

【第1回】令和6年4月6日（土）18:00～20:00 「ツインパルながお体育館」
 【ロジカルコミュニケーション、Vファイル説明】 香川県トレーナー協会 阿部 純也先生



香川トレーナー協会の阿部純也先生に行っていました。最初は親子で離れたり、近づいたりして、間合いによる影響などを学びました。そのあと、讃岐っ子でコミュニケーションを取りながら、誕生日順に円を作ったり、ジャンプ動作のタイミングを合わせたりしました。久しぶりの活動でしたが、しっかりコミュニケーションをとることで笑顔になり、次回からもよいプログラムができそうだと感じました。

また、5年生から使うVファイルの説明を行いました。説明を聞きながら、将来自分がどのようになりたいかを考えることができていました。これからしっかり活用して目標に向けて頑張ってもらいたいです。

【第2回】令和6年4月13日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」
 【運動基礎Ⅰ-②／熱中症予防】 アスレティックトレーナー 花房 順子先生



今回のプログラムは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-②と熱中症予防を行いました。

まず運動基礎Ⅰ-②では『すりばい』や『かたばい』など普段はあまりしない動きをして、肩関節や股関節の動きを確認しました。そのあとはいろんな大きさや形のボールを使って、コップでキャッチしたり、バケツを狙って投げたりしました。うまくいくためにはどのように調整していけばよいか、自分で考えながら行うことができました。

後半は熱中症予防のお話を聞きました。熱中症にならないためにはどうすればよいか、なった場合にはどのように対応する必要があるかを、クイズ形式でわかりやすく説明してくれました。熱中症についてはいろんなところで話を聞く機会がありますが、初めて知ったこともたくさんありました。熱中症は命にかかわるものです。しっかりと知識を身につけて、普段の生活でも意識して予防に取り組んでもらいたいです。

【第3回】令和6年5月11日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【陸上競技／ピッチストライドテスト振り返り】 香川陸上競技協会 小学校部会の先生方



今回のプログラムは陸上競技協会小学校部会の先生方による陸上競技を行いました。ケンステップやラダーを使って、正しいフォームで走るために必要な動きを練習しました。昨年行った動きが中心でしたが、よいフォームを身につけるためには今の時期に繰り返し行う必要があることを強調されていました。じゃんけんを取り入れた練習などもあり、楽しく一生懸命に取り組めていました。意識するポイントがわかれば個人でできる内容なので、また家でも取り組んでもらいたいです。

また保護者の方々には、昨年行ったピッチストライドテストの振り返りを聞いていただきました。実際に計測したデータや写真をもとに、グラフの見方や現時点での走動作の特徴についてお話していただいたことで、タイムだけではわからない個々の特徴がよくわかる内容でした。全体説明のあとには個別の質問にも応じてくださり、非常に有意義な時間を過ごすことができましたと思います。

【第4回】令和6年5月25日（土）15:00～18:00 「府中湖漕艇場」

【ローイング競技】 香川県ボート協会 大砂古 昂生 先生



今回のプログラムは坂出商業高校ボート部顧問大砂古先生と部員のみなさんのご指導によるローイング（ボート）体験を行いました。

まず、大砂古先生から「ボートとカヌーの違いを知っていますか？」と聞かれました。すぐに答えられる讃岐っ子はいませんでした。大きく分けて2つあることを教えてくれました。

簡単な説明のあと、湖に出たので少し緊張した様子でしたが、高校生が一緒に乗ってくれたおかげもあり、すぐに慣れてうまく漕げていました。終わった後はみんな笑顔で、楽しい体験になりました。ローイング体験はなかなかできる競技ではないので、充実したものになりました。

最後に大砂古先生から「U-23世界選手権に坂出商業高校の卒業生が出場するので注目してほしい」「ボートは大学からが盛んなスポーツなので、覚えておいて興味が出た人はやってみてほしい」とまとめの言葉がありました。

【第5回】令和6年6月8日（土）18:00～20:00 「高松市総合体育館」

【トランポリン競技】 香川県体操協会 矢部 紀子先生 他



今回のプログラムは、香川県トランポリン協会の先生方のご指導によるトランポリン体験を行いました。

まず、準備運動としてストレッチやマット運動を行いました。マット運動では前転だけでなく、開脚前転や伸膝前転などの発展した技も行いました。初めてやってみたという讃岐っ子も多くいましたが、うまくできていて褒められました。

