

【第1回】令和6年4月6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・事業説明】 香川県トレーナー協会 阿部 純也 先生



令和6年度第1回のプログラムは、阿部先生による「ロジカルコミュニケーション」を行いました。まだ話したことがない讃岐っ子同士もいるということで、活動では「誕生月を教えてください」「息を合わせてジャンプをする」などのゲームを通して、家族や仲間とのコミュニケーションを高める内容でした。保護者の皆さんも、讃岐っ子との活動に笑い合いながら参加してくださいました。

後半は、清水先生から『“応援される人”ってどんな人だろう?』というテーマで、スポーツや物事に取り組む心構えについて話がありました。「一生懸命頑張っている人」「しんどい時に声をかけてくれる人」など、讃岐っ子が大切にしている考えをたくさん聞くことができました。自分が大事だと思うことに、丁寧に取り組んでいるか、Vファイルなどで自分の行動を振り返りながら進んでいくように伝えました。

【第2回】令和6年4月20日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【運動基礎Ⅰ-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回目のプログラムは、スーパー讃岐っ子育成委員の花房先生による「運動基礎Ⅰ-③・熱中症予防」を行いました。最初のウォーミングアップでは、ジョギングの様子から讃岐っ子のけがの状態や動きの癖などを花房先生に観察していただきました。また、ジャンプ（上、左右）運動やボールを投げる運動を通して、膝を柔軟に使うことや、パワーポジション（地面に一番力が伝わる姿勢）を作ることの必要性などを教わりました。

熱中症予防の講義では、スポーツドリンクの摂り方（運動前と後で摂取することが望ましい）や熱中症になった時の対応について説明いただきました。暑い夏を乗り切るための知識を深めるとともに、熱中症の怖さについて再認識する時間となりました。

【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・スライドテスト振り返り】 香川陸上競技協会小学校部会 濱田 正人先生 他



第3回プログラムは、14・15期生合同で陸上競技プログラムを行いました。ウォーミングアップを行ったあと、短距離・ハードル・走高跳・走幅跳・ターボジャブの5種目から種目を選択して練習を行いました。大会への出場を目指す人や、自分のやっているスポーツに生かせる種目など、一人一人が意欲的に取り組み、各種目の技術を学びました。

保護者の方へは、これまで2回測定したピッチ・スライドの測定結果について、濱田先生より説明をいただきました。どの讃岐っ子も、グラフ（地面を蹴る力の左右差）がなだらかになっていることなど、この1年間でフォームの成長が見られている、とお話をいただきました。全力疾走の時には、フォームや姿勢を意識するのはとても難しいので、普段の生活の中で自分の癖を知って、まっすぐな姿勢や歩き方を心がけるよう指導しました。

【第4回】令和6年5月18日（土）18:00～20:00 「太洋ボウル」

【ボウリング競技】 香川県ボウリング連盟 青木 稔 先生他



第4回プログラムは、ボウリング競技を行いました。香川県ボウリング連盟の青木理事長から、スコアのつけ方などの説明をいただいたあと、14期生でボウリング競技に取り組んでいる3番梅川君のデモンストレーションをみんなで見学しました。梅川君は「両手投げ」での模範のあとも、ゲームをしながら讃岐っ子の仲間にたくさんアドバイスを伝えてくれました。

初めてボウリングを体験する讃岐っ子もおり、連盟の皆さんから投げる際に意識するところを教えていただきながら、全員で2ゲームを行いました。なかなか、まっすぐ狙うところに転がらない難しさを感じながらも、1投1投に歓声が沸きあがり、親子で大変楽しいひとときとなりました。

【第5回】令和6年5月25日（土）17:00～20:00 「高松国際射撃場」

【ライフル射撃競技】 香川県ライフル射撃協会 橋田 昌樹 先生他



第5回プログラムは、ライフル射撃競技を実施しました。競技はオリンピック種目でもあり、大きく「ライフル」と「ピストル」に分かれます。今回は、それぞれの銃の操作や的のねらい方を学びました。どちらの種目も、じっと構えているようで、体は細かく動き続けていることも体感しながら、自分の感覚を研（と）ぎすませて10m先の的を狙いました。

また、香川県から東京2020オリンピックに出場された、堀水 宏次郎さん（香川県警察本部）から、競技の特性やオリンピックでの体験談など、直接お話をいただきました。厳しいオリンピック選考会を突破していった過程や、当時の心境、何を心において競技に取り組んでいるか…トップアスリートでありながら、とても穏やかで優しい人柄の堀水選手から、讃岐っ子にたくさんのお話をいただきました。

