

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	<p>令和7年11月29日（土）</p> <p>スポーツ教養プログラム講話 14時20分から15時00分</p> <p>スポーツ教養プログラム実技 15時00分から16時30分</p>
2 開催場所	<p>アサンテ スポーツパーク（県立スポーツセンター）</p> <p>スポーツアリーナ2 メインフロア</p>
3 参加者	<p>かながわジュニアスターズ 4期生 30名</p> <p>3期生 1名</p>
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」</p> <p>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）</p> <p>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」</p> <p>（1）自己紹介、競技について</p> <p>（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」</p> <p>（3）競技歴の紹介</p> <p>（4）スポーツをする上で必要な考え方クイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>（5）さいごに 「人間本気になれば大差なし」</p> <div data-bbox="402 1220 1005 1626"> </div> <div data-bbox="1098 1115 1445 1630"> </div> <p>2 実技「走る力は全部の力！～動ける身体を手に入れよう～」</p> <p>（1）反応ゲーム 先生が言った数字の動作を素早く行う</p> <p>①立つ ②座る ③ジャンプ ④ピース ⑤足踏み ⑥かかし ⑩ダッシュ</p> <p>（2）ボールを使ったダッシュ 先生の手からボールが離れたら動く、持ったらストップ</p> <p>（3）トレーニング なわとびの姿勢をイメージし、まっすぐ綺麗な姿勢でたつことを意識</p> <p>①両足ジャンプ ②両足左右ジャンプ ③片足ジャンプ</p> <p>④スキップ ⑤バウンディング</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

