

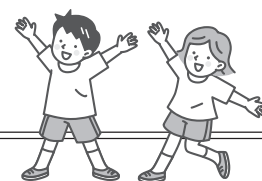
ぐんまスーパーキッズ プロジェクト 2023

— 報告書 —



公益財団法人群馬県スポーツ協会

目次



事業内容の紹介（写真集）	1
事業報告	6
実施要項	7
募集要項	8
選考会の内容について	12
認定式・運営委員	13
参加者名簿	14
報告書	
◎スケート	17
◎スキー	26
◎陸上（棒高跳び）	34
◎水泳（水球）	42
◎サッカー（GK）	48
◎ボクシング	55
◎レスリング	60
◎自転車競技	66
◎馬術	73
◎スポーツクライミング	81
◎空手道	90
◎アーチェリー	100
◎ボウリング	106
◎ゴルフ	113
2023年度スーパーキッズ体力測定まとめ	122

事業内容の紹介

● 選考会【5月20日(土)・21日(日)】 ●



● 認定式【6月10日（土）】 ●



● 全体研修会【12月2日（土）】 ●



● 競 技 ●



スケート



スキー (アルペン)



スキー (ジャンプ)



陸上



水球



ボクシング



レスリング



自転車



空手道



ボウリング



ゴルフ



馬術



クライミング



アーチェリー



サッカー



ぐんまスーパーキッズ プロジェクト 2023 選考会

選考会①令和5年5月20日(土)

8:30~16:30(予定)

1. スケート(スピード・ショート) / 10人
2. スキー(アルペン・ジャンプ) / 10人
3. 水泳(水球) / 10人
4. サッカー(ゴールキーパー) / 10人
5. レスリング / 12人
6. スポーツクライミング / 10人
7. ボウリング / 10人 ※競技名/募集定員数

選考会②令和5年5月21日(日)

8:30~16:30(予定)

1. 陸上(棒高跳) / 10人
2. ボクシング / 15人
3. 自転車 / 10人
4. 馬術 / 10人
5. アーチェリー / 6人
6. 空手道 / 12人
7. ゴルフ / 10人 ※競技名/募集定員数

※競技によって日程が異なりますのでご注意ください。今後の状況によっては測定内容変更・延期・中止になる可能性があります。

<場所> ALSOKぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ(前橋市関根町800番地)

<対象> 県内小学校4年生(2023年度)

<参加費> 無料 ※申込は1人1競技までとなります。
※申込後の競技変更は不可

申込締切日及び申込先

申込締切日: 令和5年5月9日(火)

- 申込先URL(県スポーツ協会HP→申込フォーム)
<http://www.gunma-sports.or.jp/>
- 問い合わせ先※詳細は県スポーツ協会HPをご覧ください。
 (公財)群馬県スポーツ協会
 ☎027-234-5555



選考方法

体力測定及び面接を行い対象者を選考
 体力測定: 上体起こし・50m走・立ち幅跳び・握力
 反復横跳び・ソフトボール投げ・20mシャトルラン
 面接: 受験者と保護者1名※面接後は流れ解散
 (午後～番号順に開始予定(10分程度)面接時間の変更等は受付
 ません。)



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023 事業報告

令和5年2月 9日 (木)	実施内容等の決定	実施要項及び募集要項が決定																																																															
令和5年4月 4日 (火)	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始																																																															
令和5年4月15日 (土)	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定																																																															
令和5年5月 9日 (火)	申込締切日																																																																
令和5年5月20日 (土) 21日 (日)	選考会の開催 9:00~16:00	<p>体力測定及び面接を実施 選考会議の開催 エントリー 132人 合格者 104人</p> <p>【20日実施競技 内訳】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">11人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> <tr><td>スキー</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>水泳</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> <tr><td>サッカー</td><td style="text-align: right;">14人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td style="text-align: right;">3人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> <tr><td>スポーツクライミング</td><td style="text-align: right;">20人</td><td style="text-align: right;">11人</td></tr> <tr><td>ボウリング</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> </table> <p>【21日実施競技 内訳】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>陸上</td><td style="text-align: right;">8人</td><td style="text-align: right;">8人</td></tr> <tr><td>ボクシング</td><td style="text-align: right;">1人</td><td style="text-align: right;">1人</td></tr> <tr><td>自転車</td><td style="text-align: right;">5人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>馬術</td><td style="text-align: right;">12人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> <tr><td>アーチェリー</td><td style="text-align: right;">5人</td><td style="text-align: right;">5人</td></tr> <tr><td>空手道</td><td style="text-align: right;">16人</td><td style="text-align: right;">13人</td></tr> <tr><td>ゴルフ</td><td style="text-align: right;">17人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> </table> <p>【5・6年生追加募集 内訳】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>5年生</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">1人</td></tr> <tr><td>水泳</td><td style="text-align: right;">1人</td><td style="text-align: right;">1人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> <tr><td>6年生</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td style="text-align: right;">3人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> </table>	スケート	11人	10人	スキー	4人	4人	水泳	2人	2人	サッカー	14人	10人	レスリング	3人	3人	スポーツクライミング	20人	11人	ボウリング	2人	2人	陸上	8人	8人	ボクシング	1人	1人	自転車	5人	4人	馬術	12人	10人	アーチェリー	5人	5人	空手道	16人	13人	ゴルフ	17人	10人	5年生			スケート	2人	1人	水泳	1人	1人	レスリング	2人	2人	6年生			スケート	4人	4人	レスリング	3人	3人
スケート	11人	10人																																																															
スキー	4人	4人																																																															
水泳	2人	2人																																																															
サッカー	14人	10人																																																															
レスリング	3人	3人																																																															
スポーツクライミング	20人	11人																																																															
ボウリング	2人	2人																																																															
陸上	8人	8人																																																															
ボクシング	1人	1人																																																															
自転車	5人	4人																																																															
馬術	12人	10人																																																															
アーチェリー	5人	5人																																																															
空手道	16人	13人																																																															
ゴルフ	17人	10人																																																															
5年生																																																																	
スケート	2人	1人																																																															
水泳	1人	1人																																																															
レスリング	2人	2人																																																															
6年生																																																																	
スケート	4人	4人																																																															
レスリング	3人	3人																																																															
令和5年6月10日 (土)	認定式と研修会の実施 9:00~12:30	<p>認定者 104人 出席者 101人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定書授与 ・あいさつ ・出席者紹介 ・研修会 <p>「強いアスリートになるための食事と栄養」 講師 井上 瞳 先生 高崎健康福祉大学 健康福祉学部 公認スポーツ栄養士</p>																																																															
6月~3月	3学年での事業の実施	専門育成プログラムに基づき事業の実施																																																															
令和5年12月2日 (土)	全体研修会の開催 9:00~12:00	<p>参加者 キッズ 138人 運営委員他 27人</p> <p>研修会 「リズムトレーニング VO.2 動きの変換」 講師 氏家 英行 先生 ソネットフィットネスマネージャー</p> <p>打合せ会議 ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024について</p>																																																															

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023」実施要項

- 1 目的 本県の競技力水準の一層の向上を図るため、体力・運動能力に優れたジュニア選手を早期に発掘し、適正な育成プログラムを計画的・継続的に実施することにより、日本、世界へ通用するトップレベルの選手の育成を目指す。
- 2 事業主体
- 主催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟 群馬県スキー連盟
 一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟
 公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟
 群馬県レスリング協会 群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟
 一般社団法人群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 群馬県アーチェリー協会
 群馬県空手道連盟 群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
- 共催 群馬県 群馬県教育委員会
- 後援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会
 独立行政法人日本スポーツ振興センター WPN事務局
- 3 事業内容
- (1) 県内の小学校4年生を対象に公募し、体力測定を実施して体力・運動能力に優れた人材を発掘する。
 (2) 共通・専門育成プログラムを作成し、4年生～6年生の3年間で子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。
 (3) 学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。
 (4) 希望のある競技団体に対し、育成プログラムに支障のない範囲で5・6年生の追加募集をする。
 (5) ぐんまスーパーキッズプロジェクト4年生の希望者と選抜されたぐんまプレキッズ4年生が合同で練習を実施する。(月1回程度)
- 4 実施競技
- ・スケート (スピード・ショート) ・スキー (アルペン・ジャンプ) ・陸上 (棒高跳)
 - ・水泳 (水球) ・サッカー (ゴールキーパー) ・ボクシング ・レスリング
 - ・自転車 ・馬術 ・スポーツクライミング ・アーチェリー ・空手道
 - ・ボウリング ・ゴルフ
- 5 対象者 県内小学校4年生及び競技団体から推薦があった県内小学校5・6年生
- 6 育成期間 小学校4～6年生
- 7 選考方法
- (1) 新4年生
 体力測定・面接を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
- (2) 5・6年生の追加募集
 競技団体からの推薦者(5・6年生)に対し、体力測定を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
- 8 その他 本事業はスポーツ振興くじ(愛称:toto(トト))の助成を受けて実施しています。

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023 募集要項

事業

1. 主 旨 県内の小学校4年生を対象に、各種体力測定を実施し体力・運動能力に優れた人材を早期に発掘して、関係団体との連携・協力により、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図り、オリンピックや国際大会で活躍するトップレベルの選手を輩出することを目的とする。
2. 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟 群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟
公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟 群馬県レスリング協会
群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟 一般社団法人群馬県山岳・スポーツクライミング連盟
群馬県アーチェリー協会 群馬県空手道連盟 群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
3. 共 催 群馬県 群馬県教育委員会
4. 後 援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会、独立行政法人日本スポーツ振興センター WPN事務局
5. 実施競技 スケート(スピード・ショート)、スキー(アルペン・ジャンプ)、陸上(棒高跳)、水泳(水球)、サッカー(ゴールキーパー)、ボクシング、レスリング、自転車、馬術、スポーツクライミング、アーチェリー、空手道、ボウリング、ゴルフ
6. 育成拠点及び日時