【第6回】令和6年6月15日（土）17:00～20:00 「高松大学」

【ハンドボール・ゴールデンエイジⅡ】 高松大学 田中 美季先生、花城 清紀先生



第6回プログラムは、高松大学でハンドボール競技と保護者プログラム（ゴールデンエイジⅡ）を行いました。ハンドボール競技は初めての讃岐っ子も多く、体ほぐしやパス運動、グループに分かれて的のあてゲームを行いながら、ハンドボール競技の特性をみんなで学びました。

最後はオールコートでゲームを行い、するどいシュートや、キーパーのナイスセーブが飛び出すなど、一人ひとりが学んだ技と力を発揮していました。チームで作戦を立て、お互いに声をかけ合うなど、プログラム中のコミュニケーションの取り方にも成長が見られました。

保護者プログラムでは、田中先生より、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、熱心に講義をいただきました。全体への話が終わったあとも、個別にお子さんの様子について多くの相談があり、丁寧な助言をいただきました。

【第7回】令和6年6月30日（日）9:00～12:00 「府中湖カヌー競技場」

【カヌー競技】 香川県カヌー協会の先生方



第7回プログラムは、坂出市府中湖カヌー競技場でカヌー競技を教わりました。まずは陸の上でライフジャケットを着用し、パドルを使って水をかく操作を教わりました。その後はいよいよ船を運んでいざ湖へ！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、パドル操作に苦労しましたが、慣れてくると、少しずつスピードを出せるようになりました。また、14期生にはカヌー競技を専門に取り組んでいる讃岐っ子が2名おり、先生との競争にも挑んでいました。

後半は、専門的な競技用カヌーも紹介していただき、多くの讃岐っ子が乗りこなすなど、湖面の上で友達との会話を楽しみ、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を使って過ごすことができました。

【第8回】令和6年7月7日（日）9:00～12:00 「県立総合水泳プール」

【飛込競技】 香川ダイビングクラブ 植村 佳員先生他



第8回プログラムは、県立総合水泳プールで香川ダイビングクラブの先生方から飛込競技を教わり、保護者の方には、スポーツドクターの柴田先生からスポーツ障害講義を実施していただきました。

連日の猛暑の中、讃岐っ子の体調も心配されましたが、17名が元気に参加してくれました。プールサイドからの入水の仕方から学び、3m・5mの板など、徐々に高さにも慣れていきました。泳ぎが苦手な讃岐っ子も、指導者の先生方に丁寧に教えていただき、1m台から繰り返し練習をしました。飛び込み台からは、普段見られない景色を体感したことと思います。

不安や恐怖心と向き合いながら、一番高い10m台からの飛込には7名がチャレンジし、友達とともに飛込競技の楽しさや達成感も味わうことができました。

【第9回】令和6年7月13日（土）18:00～20:00 「高松競輪場」

【自転車競技】 香川県自転車競技連盟 堤谷 孝章先生他



第9回プログラムは、高松競輪場で自転車競技を実施しました。バンクの角度（33度）や高さに驚きながらスタート地点まで移動しました。プログラムでは、高松工芸高校の自転車競技部の皆さんが一人ずつ伴走していただき、高校生と一緒に風を感じながら、少しずつ走る速度を上げて競技を楽しみました。室内では練習用のマットバイクにも挑戦し、友達とのパワー競争に大いに盛り上がりました。指導していただいた競輪選手の見本にも驚きの歓声があがりました。

最後は、讃岐っ子9期生の井関^{いせき}さん（高松工芸高2年）から、讃岐っ子に温かい激励のメッセージがありました。井関さんは高校から競技をはじめ、現在2年生で全国2位となっています。これからも讃岐っ子の育成・活躍が繋がってほしいと願っています。

【第10回】令和6年7月20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 真一先生



第10回プログラムは、讃岐っ子育成委員長の山神先生に、4年次に続いて2度目の親子プログラムを実施いただきました。宇多津小学校体育館では冷房も使用させていただき、過ごしやすい環境で真夏の運動に取り組むことができました。

親子でのリズム運動、じゃんけんゲーム、ボールを使ったコミュニケーション運動などを通して、山神先生から頭と体を柔軟に使うことを教わり、いろいろな動きに挑戦しました。

また、チームに分かれての長縄とびやボール運び競争など、仲間や他の親子ペアとも協力して息を合わせてチャレンジしました。普段体を動かす機会が少ない親御さんも、笑顔で参加いただき、笑いあふれるプログラムになりました。

