

令和8年度タレント育成能力開発プログラム③（3、4期生）実施報告書

1 開催日時	令和8年7月4日（土） 3期生：9時00分～12時30分 4期生：9時00分～12時30分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク（アリーナ2）
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生26名（在籍49名）・4期生27名（在籍30名）
4 講師	・渡辺 英次 氏 （専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ） ・相澤 勝治 氏 （専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ） ・柏木 悠 氏 （専修大学准教授/同大学スポーツ研究所スタッフ） ・小林 玄樹 氏（株式会社ハイクラス） ・木下 徹 氏（アジリズム トレーニングアドバイザー）
5 実施内容	○プログラム効果検証「体力・運動能力測定」 ① 専修大学スポーツ研究所スタッフのもと3・4期生合同で測定の概要と流れを説明 ② グループに分かれ各種目計測、記録およびフィードバック ○身体能力開発プログラム「コーディネーショントレーニング」 講師：木下 徹 氏（アジリズム トレーニングアドバイザー） ① アジリズムの概要・効果について復習と説明 ・動きの基礎と感覚（すべてのスポーツに共通する重心移動のタイミング等）をアジリズムのトレーニングを通して身につけることができる。 ・トップアスリートは特別な訳ではなく必ず少しずつ努力を重ねている。 ・中高生になってからでなく、今の時期（小学生）から正しい動き方を身につけることが大切である。 ② アジリズムトレーニング ・宿題の確認 ・ラダー上にてBGMに合わせて「アップ」のリズムを取る。 ・ラダー上にてペアで向かい合いBGMに合わせて「アップ」のリズムを取る。（お互いの動きを見る） ・ラダー上にてBGMに合わせてサイドステップで「アップ」のリズムを取る。 ・ラダージャンプに「アップ」のリズムを合わせる。 ・ラダーにサイドステップ「ダウン」のリズムを合わせる。

- ・ラダーにサイドステップ「アップ」のリズムを合わせる。
- ※今後の課題として上記②の練習について説明



○知的能力開発プログラム「メンタルトレーニング」

- ① 小林 玄樹 氏（株式会社ハイクラス）がメンタルトレーニングの必要性を説明する。
- ② 講義を聞き、ペアやグループでプリントを用いて「自分の将来の夢」「短期目標、長期目標設定」を实际に書き出すなど他者と対話をしながらの演習を行う。



○集合写真