実施競技	育成拠点・日時	年間自己負担予定額 (昨年度参考)
スケート競技 (スピード・ショート)	<p><前橋拠点>(スピード)【4～10月・3月】ALSOK ぐんま総合スポーツセンター(前橋市) 火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】高崎健康福祉大学伊香保リンク(渋川市) 火曜日 18:30～20:30、土曜日 16:30～19:30</p> <p><嬬恋拠点>(スピード)【4～10月・3月】嬬恋村立東部小学校(嬬恋) 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】嬬恋高校スケートリンク(嬬恋) 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30</p> <p><前橋拠点>(ショート)【4～10月・3月】ALSOK ぐんま総合スポーツセンター(前橋市) 火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】高崎健康福祉大学伊香保リンク(渋川市) 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30</p>	1万円程度
スキー競技 (アルペン・ジャンプ)	<p>【夏期】 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター(前橋市) 毎週火曜日・金曜日 18:00～20:00</p> <p>【冬期】 (アルペン) ホワイトワールド尾瀬岩鞍(片品村) 土曜日・日曜日・祝日 8:30～15:30 (ジャンプ) 子天狗ジャンプ台(草津町) 火曜日・金曜日 15:00～17:00</p>	8万円程度 合宿費、リフト券代等
陸上競技(棒高跳)	<p>ベル・アスレティクスジャパン(吉岡町) 毎週 土曜日・日曜日 8:00～12:30</p>	4万6千円程度
水泳競技(水球)	<p>関水電業敷島プール(前橋市)、前橋商業高校プール(前橋市)、前橋スイミングスクール(前橋市) 毎週 水曜日 18:30～20:30、土曜日・日曜日 9:00～11:00</p>	5万円程度

<p>サッカー競技 (ゴールキーパー)</p>	<p>【メイン会場】 コーエィ前橋フットボールセンター E 面 (人工芝) 関南フットサルクラブ前橋 (ともに前橋市) ならびに WEB 第1・第3火曜日 18:00~20:00 実技 第2・第4火曜日 18:00~20:00 WEB もしくはコーエィ前橋フットボ ルセンター内 GuFA ハウス 実技の場合は関南フットサルクラブ前橋</p>	<p>年間 1 万円程度</p>
<p>ボクシング競技</p>	<p>高崎工業高校 (高崎市) 毎週 水曜日 17:00~19:00 安中体育館格技場 (安中市) 毎週 月・木・土曜日 18:30~20:00 前橋育英高校 (前橋市) 毎週 水曜日 18:00~20:00 伊勢崎工業高校 (伊勢崎市) 毎週 水・木曜日 18:00~20:00</p>	<p>5 千円程度</p>
<p>レスリング競技</p>	<p><高崎拠点> 育英大学・育英短期大学レスリング場 (高崎市) 毎週 水曜日 18:00~20:30、土曜日 9:00~12:00 土日祝については遠征や1日練習有り。</p>	<p>3 万円程度 合宿費等 ※自主練習や試合出場 経費等については、 この限りではありません。 ※個人が使用する物品 や試合出場経費等に ついての経費は、こ の限りではありません。</p>
<p>自転車競技</p>	<p>日本トーターグリーンドーム前橋 (前橋市)、岩神緑地オフロードサイクルコース (前橋市) 毎週 水曜日 17:00~19:00、毎週 土曜日 7:00~9:00 (施設の都合により、活動場所および日時が変更となる場合があります。)</p>	<p>1 万円程度 ※自転車などの個人が 使用する物品につい ての経費は、この限 りではありません。</p>
<p>馬術競技</p>	<p>群馬県馬事公苑 (前橋市) 毎週 土曜日 9:00~12:15</p>	<p>4 万円程度 ※自主練習や試合出場 経費等については、 この限りではありません。</p>
<p>スポーツクライミング 競技</p>	<p>メイン: ALSOK ぐんま総合スポーツセンター サブアリーナ (前橋市) 主に土曜日 9:00~17:00 内の 2~3 時間程度 サブ: クライミングジム (主に伊勢崎、高崎) 土曜日 10:00~12:00 (主 に新 4 年生) 上記を組み合わせ、クラス分けして実施 保護者の方には、お子さんの安全確保のためのロープ操作を覚えていただきます。</p>	<p>1 0 万円程度 ※自主練習費用を含み ます。 ※初めてのの方は、選手 の用具代 3 万 5 千円 程度、保護者の用具 代 1 万円程度</p>
<p>アーチェリー競技</p>	<p>毎週 火曜日 18:00~20:00 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター (前橋市) 毎週 土曜日 9:00~12:00 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター (前橋市) (施設の都合により、活動場所が変更となる場合があります。)</p>	<p>3 万円程度 ※自主練習や試合出場 経費等については、 この限りではありません。</p>
<p>空手道競技</p>	<p>ALSOK ぐんま武道館 (前橋市)、前橋工業高校 (前橋市) 高崎工業高校 (高崎市)、高崎商大附属高校 (高崎市) (会場は週によって異なります。) 毎週 水曜日 17:00~19:00、他指定日</p>	<p>5 千円程度 ※初心者の場合は、道 着代 1 万 5 千円程度、 防具代 2 万 5 千円程 度</p>
<p>ボウリング競技</p>	<p>パークレーン高崎 (高崎市) 毎週 土曜日 16:00~18:00、隔週 水曜日 16:30~18:00</p>	<p>1 万 9 千円程度~ 用具費 ※自主練習や試合出場 経費等については、 この限りではありません。</p>

ゴルフ競技	ショーワゴルフ練習場（前橋市）、サンコーカントリークラブ（高崎市） 前橋ゴルフ場（前橋市） スイングチェック 毎月 土曜日 10:30～12:30 13:30～15:30（6年生） ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13:30～17:00	0円 <small>※ゴルフ用具など個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。</small>
-------	---	--

7. 事業内容 各競技団体が練習会及び宿泊研修会等を実施し、県内トップレベルの指導者が育成プログラムに基づいた指導を行う。また、中学校並びに高等学校進学後も競技団体が責任を持ってサポートし、長期的な育成を行う。
8. 対象者 県内小学校4年生及び競技団体から推薦があった県内小学校5・6年生
9. 参加条件 保護者同意の下、3年間継続的に事業に参加できる者
10. 経費 各競技によって年間自己負担額が変わります。（※個人で使用する道具等や試合出場経費等個人負担となります。）詳細（内訳）については、各競技団体へ直接お問い合わせください。
11. 育成期間 小学校4年生～6年生
12. その他 本事業はスポーツ振興くじ（愛称：toto〈トト〉）の助成を受けて実施しています。

選考会

1. 期 日 令和5年5月20日（土）・21日（日）9時（受付8時30分）～16時終了予定
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
2. 会 場 A L S O K ぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ 他
前橋市関根町800番地 TEL 027-234-5555
3. 募集人員 各競技団体が定めた募集定員人数
・スケート（スピード・ショート）／10人・スキー（アルペン・ジャンプ）／10人
・陸上（棒高跳）／10人・水泳（水球）／10人
・サッカー（ゴールキーパー）／10人・ボクシング／15人
・レスリング／12人・自転車／10人・馬術／10人
・スポーツクライミング／10人・アーチェリー／6人
・空手道／12人・ボウリング／10人・ゴルフ／10人
4. 募集対象 県内の小学校4年生
5. 選考方法 体力測定及び面接を行い対象者を選考します。
「テスト種目：50m走・立幅跳び・上体起こし・反復横跳び・握力・ソフトボール投げ・20mシャトルラン（往復持久走）」※今後の状況により測定内容を変更する可能性があります。
6. 参加費 無料
7. 申込方法 下記のページにアクセスし、選考会申込フォームから必要事項を入力して申し込む。
申込後に、指定したアドレスにメールが届いて受付完了となる。
群馬県スポーツ協会ホームページ ぐんまスーパーキッズプロジェクト申込フォーム URL (<http://www.gunma-sports.or.jp/>)
事務局からのメール (@gunma-sports.or.jp) を受信できる設定がされていない場合には、事務局からのメールをお届けできないので事前に設定してください。また、入力が正しく行われない場合には受付できませんので、ご注意ください。
8. 問合せ先 県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト担当宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
9. 申込締切 令和5年5月9日（火）必着
10. その他
・参加者の傷害保険は、主催者で加入します。
・必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
・スポーツができる服装、体育館用シューズを用意してください。
・申込は1人1競技までとなります。

5・6年生追加募集

1. 目的 競技団体は想定定の定員より少ない場合や、途中で辞退者が生じてしまった場合、バリエーション豊かな練習が困難となることから、希望する競技団体は育成プログラムに支障のない範囲で追加募集を行い、継続的な育成を図る。
2. 募集対象 競技団体から推薦のあった5・6年生
3. 実施団体 5・6年生追加募集の希望があった競技団体のみ
4. 期 日 令和5年5月20日（土）・21日（日）（選考会へ参加）
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
5. 申込方法及び選考方法 希望者は希望競技団体の説明会へ参加し、競技団体側が希望者の活動をみて続けられそうであると認めた場合、競技団体が県スポーツ協会へ「推薦書」を提出。その後、推薦された希望者へ県スポーツ協会より申込完了メールが届いて受付完了となる。希望者は選考会へ参加し体力測定を行い選考する。
6. その他
 - ・希望する競技団体のみ5・6年生の追加募集があります。
 - ・競技団体から「推薦書」を提出された希望者のみ選考会参加となります。希望者から申込みを行う必要はありません。
 - ・推薦書受理後、県スポーツ協会よりメールにて希望者へ選考会の通知を送付させていただきます。
 - ・申込みは1人1競技までとなります。

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023」選考会の内容について

1 期 日 2023年5月20日(土)、21日(日)

2 実施競技 20日(土)

- ①スケート競技(スピード・ショート) ②スキー競技(アルペン・ジャンプ) ③水泳競技(水球)
④サッカー競技(ゴールキーパー) ⑤レスリング競技 ⑥スポーツクライミング競技 ⑦ボウリング競技

21日(日)

- ①陸上競技(棒高跳) ②ボクシング競技 ③自転車競技 ④馬術競技 ⑤アーチェリー競技
⑥空手道競技 ⑦ゴルフ競技

3 内 容

受付	8:30~9:00	ALSOK ぐんまアリーナ 1階
開会式	9:00~9:10	ALSOK ぐんまアリーナ
体力測定	9:15~12:00	ALSOK ぐんまアリーナ
①反復横跳び ②上体起こし ③ソフトボール投げ ④握力 ⑤立ち幅跳び ⑥50m走 ⑦20mシャトルラン	①②を全体で実施したあと、③~⑥の測定をローテーションで行う。6種目終了後、全員で⑦を行う。	
昼食	12:00~13:00	ALSOK ぐんまアリーナ 観覧席
面接	13:00~15:30	ALSOK ぐんまアリーナ
解散	面接終了後、流れ解散	ALSOK ぐんまアリーナ

