

山形キャンプ	
教育・育成プログラム	
プログラム	講師:大村 邦英(日本体育大学陸上競技部総監督、東京高校陸上競技部終身名誉顧問)
	大西 一平((社)ストリート・ラグビー・アライアンス副理事、元神戸製鋼ラグビーフットボール部主将)
	原田 扇人(公益財団法人山形県体育協会、マルチサポートセンター専門員)
	藤本 晋也(仙台大学講師、ドリームキッズチーフアドバイザー)
	平良 拓也(仙台大学助教)
日時:平成29年8月25日(金)～28日(月) 会場:山形市総合スポーツセンター	

MIEスーパー☆ガールがYAMAGATAドリームキッズ(山形県スポーツタレント発掘事業)に参加する子どもたちと様々なプログラムを通じて共働することで、交流を深め友好の輪を広げるとともに、互いの向上心を高めることを目的として実施しました。

【8月25日(金)】

山形県へやってきました。山形県の名所である、山寺を散策しました。三重県出身の芭蕉記念館へも足を運び、山形県について学びました。



【8月26日(土)】

YAMAGATAドリームキッズ U-15アスリートキャンプに参加しました。
 テーマ:アスリートライフ ～24時間アスリート

H29年度 第1回アスリートキャンプ アウトライン
 テーマ「アスリートライフ～24時間アスリート～」

時間	8/26(土)	8/27(日)	時間
		6:00 起床	
		6:30-7:10 朝練習・準備	
		7:20- 朝食	
		8:20- 集合点検・移動	8:30
9:00			
	9:20-9:40 集合 スタートミーティング 9:40-	運動P① スプリント系 大村 邦英氏	運動P② 守屋 崇 大村 一平氏
10:00		トレーナー 原田扇人氏 【第一練習場】	トレーナー 原田扇人氏 【第二練習場】
11:00	個別P①講座 「試合に向けたスポーツの役割と指導者アスリート像」 大西 一平氏 (社)ストリート・ラグビー・アライアンス副理事 元神戸製鋼ラグビーフットボール部キャプテン 【大会場第1】	個別P②講座 「アスリートライフ」 大村 邦英氏 日本体育大学陸上競技部 総監督 東京高校陸上競技部 終身名誉顧問 大西 一平氏 【大会場第2】	
12:00	入浴・食事・休憩・移動 ～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～ 【合宿所1階】	昼食・休憩 ～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～ 【合宿所1階】	
13:00			
14:00			
15:00	運動P① スプリント系 大村 邦英氏 トレーナー 原田扇人氏 【第一練習場】	運動P② 種別系 大西 一平氏 トレーナー 原田扇人氏 【第二練習場】	個別P③ 「アスリートライフ」 仙台大学 藤本 晋也 講師 【大会場第3】
16:00			クロースミーティング 【大会場第3】
17:00	個別P④ 「アスリートライフ」 仙台大学 藤本晋也 講師 【大会場第3】		
18:00	ミーティング 【大会場第3】		
19:00	夕食 ～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～ 【合宿所1階】		
20:00			
21:00	団談・入浴・就寝		
22:00			

■スタートミーティング

今回の合宿の全体計画の確認をしました。

■知的プログラム①

「社会におけるスポーツの役割と目指すアスリート像」 大西 一平氏

(1) 勝つために個人は、組織は何をすべきか

① 個人として何をすべきこと

ア) 鍛えられた肉体

イ) 強い闘争本能

ウ) 強い意志

② 強い組織に必要なものとは

ア) 日常における言葉の実感を共有する

イ) 最終的に社会で役立つことを意識した育成

強いチームは、個性を生かします。弱いチームは、小さくまとまります。個性を生かしたチームは格上の相手とやっても勝つ可能性があるが、小さくまとまったチームでは勝つ可能性は少なくなります。



■昼食～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～

食事ごとにメニューやカロリーが表示されます。食後は、すべて食べたかのチェックを実施しました。

■運動プログラム① ※2班に分かれて実施しました。

「スプリント系の技術向上及びトレーニング方法(基本)」 大村 邦英氏

人よりも早くその気になったものが成果を出せる。勝ちたければ人より一生懸命になって、変わるための練習を常に考える。どうやったら変わるのだろうか。

体には力が入る方向や核になる部分がある。人間には相性の良い色や方角があり、それが合えば力も入り方が違う。

① エンドレスストレッチ



② コアドリル



③ 抵抗トレーニング(初動負荷)



④ ダイナマックス



⑤ スプリントドリル



■運動プログラム①

「球技系技術向上及びトレーニング方法(基本)」大西 一平氏

常に周りの人たちが何をしているかを観察し、そのうえで今やっていることに集中するということを学びました。(小さいスペースで安全にプレーできるスポーツにということで、横幅8m、3対3で実施し、老若男女問わずラグビーボールに触れ楽しめるようにストリートラグビーを実施している。)

①サイドステップ



②ベーシックコンタクトプレー



③ストリートラグビー

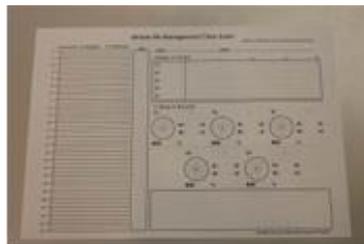


■知的プログラム②

「アスリートライフI」藤本 晋也氏

時間はすべての人間に平等であるが、その中で自身の競技で成果を出すためには時間に限りがあるということを学びました。それをどのように競技力向上に結び付けるのか。自分の一日のライフワークの中から見つめ直すことを学びました。

また、何かを達成するためには、いつまでに、何を中間目標として、挑戦課題を設定し、実施する必要があります。シートを自己分析し、他者と交換しながら違いを見つけ、意見交換を行いました。



■夕食～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～



■面談

【8月27日(日)】

■朝練習

山形大学大学院生によるウォーミングアップ、体づくり運動、ゲーム交流をしました。



■朝食～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～

■運動プログラム②

「スプリント系の技術向上及びトレーニング方法(応用) 大村 邦英氏

- ・エンドレスストレッチ
- ・コアドリル
- ・ダイナマックス
- ・スプリントトレーニング(腿上げ、ミニハードル)

※すべてのプログラムで、一本一本を全力最速で行うこと。



■運動プログラム②

「球技系の技術向上及びトレーニング方法(応用) 大西 一平氏

- ・ストレッチ
- ・ジャッカル
- ・1対2、2対3
- ・パス練習
- ・ストリートラグビー



■知的プログラム③

「駆ける夢」 大村 邦英氏

指導者との出会いは大切であり、今がその時であるという、強いメッセージから始まりました。

多くの選手がいる中、先生を見つめることは、本気であるというメッセージを伝える事で、自分を覚えてもらうことになる、ということ学びました。

何がだめで、それをどうすれば良い方向に変えられるのかを常に考え続けることが大切である。

■昼食～食文化交流、目的に応じた栄養摂取～

■知的プログラム④

「アスリートライフⅡ」 藤本 晋也氏



プレゼンテーションを実施しました。合宿で学んだこと、これから自分たちが何をしていく必要があるのかについて、それぞれの思いをグループで話し合いました。

スーパー☆ガールもみんなの前で発表しました。

【8月28日(月)】

朝の散歩で市内の名所旧跡をまわりました。



※文翔館(山形県旧県庁舎)

山形県から三重県へ移動しました。

自分たちに何が必要で、これから何をしなければならないのかをYAMAGATAドリームキッズの皆さんと真剣に考えることが出来ました。