

【第1回】令和7年9月28日（日）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、畝 結多（うね ゆうた）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や世界・全国で活躍している6期生 山下 叶夢さん、3期生 荻田 朱理さん、パリオリンピック100m平泳ぎ5位入賞の 花車 優 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6年10月19日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【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 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14・15期生とはじめて顔合わせをしました。14・15期生の代表者から歓迎の言葉をいただき、16・15期生代表として15期生の 信濃 りり 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できなくても最後まで諦めずに取り組む姿勢を先生方に褒めていただきました。

【第3回】令和6年10月26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。

前半の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確認しました。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、ブルーシートをみんなで掴み、中心のボールを真っすぐ上に上げるためには、どうしたらいいのかお互いに教え合ったり、声をかけあったりしました。最後に花房先生から、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。今回のプログラムでは体の動かし方はもちろんですが、食生活など普段の生活の過ごし方がいかに大切かを親子で学ぶことができました。

【第4回】令和6年11月9日（土）9:00～13:00 「綾川町総合運動公園体育館」

【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。フェンシング、なぎなた、ウェイトリフティング、レスリングの4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、体験したフェンシング競技に興味を持ち、実際にフェンシングクラブに通い始めた讃岐っ子の人もありました。現在、行っているスポーツ以外の競技を体験することで、新たな発見や、身体の動かし方を学ぶことができましたと思います。

【第5回】令和6年11月23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。難しい技に諦めずに挑戦していく姿勢や、何事にも積極的に取り組んでいく姿勢を大事にしてほしいと思います。

【第6回】令和6年12月14日（土）9:00～13:00 「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 先生 他



第6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う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、よりよく改善して行ってほしいと思います。

【第7回】令和6年12月21日（土）18:00~20:00 「宇多津町体育館」

【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7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、親子の絆でコミュニケーションを生かし、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時間となりとても温かい雰囲気での活動となりました。

【第8回】令和7年1月18日（土）18:00~20:00 「屋島レクザムフィールド」

【陸上競技】（担任プログラム）



第8回プログラムは、屋島レクザムフィールドで担任の岡による、陸上競技(ハードル)を行いました。初めは、メディシングボールを4人1組でランパスしりとりをしながら体を温めて、コミュニケーションを深めました。次に、股関節周りのストレッチや、基本ドリル、変形ダッシュなどを行い、トップスピードで体が動けるようにアップを行いました。その後は、讃岐っ子みんなハードルを並べ、基本的なハードルの用語、跳び方について覚えました。ハードルを跳ぶときに抜き足を横90度にする、リードする手をしっかり前に出すことをポイントに練習に取り組みました。インターバルを5.0m、5.5m、6.0mの3レーン作り、自分が一番走りやすいインターバルを探して、間を3歩で走れることを目標に頑張りました。最初は8割の讃岐っ子がハードルが怖いと答えていましたが、プログラムの後は、ほとんどの讃岐っ子が楽しかったと答えていました。

【第9回】令和7年1月25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

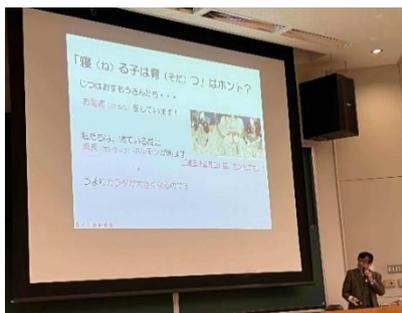


第9回プログラムは、高松大学の花城清紀先生による「投動作基礎」と田中美季先生による保護者プログラム「ゴールデンエイジⅠ」を行いました。

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。運動後のストレッチでは身体が硬い人が多く、身体のケアについて新たな課題を発見できたと思います。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7年2月8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。一流選手とは「からだ」だけでなく「こころ」も優れている人たちのこと。例えば、「あいさつをすること」「時間に遅れないこと」「友達（うまくいかない人）の気持ちがわかること」を強調されていました。周りの人から応援される選手にぜひともなって欲しいとメッセージを頂きました。そのあと、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、16期生同士の絆が深まったように感じました。

【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14～16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。

常に音楽が流れている中で、曲のリズムに合わせてストレッチや体ほぐしを行ったり、1本のバーをリズムに合わせて超えたり、またいだりしました。音やリズムに合わせて体を動かすリズム感や正確なフォームを身に着けることで、動きの正確性や、調整力が高まることを教えて頂きました。リズムに合わせて、全身ジャンプや足の入れ替えなど難しく、リズムに乗れない人が多く、苦手な分野を見つけることができたと思います。