《注意事項》

- 1) 準備品: スポーツができる服装、屋内運動シューズ(保護者の方も持参)、タオル、ドリンク、タオルやドリンクを入れる手提げ袋、筆記用具、昼食を持参してください。その他はそれぞれの判断で準備をお願いします。
- 2) 当日は体力測定に参加できる服装で来館してください。
- 3) 5・6年生は体力測定終了後、流れ解散となります。
- 4) 昼食は各自で準備をし、外に出る場合には面接時間までに指定待機場所へ必ずお戻りください。(待機場所での飲食は可)
- 5) 面接は必ず保護者の方と一緒に参加してください。
- 6) 面接開始時間は13:00を予定していますが、時間は前後しますので案内等に注意を払ってください。
- 7) 面接はゼッケン番号順に開始予定です。(1人10分程度)
- 8) 面接時間の変更等は原則受け付けませんのでご承知おきください。

《選考会後の行事予定》

1. 5月29日(月)頃までに、選考会の合否を郵送にて通知
2. 6月10日(土)午後1時からぐんま武道館 第1道場にて認定式開催予定
3. 認定式以降~3月 競技ごとに事業実施
4. 12月2日(土)全体研修会を実施

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023」 運営委員

強化委員会 総括
入澤 孝一

	スキー	陸上	水泳	空手道	ボウリング	ゴルフ	スケート
強化委員会	上條 隆	武藤 顕	小茂田 猛	栗原 長吉	岩崎 眞美	松本 広行	田中 規王
競技団体	入澤登喜夫 大坪 哲 吉野 透 住谷 亮太 桑原 豪 大竹 凜 関 輝	武藤 顕 高田 明彦 田中 光 町田 剛司 高橋 友輝 唐澤 拓弥	安藤 学 高野 裕史 志賀 築子 志賀 諭 志賀 美沙 小滝 剛司 小池 隆介 高山 和希 岡田 光生 樺沢 卓	安斉 義宏 野崎 剛弘 中嶋 伸 関口 徹 吉野 友晴	川口 美永 宮沢 隆 戸塚 梢 生方佐緒里 西村真佐代 園部 恵理	有賀 史剛 山田 信	千川多賀幸 千川 幸宏 柳澤 弘 寺島 義人 石北 博文 大川 好和 石関 祐樹

	レスリング	馬術	自転車	ボクシング	山岳	アーチェリー	サッカー
強化委員会	鳥居 吉二	石坂志津子	関 英明	中村 司	鈴木 信弘	長岡 玲子	
競技団体	金子 博 中里 和典 正保 佳史 柳川 美磨 大門 龍一 寺本 了	北村 正人 笛木 元之 青木 孝 大場 泰子 霧林 智子 斎藤 敏彦	板鼻 昭 清水 一孝 平葭 正樹 佐藤 孝之 木村 洋介 川島 幸起	上原 章 上野 恭央 樋口 伸二 新井 善征 神宮 亮 小林 健志	佐藤 光由 赤松 久宇 土屋 邦夫 新井 好司 嘉村 肇晃 波方 慎弑	黒沢 静男 桜井 初江 清水 伸二 佐藤 功 吉田奈那子 井田 宏一 小林 典広	菅原 宏 澤田 博之 中村 楽 宇津江智保 佐々間 竜

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
1	スキー	小林 海斗	コバヤシ カイト	男	6年
2	スキー	唐沢 純平	カラザキ ジュンペイ	男	6年
3	スキー	皆川 優光	ミカガワ ムツヒ	男	6年
4	スキー	薄井 和士	ウスイ カズヒト	男	6年
5	スキー	星野 太郎	ホシノ タロウ	男	6年
6	スキー	金井 歩夢	カイ アユム	男	6年
7	スキー	田村 快成	タムラ カセイ	男	6年
8	スキー	入澤 康成	イリザキ コウセイ	男	6年
9	スキー	上新 怜和	ウエシン レイワ	女	6年
10	スキー	萩原 心桜	ハギハラ コハル	女	6年
11	スキー	関口 詠太	セキグチ イフタ	男	5年
12	スキー	岩井 洵弥	イワイ シュンヤ	男	5年
13	スキー	角田 海羽	ツノダ カハ	男	5年
14	スキー	今泉 快都	イマヰミ カイト	男	5年
15	スキー	田島 幸芽	タジマ ユメ	女	5年
16	スキー	音山 新	ネヤマ シン	男	5年
17	スキー	小林 美禮	コバヤシ ミレイ	女	5年
18	スキー	入澤 健成	イリザキ ケンセイ	男	4年
19	スキー	林 麟	ハヤシ リン	女	4年
20	スキー	皆川 咲花	ミカガワ イシ	女	4年
21	スキー	萩原 雪月	ハギハラ ユヅキ	女	4年
22	陸上	清水 想芽	シズミ ソウメ	男	6年
23	陸上	綿貫 希亮	ワタスキ キリ	男	6年
24	陸上	大場 悠吾	オホバ ユウゴ	男	6年
25	陸上	田島 奨	タジマ ショウ	男	6年
26	陸上	小堀 晃誠	コホリ コウセイ	男	6年
27	陸上	石田 浩章	イシダ ヒロアキ	男	6年
28	陸上	藤本 那奈	フジモト ナナ	女	6年
29	陸上	林 楓菜	ハヤシ カナ	女	6年
30	陸上	中嶋 真唯	ナカシマ マコト	女	6年
31	陸上	松下 花夏	マツダ ハナな	女	6年
32	陸上	瀬田川 ひなの	セタガワ ヒなの	女	5年
33	陸上	青木 大和	アオキ ダイゴ	男	5年
34	陸上	佐藤 留衣	サトウ ルイ	女	5年
35	陸上	浦川 雪花	ウラカハ スユキ	女	5年
36	陸上	高橋 由衣	タカハシ ユイ	女	5年
37	陸上	森川 涼太郎	モリカワ リョウタロウ	男	4年
38	陸上	中嶋 颯偉	ナカシマ サウイ	男	4年
39	陸上	綿貫 葵馬	ワタスキ アオイ	男	4年
40	陸上	町田 瑛一	マチダ ヒロキ	男	4年
41	陸上	山本 美優	ヤマモト ミユ	女	4年
42	陸上	中野 美海	ナカノ ミ	女	4年
43	陸上	中川 育美	ナカガワ ヨシミ	女	4年
44	陸上	屋代 碧珠	ヤシロ ヒメ	女	4年
45	水泳	須田 悠詩桜	スダ ユウシカ	男	6年
46	水泳	宮脇 ケイマ	ミヤワキ ケイマ	男	6年
47	水泳	増田 大智	マズダ ダイチ	男	6年
48	水泳	倉林 杏奈	クラバヤシ アンナ	女	5年
49	水泳	竹内 煌太郎	タケウチ コウタロウ	男	5年
50	水泳	塚越 凜斗	ツカゴシ リン	男	5年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
51	水泳	三浦 孝喜	ミウラ コウキ	男	5年
52	水泳	高橋 洸貴	タカハシ コウキ	男	5年
53	水泳	横倉 希依	ヨコクラ キ	女	4年
54	水泳	深澤 空之真	フカザキ ソラマコト	男	5年
55	水泳	稲庭 佑真	イネノエ ユマコト	男	6年
56	空手道	齊藤 瑠海	サイトウ ル	男	6年
57	空手道	山路 渚夏	ヤマジ ナツ	男	6年
58	空手道	小玉 青空	コタマ アオソラ	男	6年
59	空手道	下前 心人	シモマエ シンジン	男	6年
60	空手道	松島 大翔	マツシマ ヒロト	男	6年
61	空手道	比留川 翔	ヒルカワ ショウ	男	6年
62	空手道	加藤 柚依奈	カトウ ユイナ	女	6年
63	空手道	福田 笑未	フタダ エミ	女	6年
64	空手道	明田川 聖美	アカタガハ シンミ	女	6年
65	空手道	加藤 百桃	カトウ ヒト	女	6年
66	空手道	小林 杏溜	コバヤシ アン	女	6年
67	空手道	田村 心	タムラ ココロ	女	6年
68	空手道	飯塚 璃実	イヅカ リミ	女	5年
69	空手道	長井 要人	ナガイ ヤスヒト	男	5年
70	空手道	岸野 倫子	キシノ リン	女	5年
71	空手道	渡辺 晶	ワタナベ アキラ	女	5年
72	空手道	須田 樹	スダ タツキ	男	5年
73	空手道	伊藤 健	イトウ ケン	男	5年
74	空手道	田村 穂夏	タムラ ホナ	女	5年
75	空手道	堀越 梨梨花	ホリゴシ リリカ	女	5年
76	空手道	飯塚 琥鉄	イヅカ コウテツ	男	5年
77	空手道	林 愛莉	ハヤシ アイ	女	5年
78	空手道	小林 徠亜	コバヤシ ライア	男	5年
79	空手道	加藤 汐恩	カトウ シオン	男	5年
80	空手道	佐藤 成真	サトウ ナリマ	男	4年
81	空手道	岡田 海斗	オカダ カイト	男	4年
82	空手道	宮崎 皓大	ミヤザキ コウダイ	男	4年
83	空手道	福田 虎太郎	フタダ コウタロウ	男	4年
84	空手道	吉澤 和寿	ヨシザキ カズヒサ	男	4年
85	空手道	小沼 璃生	コノマ リウ	男	4年
86	空手道	吉澤 和玖	ヨシザキ カズヒサ	男	4年
87	空手道	小玉 ひまわり	コタマ ヒマリ	女	4年
88	空手道	鈴木 沙織	スズキ サオリ	女	4年
89	空手道	櫻井 陽里	オウライ ヒヨリ	女	4年
90	空手道	反町 史杏	サマタチ アリ	女	4年
91	空手道	飯塚 優璃	イヅカ ユリ	女	4年
92	空手道	新木 紫乃	ニギキ シノ	女	4年
93	ボウリング	高橋 一太	タカハシ イチタ	男	6年
94	ボウリング	楡井 陽真	ニイハシ ヨシマコト	男	6年
95	ボウリング	兵藤 颯成	ヒョウドウ サツ	男	6年
96	ボウリング	工藤 千佳	クドウ チカ	女	6年
97	ボウリング	入山 凜子	イリヤマ リン	女	5年
98	ボウリング	木部 寛文	キベ ヒロフミ	男	5年
99	ボウリング	荒牧 陸翔	アラマキ リクト	男	5年
100	ボウリング	横堀 旬	ヨコボリ シュン	男	4年

