

令和7年度タレント育成能力開発プログラム①（4期生）

1 開催日時	令和7年11月29日（土） スポーツ教養プログラム講話 14時20分から15時00分 スポーツ教養プログラム実技 15時00分から16時30分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク（県立スポーツセンター） スポーツアリーナ2 メインプロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 4期生30名 3期生1名
4 実施内容	<p>スポーツ教養「トップアスリート講話及び実技指導」 講師 長谷川 大悟 氏 （陸上・三段跳 2016 リオデジャネイロオリンピック出場） 実技アシスタント 生駒 敏大 氏</p> <p>1 講話「今日が夢のスタートライン」 (1) 自己紹介、競技について (2) 伝えたいこと 「続ける勇気が自分を変える」「挑戦に才能や時期は関係ない」 (3) 競技歴の紹介 (4) スポーツをする上で必要な考え方クイズ ・自分で選ぶ力 → 夢は選んだことの積み重ね ・人を大切にする → 大きな夢ほど助けが必要 (5) さいごに 「人間本気になれば大差なし」</p>  

- (4) ダイナミックストレッチ
 ①股関節 ②胸椎 ③肩甲骨
- (5) ダッシュ
 ①ももあげ、腕ふり
 ②両手を挙げてダッシュ
 ③両手を前に組んでダッシュ
 ④両足ジャンプからダッシュ
- (6) チーム対抗リレー（6人一組）
 歩き→スキップ→ダッシュ→歩き→スキップ→ダッシュの順で走る
 チーム内でそれぞれの役割（動作）を決める

