落ちているシャトルを拾いながらラケット感覚をつかんだり、実際に競技で使用するラケットでシャトルを打ったりしました。下から打つ時にそれぞれコツやポイントを教えてもらいながら、実践する流れでした。

各コートに1人ずつバドミントンスタッフがいてくれたので、少人数できめ細やかな指導をしていただけました。

最後には各コートのスタッフと打ち合いをすることができ、子どもたちも和やかな雰囲気の中でバドミントンを楽しむことができました。

【第17回】令和6年1月20日（土）18:00～20:00 「香川中央高等学校」

【ホッケー・アーチェリー体験】香川中央高等学校 松永 夕芽 先生・柏原 敏宏 先生 他



第17回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、香川中央高校でホッケー・アーチェリー競技体験を行いました。

ホッケーでは、ボール扱いの練習、シュート練習からゲームまで行いました。ボールを扱う際にはスティックの片面しか使えないルールがあり、はじめはボールコントロールに苦労していましたが、すぐに感覚をつかみ、強いシュートを打つこともできるようになっていきました。最後のゲームでは、各チームで作戦を立て、個人による中央突破、チームでの素早いパス交換などをしながら、積極的にゴールをねらう激しい攻防が展開されました。

アーチェリーでは、まずアーチェリーについて説明を受け、フォームの確認を行いました。

その後、実際に矢を射る活動へ移りました。讃岐っ子が最初からしっかりとしたフォームで弓をひく様子に指導者も感心していました。的を射る瞬間がとても気持ち良いようで、みんな充実した表情を浮かべていました。的の中心に矢が集まる場面が多くなり、高得点をたたき出す讃岐っ子の活躍も見られました。

【第18回】令和6年1月27日（土）18:00～20:00 「香川中央高等学校」

【ウェイトリフティング・なぎなた体験】香川中央高等学校 大塚 一樹 先生
高松南高等学校 熊野 明美 先生 他



第18回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、香川中央高校でウェイトリフティング・なぎなた競技体験を行いました。

ウェイトリフティングでは、スナッチと、クリーン&ジャークの2種目について説明を受けた後、重心を意識したスクワットの練習や、バーベル（シャフト）を使ってフォームづくりを行いました。最後にクリーン&ジャークの競技会を行いました。2回のチャンスで、確実に成功させる為に、指導者の方と作戦を立て、本番さながらの雰囲気味わう事ができました。

なぎなたでは、礼法を習った後、足さばきを行いました。その後なぎなたを使いながら、構え・素振りを行いました。そして、指導者の方に面やすね打ちなどマンツーマンで練習をしていただきました。マンツーマン指導のおかげで、足さばきができるようになったり、打ち込む際の音がどんどん良くなったりしていて、上達がとても早かったです。

どちらの競技の指導者も、基本動作をどんどん覚えていく讃岐っ子の様子に驚いていました。

【第19回】令和6年2月10日（土）18:00～20:00 「J-Fut 丸亀」

【サッカー競技体験】カマタマーレ讃岐ジュニア担当 他



第19回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、J-Fut 丸亀でサッカー競技体験を行いました。

カマタマーレ讃岐のジュニア担当の方からドリブルやキックのコツを教えてもらいながら練習を行いました。アップでの鬼ごっこでも、自分自身が動きながら相手・周りの動きを見ることも意識するようにとの助言もいただきました。ミニゲームを取り入れながらの活動ということもあり、讃岐っ子全員が終始和気あいあいとした雰囲気楽しんでいました。

最後は試合形式の練習を行いました。サッカーを専門に行っている讃岐っ子は少ないですが、さすがに男子は遊びの中でサッカーを行っていて、レベルの高い白熱したゲームをしていました。

女子は、ほとんどが未経験で最初は苦戦していましたが、慣れてくると相手を抜くために駆け引きをしたり、空いているスペースを見つけて動いたりするなど、能力の高さを見せてくれました。

【第20回】令和6年2月17日（土）18:00～20:00 「高松市西部運動センター体育館」

【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回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、西部運動センター体育館で花房順子先生による「運動基礎Ⅰ-④」を行いました。

最初にウォーミングアップを行いながら、自分の身体の状態を見ていきました。一人でも取り組めるストレッチや運動の方法を教えていただいたので、お家でもぜひ継続して取り組んでほしいと思います。

そして、讃岐っ子の活動の際に何回か経験したことのある「あんたがたどこさ」の歌に合わせて、男女に分かれて跳んだり、話し合いをしたりしながら行いました。最後は男子が内側で円陣を組み、女子が外側に円陣を組んだ状態で一斉に跳ぶなど、和気あいあいとした雰囲気で行っていました。

後半にコンディショニングについての説明がありました。保護者の方も、子どもたちも話を真剣に聞きながら、これからの成長に伴う体のケアや環境作りの大切さについて知識を深めるとともに、日々の生活を振り返ることができる時間となりました。

【第21回】令和6年3月2日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【運動基礎[リズムトレーニング]】体力学校株式会社 代表取締役 河野 吉喜 先生



第21回スーパー讃岐っ子育成プログラムは、丸亀市民体育館でスポーツリズムトレーニング協会 インストラクター 【体力学校株式会社 代表取締役】の河野 吉喜先生による「運動基礎【リズムトレーニング】」を行いました。

最初に反復横跳びの記録をとり、活動の最後にももう一回記録をとるという説明を受けてから、音楽を流しながらのストレッチやウォーミングアップを行いました。河野先生の明るいキャラでの活動ということもあり、楽しい雰囲気に合わせて子どもたちも徐々にリズムに合わせて活動をしていきました。

そして、さまざまな用具を活用しながらリズムに合わせてさまざまな動きを取り入れたり、グループごとにハイタッチをしたり、肩を組みながらの状態で一斉に跳ぶなどすることで、より楽しい雰囲気で行っていました。

最後に反復横跳びの記録をとり、ほとんどの子どもたちの記録が上がっていることにびっくりするとともに喜んでいました。リズムトレーニングをする上で、河野先生から「動きを目的とするよりもリズムに合わせてやることを目的とするのが大事」というお言葉が印象に残っています。