くまスーパーキッズプロジェクト 2023 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
101	ボウリング	塚越 健	ツカゴシ タル	男	4年
102	ゴルフ	八巻 桜	ヤキカイ	男	6年
103	ゴルフ	関 遼大	セキ リョウタ	男	6年
104	ゴルフ	小柳 亮太	コヤナギ リョウタ	男	6年
105	ゴルフ	中谷 應介	ナカニ オウスケ	男	6年
106	ゴルフ	三好 賢士	ミヨシ ケント	男	6年
107	ゴルフ	林 勇成	ハヤシ ユウセイ	男	6年
108	ゴルフ	西澤 陽菜	ニシザワ ヒルナ	女	6年
109	ゴルフ	植松 萌南	ウヱマツ モミ	女	6年
110	ゴルフ	林 美緒	ハヤシ ミオ	女	6年
111	ゴルフ	高橋 蓮	タカハシ レン	男	5年
112	ゴルフ	花村 葵生	ハナムラ アイ	男	5年
113	ゴルフ	細谷 葉菜	ホソヤ カナ	女	5年
114	ゴルフ	新井 達巳	アライ タツミ	男	5年
115	ゴルフ	加藤 りな	カウリ ナ	女	5年
116	ゴルフ	金井 美良野	カイ ミラノ	女	5年
117	ゴルフ	関口 奈々美	セキグチ ナミ	女	5年
118	ゴルフ	矢島 音佳	ヤジマ ナカ	女	5年
119	ゴルフ	橋本 諒	ハシモト リョウ	男	5年
120	ゴルフ	西田 百花	ニシダ ヒナカ	女	5年
121	ゴルフ	鈴木 千翔	スズキ チカハ	男	4年
122	ゴルフ	島田 笑生人	シマダ イト	男	4年
123	ゴルフ	福島 蘭	フクシマ ラン	女	4年
124	ゴルフ	藤生 凜	フジウラ ヒロ	女	4年
125	ゴルフ	菅野 真央	カガノ マオ	女	4年
126	ゴルフ	小坂橋 瑠乃	コサカハシ ルノ	女	4年
127	ゴルフ	吉野 伶南	ヨシノ レイナ	女	4年
128	ゴルフ	中畑 璃香	ナカハタ リウカ	女	4年
129	ゴルフ	林 巧	ハヤシ タクミ	女	4年
130	ゴルフ	遠藤 咲良	エントウ サクラ	女	4年
131	スケート	山崎 一颯	ヤマザキ イツキ	男	6年
132	スケート	佐藤 悠馬	サトウ ムマ	男	6年
133	スケート	寺島 満	テラシマ ミル	女	6年
134	スケート	入澤 咲妃	イリザワ サキ	女	6年
135	スケート	茂木 楓馬	モキ マ	男	5年
136	スケート	土屋 こころ	ツチヤ ココロ	女	5年
137	スケート	倉田 倅羽	クラダ ヒナ	女	5年
138	スケート	長井 夏穂	ナガイ ナホ	女	5年
139	スケート	宮崎 音羽	ミヤザキ ネホ	女	5年
140	スケート	黒岩 音花	クロイワ ネハ	女	5年
141	スケート	小林 光瑠	コバヤシ ヒカル	男	6年
142	スケート	黒岩 舞弥	クロイワ マユ	女	6年
143	スケート	秋南 舞永	アキナミ マユ	女	6年
144	スケート	羽生田 楓	ハニウダ カエデ	女	6年
145	スケート	上原 つくし	ウヘハラ ツクシ	男	4年
146	スケート	大河原 睦土	オホカワラ ムツチ	男	4年
147	スケート	山口 尊	ヤマグチ タル	男	4年
148	スケート	村瀬 優仁	ムラセ ユニ	男	6年
149	スケート	大河原 崇土	オホカワラ タカシ	男	6年
150	スケート	上原 三歩	ウヘハラ サンポ	男	6年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
151	スケート	山口 杏	ヤマグチ アン	女	4年
152	スケート	小野寺 優	オノデラ ヲウ	男	4年
153	スケート	竹内 颯汰	タケウチ ヲウタ	男	4年
154	スケート	大塚 悠斗	オオツカ ユウト	男	4年
155	スケート	松本 絆菜	マツモト ナ	女	4年
156	スケート	青山 彩楓	アヤマアキ	女	4年
157	スケート	吉原 明日美	ヨシハラ アスミ	女	4年
158	スケート	宮崎 結唯	ミヤザキ ユイ	女	4年
159	スケート	黒岩 新太	クロイワ シンタ	男	5年
160	レスリング	山本 凜	ヤマモト リン	女	6年
161	レスリング	吉井 悠翔	ヨシイ ユウ	男	6年
162	レスリング	富岡 空大	トミオカ クウダイ	男	5年
163	レスリング	平崎 茉結	ヒラサキ マユ	女	5年
164	レスリング	後藤 天星	ゴトウ テンセイ	男	5年
165	レスリング	荻田 清乃進	オギタ ヒロノブ	男	5年
166	レスリング	竹内 結夏	タケウチ ユキナ	女	5年
167	レスリング	鳥居 希子	トリイ キコ	女	5年
168	レスリング	辻 進太郎	ツジ シンタロウ	男	6年
169	レスリング	山本 悠詩	ヤマモト ユウシ	男	4年
170	レスリング	小林 桂士	コバヤシ ケイジ	男	4年
171	レスリング	村松 咲幸	ムラマツ サキ	女	4年
172	レスリング	笛木 紬衣	フエキ ユキ	女	4年
173	レスリング	星野 桔平	ホシノ キッペイ	男	5年
174	レスリング	新井 絆来	アライ キライ	男	6年
175	レスリング	天田 陽葵	アマタ ヒマリ	女	5年
176	レスリング	佐藤 心美	サトウ コミ	女	6年
177	馬術	横塚 悠季	ヨコヅカ ユウキ	男	6年
178	馬術	松井 丈	マツイ ジョウ	男	6年
179	馬術	角田 真啓	ツノダ マコト	男	6年
180	馬術	村上 大祐	ムラカミ タイスケ	男	6年
181	馬術	塚田 侑希	ツカダ ユキ	女	6年
182	馬術	岡本 牡丹	オカモト マチ	女	6年
183	馬術	中嶋 麻朝	ナカシマ マサ	女	6年
184	馬術	齊藤 瑠美佳	サイトウ ルミカ	女	6年
185	馬術	今井 美和	イマイ ミヅ	女	6年
186	馬術	山崎 千瑞	ヤマザキ チカズ	女	6年
187	馬術	橋本 衣琉	ハシモト イル	女	5年
188	馬術	茂木 わたね	モキ ワタネ	女	5年
189	馬術	織田 晏慈	オリタ アンジ	男	5年
190	馬術	小林 遙真	コバヤシ ハルマ	男	5年
191	馬術	田端 伸次	タナベ シンジ	男	5年
192	馬術	松原 颯一郎	マツハラ ヲウイチロウ	男	5年
193	馬術	倉澤 心那	クラサワ コナ	女	5年
194	馬術	中島 光琉	ナカシマ ヒカル	男	5年
195	馬術	小林 海渡	コバヤシ ウミト	男	4年
196	馬術	田中嶋 樹	タナカシマ イツキ	男	4年
197	馬術	福田 典真	フクダ ノリマ	男	4年
198	馬術	加藤 達夢	カウ タツム	男	4年
199	馬術	櫻井 凜々娃	ウヅイ リリア	女	4年
200	馬術	荻野 絢加	オギノ アキカ	女	4年

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
201	馬術	鴨居田 光優	カモイダ ミユ	女	4年
202	馬術	三浦 衣桜	ミウラ イ	女	4年
203	馬術	酒井 智菜美	カワイ チナミ	女	4年
204	馬術	阿久澤 望愛	アサワ ノア	女	4年
205	自転車	笹澤 大希	ササヰ タキ	男	6年
206	自転車	高柳 伊生	タカヤナギ イシキ	男	6年
207	自転車	鳥飼 泰斗	トリカ イタイ	男	6年
208	自転車	松井 零	マツイ レイ	男	6年
209	自転車	永山 寛季	ナガヤマ ヒロキ	男	6年
210	自転車	齋藤 灯	サイトウ アかり	女	6年
211	自転車	大竹 結心	オオタケ ユキ	女	6年
212	自転車	坂本 延	サカモト スム	男	5年
213	自転車	萩原 聖矢	ハギハラ セイヤ	男	5年
214	自転車	新井 結大	アライ ユイト	男	4年
215	自転車	尾花 開人	オノハ ナカト	男	4年
216	自転車	亀谷 碧大	カメヤ アホ	男	4年
217	自転車	飯塚 青葉	イヅカ アハ	女	4年
218	ボクシング	中野 大樹	ナカノ タキ	男	6年
219	ボクシング	森川 廉太郎	モリカワ レンタロウ	男	6年
220	ボクシング	佐藤 大也	サトウ タキ	男	5年
221	ボクシング	清水 太陽	シミズ タイヨウ	男	5年
222	ボクシング	竹部 成美	タケベ ナルミ	女	5年
223	ボクシング	久保田 涼介	クボタ リョウスケ	男	5年
224	ボクシング	内堀 碧人	ウチホリ アホ	男	5年
225	ボクシング	神宮 彩羽	シノミヤ サイホ	女	5年
226	ボクシング	吉田 大和	ヨシダ ヤマト	男	5年
227	ボクシング	本間 一翔	ホンマ イカ	男	4年
228	スポーツライミング	清水 瑛太	シミズ ヒロタ	男	6年
229	スポーツライミング	吉岡 尊登	ヨシオカ タツト	男	6年
230	スポーツライミング	宮川 湊	ミヤカワ ミナト	男	6年
231	スポーツライミング	高橋 蒼明	タカハシ ソウメイ	男	6年
232	スポーツライミング	阿久沢 春弥	アサワ ハルヤ	男	6年
233	スポーツライミング	小山 愛美	コヤマ ミ	女	6年
234	スポーツライミング	塗木 りん	ヌキキ リン	女	6年
235	スポーツライミング	伊藤 彩	イトウ サイ	女	6年
236	スポーツライミング	須藤 伶菜	スドウ レイナ	女	6年
237	スポーツライミング	坂部 杏	サカベ コウ	女	6年
238	スポーツライミング	山口 柏月峰	ヤマグチ ヒツツネ	女	6年
239	スポーツライミング	松嶋 果凛	マツシマ カリン	女	5年
240	スポーツライミング	増田 乃音	マズダ ノ	女	5年
241	スポーツライミング	強矢 椿	ツルキ ツバキ	女	5年
242	スポーツライミング	佐藤 駿斗	サトウ シュン	男	5年
243	スポーツライミング	星野 紅亜	ホシノ ベニ	女	5年
244	スポーツライミング	遠藤 祐真	エンドウ ユウマ	男	5年
245	スポーツライミング	吉井 愛香	ヨシイ アイカ	女	5年
246	スポーツライミング	岡田 拓士	オカダ タクシ	男	5年
247	スポーツライミング	高橋 渉	タカハシ ショウ	男	5年
248	スポーツライミング	生方 佑志	ウケカタ ユウシ	男	5年
249	スポーツライミング	大井田 光	オオイタ ヒカル	男	4年
250	スポーツライミング	清水 駿惺	シミズ シュンエイ	男	4年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
251	スポーツライミング	深澤 要	フカザワ カネ	男	4年
252	スポーツライミング	小柳 遼季	コヤナギ リョウキ	男	4年
253	スポーツライミング	長谷部 鳳磨	ハセベ フウマ	男	4年
254	スポーツライミング	天田 優月	アマタ ユヅキ	女	4年
255	スポーツライミング	高橋 七海	タカハシ ナミ	女	4年
256	スポーツライミング	越田 結羽	コシタ ユキ	女	4年
257	スポーツライミング	杉田 愛桜	スギタ アイ	女	4年
258	スポーツライミング	橋本 暖	ハシモト ヒナ	女	4年
259	スポーツライミング	金子 依生	カネコヨイ	女	4年
260	アーチェリー	富澤 遼人	トミヅワ リョウト	男	6年
261	アーチェリー	飯塚 緑平	イヅカ リョウヘイ	男	6年
262	アーチェリー	小澤 拓斗	オザワ タクト	男	6年
263	アーチェリー	飯塚 悠太	イヅカ ユウタ	男	6年
264	アーチェリー	西村 響輝	ニシムラ ヒびき	男	6年
265	アーチェリー	浅井 香澄	アサイ カスミ	女	6年
266	アーチェリー	樹下 莉奈	キタナ リナ	女	6年
267	アーチェリー	山田 真凜	ヤマタ マリン	女	6年
268	アーチェリー	関口 結月	セキグチ ユヅキ	女	6年
269	アーチェリー	新井 ひより	アライ ヒヨリ	女	6年
270	アーチェリー	小林 空	コバヤシ ソラ	男	5年
271	アーチェリー	フラ一 仁	フラー ジン	男	5年
272	アーチェリー	横尾 奏	ヨコオ カル	男	5年
273	アーチェリー	高橋 一史	タカハシ ヒトシ	男	5年
274	アーチェリー	稲井 悠真	イナイ ユウシン	男	5年
275	アーチェリー	植杉 蒼乃	ウエスギ アノ	女	5年
276	アーチェリー	佐藤 悠太	サトウ ユウタ	男	4年
277	アーチェリー	高橋 璃月	タカハシ リツキ	男	4年
278	アーチェリー	関口 琥珀	セキグチ コハク	女	4年
279	アーチェリー	平柳 杏	ヒラヤナギ コウ	女	4年
278	アーチェリー	朝比奈 茉那	アサヒナ マナ	女	4年
279	サッカー	林 奏瑠	ハヤシ カル	男	4年
280	サッカー	須田 賢太	スダ ケンタ	男	4年
281	サッカー	束田 晃誠	ツカダ コウセイ	男	4年
282	サッカー	八木原 知優	ヤギハラ トモユキ	男	4年
283	サッカー	鈴木 楓麻	スズキ フウマ	男	4年
284	サッカー	大崎 翔正	オオサキ ショウセイ	男	4年
285	サッカー	竹村 羽琉	タケムラ ハル	男	4年
286	サッカー	小黒 雄一朗	コグロ ユウイチロウ	男	4年
287	サッカー	堤 柁哉	ツツミ シュウヤ	男	4年
288	サッカー	市村 百蘭	イチムラ ヒャクラン	女	4年

