

2019年10月19日（土） 愛知県武道館

○ 愛知県レスリング協会から講師を招き、男女別でレスリングを体験しました。



男子は寝技も教えてもらいました。

講師の先生相手にナイスタックル！
最後は、マットをきれいにして終了しました。



○ 競技体験プログラムの後に、愛知県スポーツ課主査後藤晃伸氏によるグローバルアスリートプログラムも実施しました。

競技体験プログラムの種目選択と、目標設定などの講義でした。



2019年10月26日（土） 愛知県武道館

○ 中京大学スポーツ科学部准教授眞鍋芳明先生を講師に招き、身体能力プログラムⅠの講義と実技でした。



正しい姿勢・歩き方・走り方を学びました。



保護者も混じって、ストレッチ。
質疑応答もたくさんの質問が出ました。



2019年11月2日（土） 愛知県武道館

○ 先週に引き続き、愛知県武道館で中京大学スポーツ科学部准教授眞鍋芳明先生と中京大学院生中山滉一氏を講師に招き、身体能力プログラムⅠの講義と実技を行いました。



賢いからだ「フィジカル・リテラシー」について学びました。保護者も興味津々。



「コツは自分で考えてね」と言われ、最後まで答えは秘密。自分で考えることは大切だね。



2019年11月9日（土）愛知県総合射撃場、名古屋市東スポーツセンター

○ レスリング選択者は、愛知県総合射撃場で愛知県ライフル射撃協会から講師を招き、ライフル射撃の競技体験プログラムを行いました。



初めて見るビームライフルに興味津々。操作方法や射場内のルールをしっかりと学びました。



実射と記録係に分かれて実施しました。思ったより、ピストルが重くて明日は筋肉痛かも。



○ ソフトテニス選択者は、愛知県ソフトテニス連盟から講師を招き、競技体験プログラムを行いました。



いろいろな動き作りとストローク練習を実施しました。来週も続きます。



2019年11月16日（土） 名古屋市東スポーツセンター

○ ソフトテニス選択者は、愛知県ソフトテニス連盟から講師を招き、競技体験プログラムを行いました。



怪我をしないようにしっかりウォーミングアップ



ラケットコントロールの練習



ストロークの練習では、先週より上手になっていました。



ボレー・スマッシュと練習は続きます。



最後はサーブ練習でした。

2019年11月23日（土） 愛知県総合射撃場、名古屋工業高校レスリング場

○ ソフトテニス選択者は、愛知県総合射撃場で愛知県ライフル射撃協会から講師を招き、ライフル射撃の競技体験プログラムを行いました。



操作方法や射場内のルールをしっかりと学び、ライフル・ピストルを体験。記録も取りながら実施しました。



○ レスリング選択者は、愛知県レスリング協会から講師を招き、競技体験プログラムを行いました。



前回の練習を思い出して、基本のブリッジと三点倒立。



今回は対人的な動きも多く、アカデミー生はへとへとになりながらも楽しんでいました。

2019年11月30日（土） 愛知県武道館

○ 競技別コンソーシアム事業「ライフル射撃」の選考会を実施しました。



練習の成果は、出せたでしょうか。

合格したアカデミー生は、2年間ライフル射撃のトップ選手を目指したトレーニングをすることになります。この中から、未来のメダリストが誕生するかもしれません。



2019年12月7日（土） 名古屋工業高校レスリング場

○ 愛知県レスリング協会から講師を招き、レスリングの3回目のプログラムを行いました。



ウォーミングアップも難易度が上がりました。2人息を合わせてチャレンジです。

タックルへの防御などの実戦練習もしました。



先生の説明をしっかりと聞いて、練習です。

最後は、講師の先生によるエキシビジョンマッチ。ルールへの理解が深まりました。



2019年12月14日（土） 中京大学

○ 中京大学スポーツ科学部講師草薙健太先生を講師に招き、スポーツ心理学の講義を行いました。



始めて大学の教室での講義を受けました。
保護者も後ろで、一緒に講義を受けていました。



明日からのモチベーションアップにつながる
大変有意義な講義でした。