【第11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】 香川陸上競技協会小学校部会の先生方



約3カ月ぶりの再開となった、第11回プログラムは、新15期生・16期生との対面式と陸上競技プログラムを実施しました。3学年が集合した様子は、新たな出会いへの緊張感や、『チーム讃岐っ子』の大きなエネルギーをととも感じました。対面式では、14期生が司会や代表あいさつをつとめ、堂々と進行をしてくれました。また今回は、東京から来られた日本スポーツ振興センターの方からアスリートパスウェイに関する説明もしていただきました。

実技では、自分の学びたい種目に分かれて、小学校部会の先生方からアドバイスを受けながら技術やポイントを学びました。14期生は、ハードリングやラダー、走高跳の踏み切りなど、体の成長にともなってキレや技能が一段と増しており、大会の目標に向かって一生懸命取り組むことができました。

【第12回】令和6年10月26日（土）18:00~20:00 「高松北高校」

【ボクシング・レスリング・フェンシング競技】各競技団体の先生方



第12回プログラムは、高松北高等学校で「レスリング」「フェンシング」「ボクシング」の3競に分かれ、各競技の特性や動きを教わりました。フェンシングは、スーパー讃岐っ子3期生の蓮井先生から基礎動作を教わり、マスクと防具も装着して試合形式で対戦をしました。レスリングは、8月のパリオリンピックで金メダルを獲得した、日下（くさか）選手の恩師である竹下先生から、いろいろなマット運動やフェイントゲームを通して、レスリングに必要な身のこなしや、投げ技も教わりました。ボクシングは、ミット打ちでの本格的な技を学び、力強いパンチを繰り出した讃岐っ子に、指導者の先生も驚かされていました。

どの種目も、体力・技能ともにととも高い能力が必要な内容で、讃岐っ子の成長や経験にプラスになってくれることと感じました。

【第13回】令和6年11月16日（土）18:00～20:00 「丸亀市民体育館」

【スポーツ科学】 立正大学 永田 聡典先生

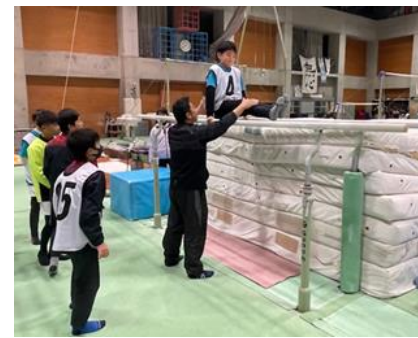


第13回プログラムは、立正大学データサイエンス部准教授・永田先生から、『追及！スポーツ科学・主役の君へ』を演題に、講演をしていただきました。

講義ではトップアスリートがチームや個人でどのようにデータを活用しているかを学び、家庭でできるアスリート支援の必要性を感じることができました。また、実際にトップアスリートが使用している機器でジャンプの測定や、10m走における歩数や足の接地時間の測定など、複数の種目の測定を体験しました。保護者の方も一緒に測定を体験することで、より目標設定の仕方や家庭でもできるデータの収集について、身近に感じることができました。また、14期生はシニアの中学生とともに学ぶことで、より充実したプログラムとなりました。

【第14回】令和6年12月7日（土）18:00～20:00 「高松北高校」

【運動基礎Ⅱ-④】スーパー讃岐っ子育成委員 渡邊 時枝先生他



第14回プログラムは、讃岐っ子育成委員の渡邊時枝先生、体操協会の先生方にご指導いただき、「運動基礎Ⅱ」プログラムを行いました。

4年次から参加の讃岐っ子は、今回で4回目の運動基礎Ⅱとなり、追加生は初めて専門器具を使用するプログラムでした。今回も器械体操の専門器具を使用して、身体を支える、柔軟性を高める、さらには、平均台での降り技や、床運動での演技にもチャレンジしました。

身体が硬い14期生ですが、手足をまっすぐ伸ばそうとする意識や、以前は難しく感じたマット運動も友達と積極的に練習するなど、4・5年次から積み重ねてきた運動の成果がよく伝わってきました。最後は一人ずつ、床の演技を発表しました。緊張の中でお互いに声を掛け合っており、全員が最後のポーズまで決めることができました。

【第15回】令和6年12月14日（土）18:00～20:00 「Pikara スタジアム」

【走りの基本】スーパー讃岐っ子育成委員 濱田 正人先生他



第15回プログラムは、讃岐っ子育成委員の濱田先生に、走りの動きづくりを教わりました。

テーマは、『正しい足の接地位置（地面から力をもらえる場所）とその動きづくり』でした。歩く・走るという動作は、片脚で体を支える動きの連続です。その動作を正確に行い、力強く前に進むためには、自然な足幅で左右の足が地面につくこと、身体を支えている脚の膝がしっかり伸びていること、などのポイントについて、ラダーを使用して取り組みました。難しい感覚の説明も集中してよく聞き、14期生の動きの変化や習得の様子はとても素晴らしかったです。プログラムでの走りのポイントを心において、これからも姿勢や歩き方、走り方の練習をしていきましょう。