スケート



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土		月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金	○	月		木	○	金	
2	日		火	○	金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金	○	土	
3	月		水	○	土	○	月		木		日		火	○	金	○	日		水		土	○	日	
4	火		木	○	日		火	○	金	○	月		水		土		月		木	○	日		月	
5	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金	○	月		火	
6	木		土	○	火	○	木		日	○	水		金		月		水	○	土	○	火	○	水	
7	金		日	○	水		金	○	月		木		土	○	火	○	木	○	日	○	水	○	木	
8	土		月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金	○	月	○	木	○	金	
9	日		火	○	金		日		水		土	○	月	○	木		土	○	火		金	○	土	
10	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金	○	日		水	○	土	○	日	
11	火		木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日	○	月	
12	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金	○	月	○	火	
13	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水	○	土	○	火		水	
14	金		日		水		金	○	月		木		土	○	火	○	木	○	日		水		木	
15	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金	○	月		木		金	
16	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土	○	火	○	金		土	
17	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金		日		水	○	土		日	
18	火		木		日		火	○	金	○	月	○	水		土	○	月		木	○	日		月	
19	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金	○	月		火	
20	木		土	○	火	○	木		日	○	水		金	○	月		水	○	土	○	火		水	
21	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木	○	日	○	水		木	
22	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水	○	金	○	月		木		金	
23	日		火	○	金	○	日		水		土	○	月		木	○	土	○	火	○	金		土	
24	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金	○	日	○	水	○	土		日	
25	火	○	木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日		月	
26	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金	○	月		火	
27	木		土	○	火	○	木		日		水		金	○	月		水	○	土	○	火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木	○	日		水		木	
29	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水	○	金	○	月		木		金	
30	日		火	○	金	○	日		水		土	○	月		木	○	土		火	○			土	
31			水				月		木				火				日		水	○			日	
活動日数	4日		12日		10日		11日		14日		15日		11日		14日		22日		22日		10日		0日	

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日 : 前橋拠点：毎週火曜日、土曜日を中心とした2回 / 冬季（11月～2月）は集中した活動
 嬬恋拠点：毎週火曜日、金曜日を中心とした2回 / 冬季（11月～2月）は集中した活動
 ショート：毎週火曜日、土曜日を中心とした2回 / 冬季（11月～2月）
- ・場所 : 前橋拠点 夏季：渋川市武道館 冬季：高崎健康福祉大学伊香保リンク
 嬬恋拠点 夏季：嬬恋東部小学校 冬季：嬬恋高校スケートリンク
 ショート 夏季：ALSOK ぐんま総合スポーツセンター
 冬季：高崎健康福祉大学伊香保リンク

- ・時 間： 前橋拠点 夏季：火曜日 18：15～20：00 土曜日 9：00～11：30
 冬季：火曜日 18：30～20：30 土曜日 16：30～19：30
- 嬬恋拠点 夏季：火曜日・金曜日 16：00～18：00
 冬季：火曜日 16：00～18：30 土曜日 8：00～11：30
- ショート 夏季：火曜日 18：15～20：00 土曜日 9：00～11：30
 冬季：火曜日 17：15～19：00 土曜日 9：00～11：30
- ・内 容： 夏季：陸上にて基礎体力作りと基本動作練習
 冬季：氷上にて基本動作練習と技術練習

2. 指導理念

「人間力=競技力」の理念のもと「礼儀・謙虚・向上心・挑戦」を部訓とし、スケート競技を通して技術を磨くだけでなく、人として成長できることを最大のテーマとして取り組んでいる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年時>

育成目標：

- ・ バランス感覚や柔軟性等の基本的な運動能力の向上
- ・ スケートに特化したフォームと動き作り

指導内容：

- ・ レクリエーション的な運動を中心とし、「歩く、走る、跳ぶ」の正しい身体の使い方
- ・ 陸上、氷上での模擬動作

<5年時>

育成目標：

- ・ 氷上での目標タイムを設定し、そのクリアを目指す

指導内容：

- ・ 負荷の引き上げを図りながら、4年次の内容継続
- ・ 試合でのタイムを意識しながらの技術向上練習

<6年時>

育成目標：

- ・ 主体的に練習に取り組める
- ・ 記録への挑戦（目安として、500mで50秒以内のタイムを目指す）

指導内容：

- ・ スケートに特化した運動の負荷引き上げ
- ・ 専門的知識の学習
- ・ バッジテストや大会への積極的な参加と適正な目標設定



4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

スケート競技は、基本的に下半身（臀部や脚）の力が推進力となるため、単純に氷を蹴る力、すなわち陸上でのジャンプ力や脚の伸展力がとても大事である。また、陸上での短距離走や長距離走など、走力がスケートのタイムに大きく関わっている傾向も見られる。しかしながら、氷の上を進みながらスケートエッジを介して力を伝達するため「陸上での力=氷上での力」という訳にはいかない。つまり技術的な要素の比重が大きく、道具を上手に使いこなすスキルも非常に大事である。小学生の段階で身に付けた技能は、その後の選手生活に繋がっていくため重要な要素といえる。

・トレーニングの成果

上記に示したような能力が要求されることから、最終的には脚部、臀部を中心とした筋力の強化がトレーニングの中心となり、その強度は年齢が上がるにつれ増していくことになる。しかしながら、低年齢時から特定部位に特化し、高負荷なトレーニングを課すことは身体のバランスを欠くことはもちろん、怪我や健全な身体成長の妨げになるリスクが非常に高まり、競技力の停滞のみならず、日常生活にも障害をもたらす可能性がある。従って、キッズ年代の選手は「形や動き」の習得を目指す特化運動と全身強化運動を均等配分し、負荷が特定部位に偏らないトレーニングを実施している。夏季は、レクリエーションを取り入れながら楽しく様々な運動に触れたり、ローラースケートで基本的な動きの練習をしたりし、冬季のスケートに繋がるように計画的に進めた。その中間として9月から室内リンクにてショートブレードを利用して練習を行った。身近にできるローラースケートとショートブレードを利用した室内リンクでの氷上練習を交互に行うことで課題を克服しながら練習ができた。屋外リンクがオープンすると本格的に氷上練習ができ、その結果、シーズン最初の試合で目標タイムをクリアする選手が多数出ている。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

キッズに参加して8年目となって、5回の卒業生を出した。昨年度の卒業生全員が、卒業後も競技を継続している。成績については、1期生が高校2年生になり、全国大会や全日本大会の大会に出場し、大会での活躍が見られた。



さて、昨年度から恋愛拠点の新設し、今年度はショートトラック部門も新たに加わった。それぞれの部門、それぞれの拠点で練習ができ、成績も残せてきている。スピード部門の前橋拠点、恋愛拠点が合同で室内リンクでの練習ができていることもプラスになっている。選手層の少ないスケート競技ではあるが、計画的に今やるべき事を積み重ね、その選手の持っている力を十分発揮できる環境と指導が今後も必要になると考える。今頑張っているキッズが滑る楽しさを実感し、将来に向けて高い目標を持ったり、その活躍を見て同じように活躍したいと思う選手が増えたりすることで、全国で活躍できる選手の発掘と育成に繋がればと考える。