トランポリンはまっすぐ跳んで同じ場所に降りることや、止まるときに膝を曲げることを教えてもらいました。はじめはドキドキしながら跳んでいる様子も見られましたが、何回か繰り返すうちに笑顔になっていました。立ったまま跳ぶだけでなく、長座で跳んだり、回転したり、様々な技を教えてもらいました。最後には教えてもらった技を組み合わせ、連続技をしました。

トランポリンも行う機会が少ない種目で、貴重な体験をすることができました。

【第6回】令和6年6月29日（土）18:30～20:30 「高松北高等学校体育館」

【運動基礎Ⅱ - ②】 スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生 他



今回のプログラムは、渡邊時枝先生をはじめ、8人の先生方に器械体操を指導していただきました。プログラムを始めるにあたって、渡邊先生から「讃岐っ子のみなさんには苦手な事にもチャレンジする気持ちを持ってほしい！」とメッセージをいただきました。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、平均台、つり輪の種目を練習しました。高松北高校には小学校にはない器具がたくさんあるので、普段経験できない運動がたくさんできました。また跳び箱など、授業でやったことのある運動でもコツを教えてもらってできるようになったり、美しくできるようになりました。

器械運動は苦手な子どもも多いと思いますが、讃岐っ子の頑張ってしまうという気持ちと笑顔が印象的でした。

【第7回】令和6年7月6日（土）18:30～20:30 「高松北高校体育館」

【運動基礎Ⅱ - ③】 スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生 他



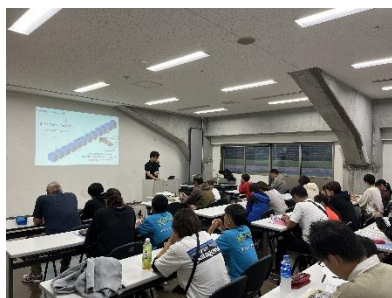
今回のプログラムは、橋本博之先生をはじめ6人の先生方に、前回に引き続き、器械体操を指導していただきました。まずは前回同様ウォーミングアップをかねて、開脚やブリッジ、倒立の練習をしました。

体をあたためたあとは鉄棒、跳び箱、マット、トランポリンに分かれて行いました。前回よりも難易度が高くなった技を練習したり、よりきれいにできるように練習したりしました。それぞれのレベルに応じた技も練習したので、中にはバク転をしている讃岐っ子もいました。

トランポリンの競技体験から体操系のプログラムが続いたので、感覚を忘れることなく練習でき、上達につながったのではないのでしょうか？6年生では連続技の演技も行います。体操技表も活用して、技の名前やコツも覚えておいてほしいと思います。

【第8回】令和6年10月19日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【アスリートライフスタイル・APS説明会／対面式・陸上競技】 香川陸上競技協会 小学校部会の先生方



最初に日本スポーツ振興センターの方から、アスリートの生活について、またトップアスリートになるための道筋や活用してほしいシステムについてお話がありました。

その次に新しく追加された15期生や16期生との対面式を行いました。代表者が行ってくれた歓迎の言葉や誓いの言葉は、これから一緒にがんばりたいという気持ちがよく伝わりました。

陸上競技プログラムは、100m・ハードル・走幅跳・走高跳・ジャバリックボール投をしました。それぞれが競技会に出場する種目や興味のある種目に分かれて行いました。短い時間でしたが、少人数の指導だったので、充実したプログラムになりました。競技会に出場する人は良い結果が出るよう取り組んでほしいと思います。

【第9回】令和6年10月27日（日）9:00～17:00 「トRESTA白山」

【四国交流プログラム】 香川県スケート連盟・香川県アイスホッケー連盟の先生方
リオデジャネイロ五輪 男子棒高跳び日本代表 荻田 大樹氏



今回は四国交流プログラムということで、愛媛県と高知県のタレント生と一緒に活動しました。

午前中は県スケート連盟・県アイスホッケー連盟の先生方のご指導の下、スケート体験を行いました。まずは経験回数をもとにコースをわけ、それぞれに応じた練習をしました。初めてスケートをする人が多かったですが、滑り方やこけ方を丁寧に教えて頂いて、すぐに滑れるようになりました。後半はアイスホッケー・ショートトラック・フィギュアスケートに分かれて、体験を行いました。

