

【第1回】令和5年9月30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、大西 信遠（おおにし のぶはる）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。またスーパー讃岐っ子修了生で世界や全国で活躍している7期生 佐々木 秀晟さん、8期生 吉田 泰造さん、9期生 井関 文月さんの3名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先輩の話に、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5年10月21日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【対面式・陸上競技プログラム】 香川陸上競技協会小学部会 濱田 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13・14期生とはじめて顔合わせをしました。13・14期生の代表者から歓迎の言葉をいただき、15期生代表として石川寛尚さんが決意表明を行いました。

対面式のあと、香川陸上競技協会の濱田先生からお話がありました。走りの軸の重要性、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していただき、保護者の方と一緒に聞きました。

陸上競技プログラム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、走りの軸づくりを学習しました。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。待ち時間に練習を自主的に行っていたことや練習しているうちにどんどん上達していた15期生を先生方に褒めていただきました。

【第3回】令和5年10月28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を行いました。まず花房先生から、成長パターン、食生活と睡眠などについて説明してくださいました。特に、運動の行きすぎによるけがの防止のためには保護者が運動を止める必要があるとおっしゃられていました。また、寝る前30分前にゲームをしたり、スマートフォンを使ったりしないことを約束しました。

実技では赤ちゃんが行うずりばいや片足立ちなどを行って、体の動かし方の確認をしました。苦手な動作を改善するために、保護者の方も一緒になって活動しました。どのように体が動いているか意識しながら運動を行うことの大切さを学びました。後半は、歌の歌詞にあわせて左右にジャンプする運動を行いました。うまくいくために、お互いに教え合ったり、声をかけあったりしました。今回のプログラムでは体の動かし方はもちろんですが、コミュニケーション取りながら活動できたことが大きな収穫だと感じました。

【第4回】令和5年11月18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4回プログラムは、マイスポーツ発見プログラムを行いました。ラグビーフットボール、銃剣道、なぎなた、ウェイトリフティング、ホッケー、フェンシングの6競技を体験しました。

今回体験したスポーツは、聞いたことがあっても、あまり行ったことのないスポーツが多くありました。球技や武道など、特徴はそれぞれ違いますが、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てもらいたいと思います。そしてウェイトリフティングの先生がおっしゃっていたように、現在、行っているスポーツに必要だったり、プラスになったりするので、今日の経験を活かしてほしいと思います。



【第5回】令和5年11月25日（土）18:30～20:30 「高松市立木太中学校」

【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5回プログラムは、器械体操の種目を学びました。まず渡邊先生からこのプログラムで身につけられることや意識してほしいこと（①柔軟性を高めよう②美しい姿勢を意識しよう③器用さを身につけよう④瞬発力を高めよう）について、お話がありました。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、マットの種目を練習しました。鉄棒は連続逆上がりや後方腕支持回転、跳び箱は開脚跳びや台上前転、マットは開脚前転や倒立前転などを練習しました。器械体操は球技などに比べて、苦手な人が多かったと思いますが、みんな練習するうちにどんどん上達して、いろいろな技ができるようになりました。

器械体操はできる・できないがわかりやすいので、できるようになった喜びがあじわいやすい種目です。できて楽しいという気持ちは様々な場面で努力する原動力になると思います。学校の授業などでも練習して、できる喜びをあじわってほしいと思います。

【第6回】令和5年12月2日（土）18:00～20:00 「西部運動センター体育館」

【親子プログラム】香川大学教育学部副学長 山神 眞一先生



第6回プログラムは、香川大学教育学部副学長の山神眞一先生による「親子プログラム」でした。はじめに山神先生から、この時期には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、ピン球を紙コップでキャッチしたり、調整力が必要な運動をしました。後半はグループで長縄跳びやバスタオルを使ってキャッチボールをしました。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、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7回】令和5年12月17日（土）18:00~20:00 「多度津町立豊原小学校」

【ピッチストライドテスト①】香川陸上競技協会小学校部会



第7回プログラムは、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、ケンステップやラダーを使って、走る動作に必要な動きの練習をしました。以前行った陸上競技プログラムの復習にもなりました。

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。初めてスパイクを履いた人たちも多く、興味津々でした。初めて履くスパイクで走りにくかった人もいましたが、自己ベストが出た人もたくさんいました。後日、映像と数値を分析したものをを用いてフィードバックされます。そこで自分自身の走りの特徴がわかると思うので、よりよく改善していきましょう。

【第8回】令和6年1月20日（土）12:20~15:00 「高松市香川総合体育館」

【トップリーグ観戦（担任プログラム）】香川銀行 GiraSol 選手 他



第8回プログラムは、日本ハンドボールリーグ香川銀行 GiraSol VS アランマーレ富山のエスコートキッズ及び試合観戦を行いました。

最初にエスコートキッズとして、選手と一緒に様々なポーズを取りながら入場し、選手や讃岐っ子同士でハイタッチをしながら整列しました。初めての経験で緊張感もありましたが、堂々とできました。そのあと試合観戦をしました。惜しくも香川銀行 GiraSol は負けてしまいましたが、コートに近いところで観戦でき、トップリーグの技術や迫力を堪能しました。

試合後は選手の皆さんから、「いろんなスポーツを経験してほしい」「運動能力はあまり高くないが、周りのサポートがあってここまでこられた。サポートは必ず必要なので、周りの人に感謝をしながらスポーツを続けてほしい」など、讃岐っ子にメッセージをいただきました。



【第9回】令和6年1月27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8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。前の週にハンドボールの試合を観戦していたこともあり、とても意欲的に活動できていました。

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をいただきました。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。講義後もたくさん質問があり、充実したプログラムになりました。

【第10回】令和6年2月10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Ⅰとユニホック及びカローリング体験を行いました。

まず、保護者の方と一緒に讃岐っ子も漆原先生の講義を聞きました。朝食の効果や心の重要性をおっしゃられていました。例えば、「あいさつをすること」「時間に遅れないこと」「友達（うまいかない人）の気持ちがわかること」を強調されていました。

そのあと、鬼ごっこなどでウォーミングアップをしたあと、ユニホック・カローリング体験をしました。あまり経験したことないスポーツでしたが、上手になるために熱心に練習をしていました。またゲーム形式では、お互いにどうすればうまくいくかを話し合っている様子が印象的でした。

【第11回】令和6年3月2日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【リズムトレーニング】体力学校株式会社 代表取締役 河野 吉喜氏



今回のプログラムは13～15期生・シニア生合同で、体力学校株式会社の河野吉喜先生によるリズムトレーニングを行いました。

まず反復横跳びを計測しました。最後にもう一度計測するのでトレーニングの効果を実感してほしいということでした。ウォーミングアップで手と足のリズムが違う動きをして、自分のリズムレベルを知りました。その後、いろいろなリズムの音楽に合わせてステップを踏んだり、走ったり、ジャンプをしたりしました。どのスポーツでもリズムはとても重要で、同じリズムで動くだけでなく、急にリズムを変えて動く場面もたくさんあることをおっしゃられていました。

また学年を超えたグループで行ったのでいつもと違う場面に緊張しつつも、いろいろな学年とコミュニケーションがとれたこともよかったと思います。最後に反復横跳びの結果ですが、ほとんどの人の記録が向上していました。