6. キッズ卒業生の活躍

1期生	丸山 左右吾	国民スポーツ大会 ショートトラック少年男子 500m 3位 1000m 6位 全日本ショートトラックスピードスケート選手権大会 出場
2期生	新井 悠斗	群馬県高等学校総合体育大会 10000 m 3位
	小此木 悠貴	群馬県高等学校総合体育大会 1500 m 2位
3期生	樹下 千陽	群馬県中学校総合体育大会 中学生男子 500 m 2位
	小針 侑純	群馬県中学校総合体育大会 中学生女子 1500 m 1位 3000 m 1位
4期生	朝比奈 知哉	群馬県中学校総合体育大会 中学生男子 1500m 2位 3000 m 1位 群馬県中学校新人スピードスケート大会 1500m 2位 3000m 3位
	新井 大和	群馬県中学校総合体育大会 中学生男子 3000m 3位 群馬県中学校新人大会 中学生男子 1500m 3位 3000m 2位
	黒岩 星花	群馬県中学校総合体育大会 中学生女子 500m 2位 1000m 2位 群馬県中学校新人大会 中学生女子 500m 1位 1000m 1位
5期生	倉田 美羽	群馬県中学校総合体育大会 中学生女子 1500m 3位 群馬県中学校新人大会 中学生女子 1000m 2位 1500m 2位
	土屋 武蔵	群馬県中学校総合体育大会 中学生男子 500m 3位 群馬県中学校新人大会 中学生男子 500m 1位 1000m 3位
	橋爪 光琉	群馬県中学校新人大会 中学生男子 500m 2位



千川 幸宏

参加者の声

スーパーキッズとしての三年間

山崎 一颯

11月。伊香保の外リンクのオープンとともに、いよいよぼくのスーパーキッズとしての最後のシーズンが始まった。

兄の影響で始めたスケート。振り返れば、ぼくも兄と同じようにスーパーキッズに入り、最初の1年はただ、仲間と共に練習できる事がうれしかった。

スーパーキッズ2年目になると「C級獲得」という具体的な目標もでき、氷上練習にも力が入った。練習では仲間と刺激し合い、試合では仲間と競いながら目標達成する事ができた。

そしてスーパーキッズとしての最後となる今年。ぼくは今、「誰よりも速くなりたい」と思うようになった。そのためには楽しい事以上に辛い事も頑張り、さらに気持ちの面でも強くなり、小学生最後のシーズンは中学生につながるものにしたい。

努力

佐藤 悠馬

僕が秋冬、スケートで努力しました。

どんな努力だったかと言うと、コーチにスケートの姿勢と足に力が入る所など色んなアドバイスを貰いました。そのアドバイスを自分の物にするために意識しました。一日にすべてのことを意識してしまうと頭が、パンクしてしまうので、1日、「よし今日は、これを意識しよう」と一日一つしていきました。こうする事によって体が動き少しずつ覚えていってスケートのタイムが少しずつベストができました。

これからも、自分の修正場所をコーチに聞いて修正しています。

頑張ったスケート

寺島 満

6年生になって最後の小学校のスケートなので、みんなについてけるように頑張りました。頑張るのもいいけどスケート最後なので楽しみたいです。6年生になって練習の内容や、やり方が変わりました。5年生の私はいつも大会の時に緊張して頭が真っ白だったけど6年生になって緊張もあったけど時にコーナー倒しすぎないでできることがあって嬉しかったし、スタートも上手に出来るようになってきて、楽しいです。でも楽しいことだけとは限らない、やがて辛い時が来るともうけど、なんとか頑張っていきたいです。これからちょっとのスケート頑張っていきたいです。

スーパーキッズ最後の年

入澤 咲妃

私は今年初めてキャプテンをやりました。みんなをまとめたり、大変なこともあったけど、挑戦して良かったなと思いました。今年は、初めて1500メートルを滑りました。とても辛かったけど、良い経験になりました。これからもいっぱい練習してもっと早く滑れるようになりたいです。

スピードスケート

茂木 楓馬

スーパーキッズに入って僕は印象に残ったことは2つあります。1つ目は合宿です。

スーパーキッズに入って初めて合宿に行きました。楽しかったけど辛かったです。

2つ目はショートトラック練習です。

ショートの練習をしてコーナーが上手くなった気がしました。今年もショートの練習をしたいです。

ぼくはスーパーキッズに入ってとてもよかったと思いました。小学校卒業までスーパーキッズでしっかり頑張りたいです。

スーパーキッズ2年目

土屋 ころろ

私はスーパーキッズに入って、コーナーが去年よりも上手くなりました。去年の時はコーナーの左足がたおれてしまっていたけど、今年はショート練習が役に立ち左足がたおれなくなりました。アウトエッジにも少し乗れるようになりました。いっぱい練習をして大会で自己ベストも出せるようになりました。B級タイムに近づけるようにもっと練習を頑張りたいです。

スーパーキッズの練習をして

倉田 倅羽

スーパーキッズの練習をして、私は昨シーズンよりコーナーがしやすくなった気がしました。昨シーズンまでは、片足で左足にのれなかったけど、練習をたくさん練習していくうちにだんだん前より片足にのれるようになっていきました。まだ、しっかりはのれていないのでもっと上手にのれるように、もっと良いタイムが出せるように、これからの練習も頑張って練習したいと思いました。

今年の成果

長井 夏穂

今年はキッズの練習にはあまり出られませんでした。青葉湖での練習を頑張りました。コーナーが去年よりも上手になりました。スムーズにできて、左足に乗れるようになりました。まだ完ぺきではないので、もっとがんばりたいです。ベストタイムもどんどん出て、500mでは1分を切れるようになりました。今年の目標はC級をとることです。もう少しでとれそうなので、もっと練習をがんばりたいです。

スーパーキッズで学んだこと

宮崎 音羽

ショートではコーナー練習を主にしました。去年はコーナーで減速してしまい、目標だったC級が取れずに終わってしまいました。今年は、コーナーで加速してC級を取るのを目標にしてショートの練習を頑張っていこうと思いました。先生の話をしっかり聞いたり、自分なりに練習を工夫したりしました。練習をしているうちにスケートがどんどん楽しくなってきた。スケートに好奇心を持つようになり、C級を取ることができました。

今シーズンの私

黒岩 音花

今シーズンは足の怪我により、ショート・ローラーの練習ができず、なかなか氷上にも乗ることができませんでした。みんなが練習している中何もできない自分は、差がついて気持ちも焦りました。しかし、基本練習を日々重ね、先生方のアドバイスや応援でここまで実力を出せるようになりました。これからは陸上練習に力を入れながら、足を怪我せず氷上につながるようなトレーニングをしていきたいです。目標のB級を目指して頑張ります。

色々学んだスーパーキッズ

小林 光瑠

僕がスーパーキッズで学んだことは2つあります。1つ目は、技術面です。技術面ではコーナーや直線の力の入れ方やスタートの1歩目などを教わりました。直線やコーナーでは、体重移動やどこで力を入れるかを教わりました。そしてスタートでは1歩目を遠くに置くのではなく1歩目は向きを変えるだけと教わりました。2つ目は普段の生活面のことを教わりました。生活面では、挨拶や話を聞く時の態度などを教わりました。挨拶では大きな声で挨拶することと、誰にでも挨拶することです。そして話を聞く時の態度は、話している人の目を見ることです。これからもスーパーキッズで学んだことを生かして行きたいです。

スーパーキッズの練習で学んだこと

黒岩 舞弥

スーパーキッズの練習を振り返って、スーパーキッズの氷上練習で、伊香保室内リンクでショートトラックでのコーナー練習をし、コーナーの回り方や技術などを身に付けることができました。そのショート練習を生かし、スピードスケートでは、コーナーでの加速が上手くなりました。他にも、陸上での練習では、キッズの子と取り組み、細かい部分や形づくりなどをしました。友達などとも一緒に楽しく取り組むことができました。

スーパーキッズ2年目

秋南 舞永

私はスーパーキッズに入って二年目になります。

正直ショート練習からシーズン前半にかけては余り気分が乗っていませんでした。

体の動きも重くて去年のような滑りが出来ませんでした。

シーズンも始まりバッチテストに何回か参加しているうちにだんだんと調子が戻って来ました。部活練習の他にも姉に頼んで教えてもらったりしました。

去年のタイムを更新して自己ベストも出ました。

ちょうど山梨で行われる全日本ノービスに出る前ですががんばるぞ!と気合が入りました。

全日本ノービスはあいにくの天候でコンディションが悪かったですが、アップをしっかり行ったので体もよく動いてダブルでの自己ベストが出せました。

その他、地元以外の子と交流出来たことも良かったです。まだシーズンが残っているので全力で頑張りたいと思います。

けがをして学んだこと

羽生田 楓

私は野球をしていて、夏はスーパーキッズの練習に参加できませんでした。そしてスケートシーズンが始まり、12月9日の練習中にぎっくり腰になってしまいました。とても痛かったので、何もできなくて悔しかったです。練習は2週間、大会は3週間お休みしました。この経験でストレッチなどの大切さがとても分かりました。残り後3週間ですが、みんなに負けずに自己ベストを出せるようがんばりたいです。

スーパーキッズで目指す夢

上原 つくし

僕はショートトラックスピードスケートでオリンピックに出たいという夢があり、スーパーキッズで練習を頑張っています。夏は陸上トレーニング、冬はスケートの練習に取り組んでいます。ショートトラックの練習では、少しずつリレーができるようになってきました。11月の全日本ノービス第1戦では3位でしたが、3月の第2戦では1位を取ることが目標です。これからも仲間と一緒に頑張っていけます。

スーパーキッズで学んだこと

大河原 睦士

ショートトラックでいつも学んでいることは、スケティングの姿勢をしたり、左右にプッシュするのをしたり、スタートの練習をしていることです。今シーズン初めはブーツとブレードが合わなかったのが大変でしたが、タイムが上がるようにしていきたいです。

コーチだけでなく、先輩のアドバイスも受けてますのでこれからも練習を頑張っていきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

山口 尊

ぼくはスーパーキッズで大切な事をたくさん学びました。それはスケートのフォームや体力をつけることだけでなく、栄養をとることも大切だということです。ほかに、あいさつや自分のことは自分でやるという事を教えてもらいました。前は家ではゴロゴロしていたけど、家でもトレーニングをするようになりました。あと、練習の時にコーチや友達と話したりしたのがすごくうれしかったです。

ぐんまスーパーキッズに入って

村瀬 優仁

ぼくはスーパーキッズに入っているいろいろなことを学びました。まず夏に行った合宿です。合宿では県外の選手と一緒に練習をしてとてもいいしげきを受けました。次に全国大会です。合宿で練習したことや学んだことをいかして大会に挑むことが出来ました。ぼくは春から中学生になるのでショートトラックに対する気持ちをもっと上げて、もっと速くなれるようにがんばりたいと思います。