2019年12月21日（土） 名古屋市東スポーツセンター

○ 愛知県ソフトテニス連盟から講師を招き、3回目のソフトテニスを体験しました。



今回は、ソフトテニスの3回目の講義でした。
今までの復習と、最後は変則のゲームを行いました。



2020年1月11日（土） 名古屋市露橋スポーツセンター

○ 東海学園大学スポーツ健康科学部准教授黒須雅弘先生を招き、身体能力プログラムⅡを実施しました。



跳ぶ・片足で動く・手足の連動などをテーマにいろいろな動きの練習をしました。

難しい動きが多かったですが、いい活動になりました。質疑応答も閉館時間まで続きました。



2020年1月18日（土） 日本ガイシスポーツプラザ

○ 愛知県バドミントン協会から講師を招き、バドミントンを体験しました。



愛知県の選抜選手に見本を見せてもらいながら、基礎練習を行いました。

最後に選抜選手のダブルスのゲームを見学し、本物のスピードや技を間近に見ることで刺激をもらいました。



2020年1月25日（土） 名古屋市露橋スポーツセンター、トヨタ自動車衣浦工場内 ビーチバレーボールコート

○ ホッケー選択者は、愛知県ホッケー協会から講師を招き、ホッケーを体験しました。



永井東一元日本代表監督を始め、表示灯フラーテルの現役選手にも指導に来てもらい、ドリブル・シュート等を練習しました。

○ バドミントン選択者は、トヨタ自動車ビーチバレーボール部から講師を招き、ビーチバレーボールを体験しました。



トヨタ自動車ビーチバレーボール部アントニオ・レオン統括コーチの指導で、ビーチバレーボールを楽しみながら体験することが出来ました。

2020年2月1日（土） 名古屋市露橋スポーツセンター

○ ホッケー選択者は、愛知県ホッケー協会から講師を招き、ホッケーを体験しました。



前回の活動を踏まえて、対人技術を学びました。

練習中にも、細かい気づきを促す指導をしていただき、最後はゲームで活動を終わりました。

○ バドミントン選択者は、愛知県バドミントン協会から講師を招き、バドミントンを体験しました。



愛知県の中学生選抜選手にも協力をさせていただき、前回の復習を中心に、基本の大切さを学びました。

最後は、アカデミー生同士のシングルスゲームを行いました。

2020年2月8日（土） 名古屋市中村スポーツセンター

○ 中京大学スポーツ科学部准教授眞鍋芳明先生と中京大学院生中山滉一氏を講師に招き、身体能力プログラムⅠの講義と実技を行いました。



前半は、筋力トレーニングについての講義でした。その後、動きのチェックとトレーニングを行いました。今回学んだことを、日々実践してトップアスリートを目指して欲しいと思います。



2020年2月15日（土） 名古屋市中村スポーツセンター

○ 愛知県スポーツ課主査杉本匡巨氏によるアスリートライフスタイルプログラムと至学館大学准教授高橋淳一郎先生による身体能力プログラムⅢを実施しました。



1時間目は、JSC（日本スポーツ振興センター）から提供のあったアスリートライフスタイル教育プログラムを実施しました。アスリートの定義や日常生活の過ごし方などについて、グループでの話し合いを織り交ぜながら講義が行われました。



2時間目は、至学館大学准教授の高橋淳一郎先生に試合に臨む前のコンディショニングづくりとして、いくつかのコアトレーニングを紹介していただきました。今後の自主トレーニングのメニューのバリエーションが増えました。

2020年2月22日（土） 名古屋市千種スポーツセンター、愛知産業大学アーチェリー場

○ アーチェリー選択者は愛知県アーチェリー協会から、バスケットボール選択者は愛知県バスケットボール協会から講師を招き、競技体験プログラムを実施しました。



アーチェリー選択者は、愛知産業大学三河高校の生徒によるデモンストレーションのあと、実射を行いました。高校生に、マンツーマンで指導をしてもらい、基本を学びました。あと2回しっかり学びたいと思います。

お互いをリスペクトしながら練習に取り組むこと、ムードをつくることをテーマにパス・ドリブルなどの基本練習からゲームを行いました。非常に良いムードで活動が出来ました。