【第16回】令和7年1月11日（土）18:00～20:00 「香川中央高校」

【ウエイトリフティング・なぎなた競技】各競技団体の先生方



第16回プログラムは、香川中央高校で「ウエイトリフティング競技」と「なぎなた競技」に分かれて競技体験を行いました。

ウエイトリフティングでは、最初に、バーベルを正しく持ち上げるためのフォームを習い、身体や体幹にしっかり力が入っているか、背すじは伸びているか、などをチェックしました。最後は、クリーン&ジャークの試技にチャレンジし、一人ひとりが自分で重さを選択して、1回勝負の挑戦を行い、大会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。難しい足さばきは、指導者の方の声に合わせてながら、なぎなたの振り上げと足の運びを一回一回確認しながら覚えていきました。また、指導者の方とマンツーマンで「面」や「すね打ち」などの練習も行い、讃岐っ子同士でも続けられるようになっていました。

【第17回】令和7年1月18日（土）18:00～20:00 「香川中央高校」

【ホッケー・アーチェリー競技】各競技団体の先生方



第17回プログラムは、香川中央高校で「ホッケー競技」と「アーチェリー競技」に分かれて行いました。

ホッケー競技は、スティックを使っての体ほぐしから、ボールの扱い、シュート練習を行い、最後は指導にあたってくれた高校生も交えてのゲームを行いました。ホッケーのスティックは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ましたが、すぐに感覚をつかみ、強いシュートも打てるようになりました。

アーチェリー競技では、道具の持ち方と、弓を引くフォームを教わりました。最初は、弓を引くことに、かなりの力があることに驚いた讃岐っ子ですが、いざ的を前にすると、矢を引く力や集中力もあがり、どんどんフォームが安定していきました。

【第18回】令和7年2月8日（土）18:00～20:00 「J-Fut 丸亀」

【サッカー競技】カマタマーレ讃岐ジュニア担当



第18回プログラムは、「サッカー競技」を実施し、地元のプロスポーツチーム「カマタマーレ讃岐」のジュニア育成スタッフの方々から指導をいただきました。

体ほぐしのゲームから、男女に分かれてパス・ドリブルのコツを教えてもらったあと、ショートコートを利用したミニゲームを行いました。自分から手を挙げてボールをもらおうとしたり、ナイスプレーには近寄ってハイタッチを交わすなど、自然と声を掛け合い、コミュニケーションを取りながら練習しました。サッカー経験者だけでなく、全員がたくみにボールコントロールをしてとても上手なプレーが続出していました。

また、プログラムで使用したゴールやボールの片付けまで率先して手伝など、プレー以外の場面でも気を配って行動している様子がありました。

【第19回】令和7年2月15日（土）18:00～20:00 「宇多津町民体育館」

【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19回プログラムは、讃岐っ子育成委員の花房先生による「運動基礎Ⅰ」を行いました。4年次から数えると4回目の授業でした。最初のウォーミングアップでは、普段行っている準備運動やストレッチについて、もう一度正確な姿勢を教わりながら、自分の体の状態をチェックしました。そして、「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、みんなで円になったり、協力して行いました。

また、テーブルの先にあるカップにテニスボールを入れる得点ゲームでコントロール力を養いました。讃岐っ子の調整力がとても素晴らしく、カップインも連発で、友達と一生懸命に競争しました。

最後は、配布資料を見ながら、花房先生からコンディショニングについての説明がありました。讃岐っ子の中学生生活に向けて、これまでの多くの経験や知識をたくさん伝えてくださいました。

【第20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 河野 吉喜先生



第20回プログラムは、14～16期生・シニア生合同で、昨年に続き「リズムトレーニング」を行いました。今年はリズムに合わせることに加え、「正確な形（姿勢）」が取れることを目指して行いました。さらに、先生からは、1つ1つの形について、「ダイナミックな動き」を心がけよう、とアドバイスがあり、ダイナミックな動きができるようになると、コンパクトな動きやいろいろなフォームに対応ができる、ことを教わりました。

また、「大きな力とは「お腹の力」のことであり、お腹のトレーニングの基本は「大きな声を出すこと」である。」というお話がありました。改めて大きな声で挨拶をすることの大切さを認識しました。これからの日々も、運動と合わせて、アスリートの基本である、誰にでも丁寧な挨拶を大切にしてお過ごししていくように伝えました。