スーパーキッズになって

大河原 崇士

僕がショートトラックで学んだ事は、日々の積み重ねがとても大切だということです。

なぜなら、夏の陸トレや氷上の基礎練習をやっていくうちに、だんだん速く滑れるようになったと実感できたからです。

印象に残った事は、全国大会で同年代の人達がとても速く滑っていたのを見た事です。

僕ももっと速く滑れるように練習を頑張りたいと思いました。

スーパーキッズに入って変わったこと

上原 三步

僕はいつも速く滑るということだけを頭に入れながら滑走していたので、うまく横に押せず全く速くなれませんでした。小6でスーパーキッズに入り、スピードスケートもやりました。体重移動を意識することで片足に乗って押すことが大切だと実感し、ショートトラックでもしっかり乗れているか確認しながら滑ると、4秒くらい速くなりました。今の目標はB級なので、学んだことを意識して滑りたいです。

チーム力

山口 杏

私がスーパーキッズで学んだことはチーム力です。スケートは春になると陸上のトレーニングが始まります。このトレーニングが滑る力に大きくつながると分かっていますが、つらい筋トレやランニングでは、時々泣きたい気持ちになりました。ですが、最後までやりきれたのは仲間と一緒にだったからです。個人競技だけど、みんなで支え合っているという事をあらためてチームで学ぶ事ができました。ありがとうございました。

心も体も強くなるスケート

小野寺 優

僕は去年からスケートを始めました。最初は歩くのもやっとでした。寒いし足も痛いこともありました。でもスケートはとても楽しいです。

今年は基本練習とコーナー練習をたくさんして、今は500m1分、1000m2分を切ることができるようになりました。今年はD級を取ることが目標です。

スケートは、心も体も強くなる競技だと思います。教えてくれる先生や友達に感謝をしながら、さらに上を目指して頑張りたいです。

スーパーキッズに参加して

竹内 颯汰

僕はスーパーキッズに参加してみてたくさんのことを学びました。特にショートの練習は初めてだったので楽しかったです。コーナーは苦手だったのですが、去年より足はこびが上手にできるようになった気がします。後は山梨のノービスに参加できたことが良かったです。長く一緒にいられたので、他の学校の子とも仲良くなれて嬉しかったです。これからたくさん練習して、スケートがうまくなりたいです。

スーパーキッズに参加して

大塚 悠斗

スーパーキッズに参加して、よかったことが2つあります。1つ目は、ショートトラックを初めてやれたことです。始めは大変だったけど、なれたら楽しくすべることができました。2つ目は、スラップをはけたことです。

今までやったことのないことをやるのができて、スケートがもっと楽しくなりました。これから、もっと練習を頑張って速くすべれるようになりたいです。

スーパーキッズに入って

松本 絆菜

私は、スーパーキッズに入ってショートの練習をしました。

始めは難しくて上手く出来ませんでした。だんだん出来るようになりとても楽しかったです。

ショートの練習をしたおかげで苦手だったコーナーも怖くなくなり、速く滑れるようになった気がします。

あと、孀恋以外にも友達が出来て嬉しかったです。

これからもたくさん練習をして、大好きなスケートがもっと速くなれるように頑張りたいです。

スケートをして

青山 彩楓

私は、今年度から、スケート練習を始めました。りく上練習をしている時、フォーム練習がすごくきつかったです。

氷上練習が始まって、すべることは出来たけれど、フォームがりく上で練習していたとおりには出来なくて、びっくりしました。

コーナーを習った時、手を持ってもらおうとクロス出来たのに、一人になると出来ませんでした。

大会が始まって500m1000mをすべるとなっても、フォームが出来なかったの、来シーズンは出来るように

なりたいです。

ノービス大会に出て、4位入りました。今度は、3位以内に入りたいです。

スーパーキッズをやって見て

吉原 明日美

私はスーパーキッズをやって見て昨年度よりもコーナーができるようになった気がします。けどまだ左足に乗ってコーナーをするのが怖いので残りの練習でできるようにしたいと思います。印象に残ったことはほかの学校の子と仲良くなれたことです。キッズの練習で友達が増えました。これからも色々なことを頑張りたいです。そしてコーナーをできるように工夫して練習したいと思います。

スーパーキッズに参加して

宮崎 結唯

私は今年、初めてスーパーキッズに参加しました。1番勉強になったのは、ショートトラックの練習です。コーナーの練習を沢山したので、コーナーが上手になりました。他のちいきの選手とも友だちになりました。ふだんは会えないけど、スーパーキッズの練習や、大会で会うことができるので、いっしょにスケートをがんばりたいと思います。

スーパーキッズに入ってよかったこと

黒岩 新太

ぼくはスーパーキッズに入るとぎ台を借りたことで自分でスケート靴を研げるようになりました。スーパーキッズに入ったから合宿に行けたり、今まで出られなかった大会にも出られるようになりました。そのおかげで有名な選手とも会えました。スーパーキッズからスラップを借りて前よりスケートが楽しくなったしタイムも縮まりました。これからもスケートの練習を頑張りたいです。

スキー



開始式

期 日 6月20日(火)
場 所 ぐんまアリーナ
時 間 18:00～

活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土		火	○	金	○	日		水		金		月		木		金	
2	日	○	火		金	○	日		水		土		月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水		土		月		木		日		火	○	金		日	○	水	○	土	○	日	○
4	火		木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日	○	月	
5	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火		金	○	月		火	○
6	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火	○	水	
7	金		日		水		金		月	○	木		土	○	火	○	木		日	○	水		木	
8	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金		月	○	木		金	
9	日		火		金		日		水		土		月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日	○	水		土	○	日	○
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
12	水		金		月		水		土		火	○	木		日		火		金		月	○	火	○
13	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火	○	水	
14	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
15	土	○	月		木		土	○	火		金	○	日		水		金		月		木		金	
16	日		火		金	○	日		水		土		月		木		土	○	火	○	金		土	○
17	月		水		土		月		木		日		火	○	金		日	○	水		土	○	日	○
18	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
19	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	○
20	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火	○	水	
21	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
22	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金		月		木		金	
23	日	○	火		金	○	日		水		土		月		木	○	土	○	火	○	金	○	土	○
24	月		水		土		月		木		日		火	○	金		日	○	水		土	○	日	○
25	火		木		日		火	○	金	○	月		水		土	○	月		木		日	○	月	○
26	水		金		月		水		土		火	○	木		日		火	○	金		月		火	○
27	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水	○	土	○	火	○	水	○
28	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木	○	日	○	水		木	
29	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金	○	月		木		金	
30	日		火		金	○	日		水		土		月		木		土	○	火	○			土	○
31			水	○			月		木				火	○			日		水				日	○
活動日数	7日		2日		9日		6日		7日		8日		8日		6日		13日		14日		15日		16日	

指導者の報告

1. 活動概要

- 活動日： 夏季・毎週火曜日、金曜日、不定期の土曜日、日曜日、祝日
 冬季・毎週火曜日、土曜日、日曜日、祝日
- 活動場所： 夏季・群馬県スポーツセンター、赤城大沼周辺、丸沼高原スキー場 等
 冬季・ホワイトワールド尾瀬岩鞍 草津子天狗ジャンプ 等
- 活動時間： 夏季・火曜日、金曜日 18:00～20:00、土曜日、日曜日、祝日は半日練習
 冬季・火曜日は放課後練習、土曜日、日曜日、祝日に1日練習

2. 指導理念

3つの柱を指導の基本理念としている。

【人間力の育成】

スポーツの競技活動を通して人間力を育成することを目指している。競技力だけが一流なのではなく、全ての面で自立した人間になれるよう指導している。スポーツ活動は人間力を成長させるために最適な場であるため、立派な社会人になるための土台を身につけて欲しい。

【スポーツを楽しむ心】

スポーツを楽しみながら行えるよう、練習を工夫し遊び感覚で取り組めるトレーニングを多く取り入れている。また、専門的な運動とスポーツの全般的な運動を取り入れることで運動のバランスが取れるよう心がけている。さらに、スポーツを楽しみ、本気で打ち込める環境づくりを目指している。

【基礎基本の習得及び競技力の向上】

基礎基本の練習を多く取り入れている。個人にあった課題を把握し、その子に適しし指導ができるように心がけている。また、目先の結果にこだわることなく、将来のことを一番に考えながら指導している。ゴールデンエイジの段階にあったトレーニングをすることにより、将来に向けてどんどん伸びていく選手になってもらいたい。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○育成目標

【4年生】

基本トレーニングを中心とし、正しい動きや姿勢を身に付ける

【5年生】

基本トレーニングを中心に、応用的なトレーニングも取り入れ、技術を向上させていく

【6年生】

基本トレーニングを中心に、応用トレーニングと実践的なトレーニングを取り入れ、より速く滑ることを意識付けしていく

※各学年ともに基本トレーニングをベースにトレーニングプログラムを作成している。また、学年にとらわれず、個人によってどのようなトレーニングが必要か見極めることや、季節によって練習内容を定め、身体能力や技術の向上を図っている。

○指導内容

【夏季トレーニング】

- ①追いかけてこやっぽ取りを取り入れることで、前後左右どの方向へも俊敏に動けるようになる。
- ②トランポリンやマット運動、バランスボールなどでバランス能力・調整力を養う。
- ③ラダー・ミニハードルを使用し、敏捷性を高める。
- ④ボールを使ったトレーニングや球技を行うことで、全身の機能を高める。
- ⑤インターバルなどにより、基礎体力作りを行う。
- ⑥プラスノーにおける雪上に向けての基礎基本の習得を行う。
- ⑦メンタルトレーニングや栄養学、トレーニング理論などについて学び、競技者としての意識を高める。

【雪上トレーニング：アルペン】

- ①新雪やコブ斜面等の様々な条件で滑走し、スキー技術の土台を作る練習
- ②片足スキーでのトレーニングやスケート・プロペラターンなどの基本動作の練習
- ③ゲートの中での動きづくりに取り組み、実践に近い練習

【雪上トレーニング：ジャンプ】

- ①シミュレーション ※アプローチ姿勢と、飛び出しと、空中感覚をイメージして行う
- ②雪上ジャンプ技術トレーニング HS20m 実践に近い練習
- ③クロスカントリートレーニング 実践に近い練習