午後からはリオ五輪棒高跳日本代表の荻田さんの講演を聴きました。「オリンピックから学んだこと」を題目に、小学校時代やアスリートの生活についてお話してくれました。特におっしゃられていたことは「コミュニケーションの大切さ」「勝つまでにたくさん負けたこと」「勝つことより勝ち方」「応援される人になること」です。

このプログラムは「交流」が大きな目的の一つです。他県のタレント生と昼食も含め、1日一緒に活動できたことは大きな収穫だったと思います。

【第10回】令和6年11月2日（土）18:00～20:00 「クライミングスペース Jumbo」

【スポーツクライミング競技】 山岳・スポーツクライミング連盟の先生方



今回のプログラムは山岳・スポーツクライミング連盟の先生方のご指導の下、スポーツクライミングを体験しました。スポーツクライミングは3種目ありますが、そのうちボルダリング（ロープをつけずに登った課題の回数を競う）とリード（ロープをつけて登った高さを競う）を行いました。

難易度が自分で選べるので、成功したら次の課題へ、失敗しても同じ課題を挑戦して時間いっぱい取り組みました。「腕が痛い。」と言いながらも何度も挑戦していて、楽しんでいる様子が伝わりました。

スポーツクライミングは、体はもちろん頭も使う競技です。手や足をどこに置くかなど、どういう風に登れば成功するかを考えます。そこがスポーツクライミングの魅力の一つだと感じました。いろんな競技に役立つと思うので、定期的に行ってほしいです。

【第11回】令和6年11月9日（土）18:00~20:00 「坂出市立体育館」

【バスケットボール競技／スポーツ歯学】 香川ファイブアローズ、香川県歯科医師会 浜田浩志先生



今回のプログラムは香川ファイブアローズアカデミーコーチの方々にバスケットボールを指導していただきました。体育の授業ではバスケットボールをまだしていないようで、新しい体験となりました。

最初にボールハンドリングなどを行ってボールに慣れた後、ドリブル・レイアップシュート・ジャンプシュートを教わりました。最後はリーグ戦で5対5のゲームを行いました。

讃岐っ子の積極的なところや負けず嫌いな様子を見て、コーチの方々に「スポーツをする上で、大事なところなので忘れずにいてほしい。」とおっしゃっていただきました。

また保護者の方には、県歯科医師会理事の浜田先生によるスポーツ歯学の講義を聞いていただきました。内容は口腔外傷およびその治療、マウスガードの必要性、歯周病と全身の健康など、興味深いものでした。講義後も個別の質問にも対応していただき、有意義な時間になりました。

【第12回】令和6年11月30日（土）18:00~20:00 「宇多津町民体育館」

【コンディショニング】 アスレティックトレーナー 花房 順子先生



今回のプログラムはアスレティックトレーナーの花房先生にコンディショニングについて、指導していただきました。

まず、パワーポイントを用いて『コンディショニングの重要性』について、お話をいただきました。コンディショニングは難しいものではなく、まずは食事や睡眠などを適切にとって、体調を整えることという言葉が印象的でした。

そのあと、家で簡単にできる体のチェック方法を教えていただき、親子で実践しました。特に今回は脚のチェックを行い、『どこまで上がるか』や『曲げられるか』など、判断基準も教えていただきました。

スポーツをする上でケガをしないことは一番重要です。また同じようにケガをしたときに休むことも重要です。今回のプログラムを機会に食事や睡眠など、一度見直してほしいと思います。

【第13回】令和6年12月7日（土）18:00～20:00 「西部運動センター体育館」
 【ラグビーフットボール・Vファイル説明】 香川県ラグビーフットボール協会の先生方



今回のプログラムは香川県ラグビーフットボール協会の先生方のご指導の下、ラグビーフットボール体験をしました。

ラグビーと聞くと体がぶつかり合うイメージがありますが、今回は腰に付けたタグを取ることで守るタグラグビーを行いました。最初は1対1でタグの取り合いをして、タグをとる感覚をつかみました。その後、ボールを使っての2対2や4対4など、タグをとられないようにボールをつなぐ練習をして、実際にゲームも行いました。最後には、先生方を相手にタックル体験やキック体験もしました。

また、追加生を対象にVファイルの説明をしました。アスリートライフスタイルを身につけるために行うものです。大変ですが目標を達成するために、どんなことが必要か考えて実践してほしいものです。

【第14回】令和6年12月14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】 香川陸上競技協会小学校部会の先生方



今回の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、ストレッチをしたり、ラダーを使うなどして走る動作に必要な動きの練習をしたりしました。また速く走るためには、おしりの筋肉を使うことが重要で、そのために自然と力が入る高さまで足を上げる必要があることを教えてくれました。

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。ピッチストライドテストとは50m走をして、タイムだけでなく、歩幅や歩数も計測をするものです。結果を見ると自分の走りの特徴が数値でわかります。また映像も撮ったので、足のつき方やフォームもわかります。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るので、動きの改善に役立ててほしいものです。

【第15回】令和7年1月11日（土）18:00～20:00 「高松市香川総合体育館」

【担任プログラム（ハンドボール）】



今回は担任プログラムとして、ハンドボール体験を行いました。はじめに動画を見て、ハンドボールの特徴（『走・跳・投』を含んだスポーツであること、キーパーしか入れない場所があること、スピード感があることなど）を説明しました。

まずはウォーミングアップとして、ハンドボールでよく使う肩関節、胸骨、股関節を中心にストレッチをしました。ストレッチのあと、ドリブルやパス・キャッチの仕方を説明して、練習しました。特にパスは相手を取りやすいボールの回転のかけ方を中心に行いました。

最後にまとめとしてゲームをしました。讃岐っ子同士で行ったあと、保護者の皆さんとも試合をしました。

今回のプログラムは親子プログラムも兼ねていたので、保護者の方々もたくさん参加していただきました。ハンドボール体験だけでなく、親子で体を動かすいい機会になりました。

【第16回】令和7年2月8日（土）18:00～20:00 「尽誠学園高校」

【銃剣道／スポーツ障害】 尽誠学園高校 石川慎也先生、柴田整形外科クリニック 柴田昌志先生



今回は香川県銃剣道連盟の石川先生のご指導の下、銃剣道を行いました。はじめに動画で銃剣道の動作や礼儀作法について学びました。武道の特徴でもある立ち方や座り方、礼の仕方など、他のスポーツでは意識しないことがたくさんありました。

そのあと、木銃を持って『突き』の動作を教えてください、新聞紙や風船を使って練習しました。初めての人が多かったと思いますが、上手にできていてたくさん褒めてくれました。最後は、実際に高校生を相手に『突き』を行いました。

また、保護者プログラムとして、『スポーツ障害』について、柴田整形外科クリニックの柴田先生に講演をしていただきました。成長期に起こりやすいケガの種類とその予防を中心にお話していただきました。将来良い選手になるために、ケガをしないことはとても大切な要素です。讃岐っ子のみなさんもしっかり学んで、ケガの予防をしてもらいたいと思います。

【第17回】令和7年2月15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Ⅱ】 四国学院大学 漆原 光徳 先生



今回は四国学院大学副学長の漆原先生による栄養学の講義とユニホック・カローリング体験を行いました。栄養学の講義では、小学生の時に大切なことを中心にお話をしてくれました。「小学生の時に大切なことは、プロの選手もやっている。」という言葉が印象的で、小学生のうちに習慣にすることが重要だと感じました。

講義のあと、体育館に移動し、短い時間でしたが、ユニホック・カローリング体験を行いました。ユニホック・カローリングはニュースポーツと呼ばれ、比較的新しいスポーツです。小学校の授業などであまりやることのないスポーツだと思うので、よい経験ができたと思います。

またユニホック・カローリング体験をしている間、保護者の方々には引き続き、漆原先生のお話を聞いていただきました。講義終了後も質問をする保護者の方々もいっしょに、有意義な時間だったと感じています。

【第18回】令和7年3月1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。

今年度のプログラムではリズムだけでなく、あわせて『フォームを意識すること』を教えてくださいました。具体的には『パワーポジション』を維持したまま、リズムに合わせて動作することです。パワーポジションとは簡単に言うと、最も力を発揮しやすい構えのことです。昨年より、難易度はアップしていましたが、音楽に合わせて楽しみながら一生懸命行っていました。どのスポーツにもつながる大切なトレーニングだったので、また定期的に行ってもらいたいと思います。