4. 指導考察

【夏季トレーニング】

今年度も新型コロナウイルスに対する感染症対策に留意しながらも、出来るトレーニングを最大限に考えながらトレーニングを行った。今年度より、新型コロナウイルス事態が5類扱いとなり、マスク等の着脱について、着用義務ではなくなったことから、より一層運動強度を高められるようになり、練習の幅を広げることができた。今後も、その時の状況にあわせた最適な練習方法を常に模索し、選手にとって練習効果を最大限に高めていってあげたい。

総合スポーツセンターでの練習では、トランポリンやコーディネーショントレーニング、バランス系トレーニングを多く行うことができた。スキーは身体を隅々まで使うことが求められるため、総合的な運動能力の向上を目指したトレーニングを常時行うことが重要である。そのために、総合スポーツセンターのような設備の整った場所での活動が必要不可欠であり、質の高いトレーニングを定期的に行える環境が選手を大きく成長させている。

屋外での活動では、片品村丸沼高原でのサマースキーや、赤城の大沼周辺でのトレーニングのトレーニングを行った。サマースキーのトレーニングでは、今シーズンも基礎練習をベースに行った。シーズンに入ってしまうと基礎練習に加え、実践的な練習も行っていくため、じっくりと基礎基本を固められるサマースキーは非常に価値のある環境であった。回数を重ねるごとに選手の成長がみられ、練習環境の質の高さを感じた。赤城の大沼周辺の練習では、長い距離を走ったり、手こぎのボートをこぐなど普段ではできない練習をすることができた。気持ちにも刺激が入り、集中した練習をすることができた。



【冬季トレーニング】

雪上トレーニングにおいても、新型コロナウイルス及びインフルエンザ等の感染対策を適切に行いながらトレーニングを行っている。スキーは個人競技であることから、感染対策が行いやすく、感染対策を行った上でも適切なトレーニングを行うことができる。

雪上練習を行う時の目標として「将来に向かって伸びていく選手の育成」がある。スキー競技は実践的な練習をこなせばゴールデンエイジ期に結果を出させることは比較的容易である。しかし、土台が育たなければ、その後の成長が止まってしまう危険性がある。そのことを考え「スキーを楽しむ」「基礎基本の習得」に特に重点を置いて練習している。限られた練習時間を最大限生かすことを考えながら練習メニューを作成している。

アルペンチームの練習では、サマースキーの下地を有効活用することができた。スムーズに冬のシーズンに移行することができ、シーズン序盤から質の高い練習を行うことができた。また、基礎基本となるドリル練習やタスク練習に加え、例年通り「遊び」を多く取り入れている。スキー競技は、山の中の様々な地形や斜度の中を自由自在に滑れなければならない。そのためには、遊びの中で楽しみながら、板をコントロールする感覚を落とし込んでいく必要がある。この練習もすぐに結果につながる練習ではないが、将来を見据えると必要不可欠な練習である。大きな意味での基礎基本の練習ととらえることができ、スキーの根幹から練習に取り入れている。もちろん、実践的な練習も大切であり、そこにも力を入れているが、将来を見据えるという視点がぶれないようにトレーニング計画を立て、実行している。



ジャンプチームの練習においても、楽しみながら競技に取り組み、基礎基本の習得を目標に練習を行っている。競技の特性上、恐怖心を克服しながら取り組まなければならない競技であることから、心理的なサポートも必要不可欠である。小さな体で恐怖心に打ち勝とうと努力する姿、そして、打ち勝った時の充実感素晴らしい光景である。また、ジャンプチームは、アルペンスキーのトレーニングも多く取り入れている。スキーの板を「滑らせる」という感覚を身に着ける上で、山の中の様々な地形や斜度を滑ることが有効である。スキー競技は斜面に対して垂直に立たなければいけない場面がたくさんあるが、その感覚を養う上でも山の中で「遊ぶ」ことが重要になってくる。

アルペン・ジャンプチーム共に、スキー競技を行っていることで感じられる、自然の楽しさや厳しさなどを生かしながら活動することができている。ゴールデンエイジ期に正しい動きと正しい姿勢を習得し、年齢が上がったところで伸びていけるように練習をデザインしていきたい。選手たちの競技人生が豊かなものになるように、今後も活動していきたい。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

スキー部門では、多くの卒業生が結果を残してくれている。それは、3つの理念を掲げ、指導に取り組んできたからであると感じている。コツコツと積み上げてきた指導が実を結び、卒業生が全国や世界で活躍してくれることは本当に嬉しいことである。今後の課題、来年度への取り組みとしては、さらに、新しいことに挑戦していきたいと考えている。今までも、既存の練習方法だけにとらわれず、他の競技団体にお世話になりレスリングやスポーツクライミング、スケートなどに取り組んだり、日本大学と連携しメンタルトレーニングや栄養学、フィジカルトレーニングなどの講義をしていただいたりしてきた。また、外部の団体との取り組みだけでなく、日々の練習もアップデートしていきたいと考えている。現在もトランポリンや大沼周辺でのトレーニングなど、個人では獲得することが難しい練習環境を積極的に取り入れている。そのような練習をさらに深めていきたい。

スキー部門は初年度から参加させていただいており、13年目の活動となる。これまでの活動から、小学生を強化・育成していくというノウハウが蓄積されてきており、今後さらに伸ばしていきたい。そして、小学生の強化から群馬県のスキー界がさらに盛り上がっていけるようにしたい。今後も、選手一人一人がさらに伸びていけるよう、そして、世界に羽ばたいていけるよう最大限の支援をしていきたい。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	小林 朔太郎選手	ユニバーシアードコンバインド競技	優勝
		第64回メグミルク杯ジャンプ大会	優勝
		全国高等学校スキー大会(インターハイ)コンバインド競技	優勝
		国民体育大会コンバインド競技	優勝
		全日本学生スキー選手権大会(インカレ)コンバインド競技	優勝
1期生	平井 若菜選手	全日本スキー連盟強化指定選手	
		全国高等学校スキー大会(インターハイ)回転競技	第3位
2期生	重田 風選手	学生チャンピオン大会回転競技	第3位
		全国高等学校スキー大会(インターハイ)ジャンプ競技	第6位
2期生	佐藤 達也選手	全日本スキー連盟強化指定選手	
		全国中学校スキー大会ジャンプ競技	第8位
2期生	高木 柊吾選手	全国高等学校スキー大会(インターハイ)大回転競技	優勝
		全日本学生スキー選手権大会(インカレ)回転競技	第3位
		全日本スキー選手権大会回転競技	第7位
		全国中学校スキー大会アルペン大回転競技	準優勝
3期生	中村 拓幹選手	全日本ジュニアスキー大会スーパー大回転競技	優勝
		全国高等学校スキー大会(インターハイ)回転競技	第4位
		全日本学生スキー選手権大会(インカレ)スーパー大回転競技	第4位
		学生チャンピオン大会回転競技	第3位
3期生	佐藤 ひなた選手	全国高等学校スキー大会(インターハイ)コンバインド競技	優勝
		全国高等学校スキー大会(インターハイ)ジャンプ競技	第4位
		全日本スキー連盟強化指定選手	
5期生	五十嵐 瑞希選手	ジュニアオリンピックカップアルペン回転競技	第6位
8期生	中島 奨選手	全国中学校スキー大会コンバインド競技	第10位

住谷 亮太、大竹 凜

参加者の声

三年間をふりかえって

小林 海斗

僕はこの三年間で色々な事がありました。その中でトランポリンと合宿が心に残っています。トランポリンでは初めジャンプすらできなかったのですが最後の練習の時はほぼアシストなしで宙返りができるようになりました。合宿では初め八の字だったのがポールを滑れるまで成長できました。コーチからのアドバイスや頑張る仲間と出会えて本当によかったです。ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

唐沢 純平

僕が、スーパーキッズで学んだことは2つあります。

1つ目は、陸上トレーニングの大切さです。

陸上トレーニングをしていることで、体力や筋肉が付き、スキーで上手く滑れたり、速く滑れたりして良い結果が出たからです。

2つ目は、体力をつけるために合宿時に学んだ栄養をしっかりと、とることです。

この3年間でスキーの他に、たくさんの経験をさせてもらいました。これからも、がんばって強くなりたいと思います。

3年間で学んだこと

皆川 優光

私は活動の中で3つのことを学んだ。1つ目は集団行動の大切さだ。一人一人が仲間のことを想って行動しなければ、いい練習ができないことを学んだ。2つ目は、あいさつだ。あいさつは、人と人との関係の始まりだ。あいさつを積極的にすることの大切さを学んだ。3つ目はスキー場の人、送迎してくれる保護者、スキーの技術を教えてくれるコーチの協力があって活動が出来る。そのことを忘れずに練習することを学んだ。私は学んだ3つの事を頭に置いて、応援してもらえるスキー選手に成長していきたい。

スーパーキッズの3年間

薄井 和士

スーパーキッズに入って良かったことが沢山あります。まず同じ目標をもった仲間が沢山できました。技術を高めあいながら一緒に頑張ってきました。1人ではここまで頑張れなかったと思います。次にスキーだけでなく挨拶や礼儀も教えてくれました。これからも積極的にしていきたい

いです。そして色々教えてくれたコーチ達や、いつも応援してくれている両親に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。スーパーキッズで学んだことをこの先も活かしていきたいです。

群馬スーパーキッズの3年間

星野 太郎

僕は3年前にこの群馬スーパーキッズに入りました。最初は自分はいまいくか、3年間すごせるか不安でした。他メンバーもみんな同じく不安だったと思います。でもジュニオリに出たい、大人になってオリンピックに出たいと、みんな目標が同じだったから仲良くなれたと思います。下級生が入った時はひびいていけるか不安だったけど自分が上級生にしてもらったように接しようと思いました。もう少しで卒業だけどこのチームが大好きです。スーパーキッズに入って良かったです。

僕がスーパーキッズで学んだ事

金井 歩夢

僕は、スーパーキッズに参加できる最後の年になりました。今まで学んだ事や、経験した事を書きます。まずは雪上トレーニング。僕は4年生の時に初めてポールトレーニングを経験しました。とても難しいと感じた事を覚えています。でもそれと同時にとても楽しかったです。スピードに対する恐怖心もあったけど、練習をしていくうちに慣れてきたと思います。冬は合宿もします。連泊の時などは不安もあったけど、一緒に過ごす仲間やコーチや宿の人達に支えてもらって、安心して過ごす事ができました。夏は体育館で体幹トレーニングや体力作りをします。雪の上でしっかり滑る為には毎日のトレーニングが大事だと思いました。辛い練習もあったけど、全部自分のためだと思って頑張る事ができました。夏の合宿は山に登ったりしました。僕が頑張れたのは、教えてくれるコーチや遠いスキー場まで送迎してくれる家族と一緒に練習する仲間がいたからだと思います。

3年間の思い出

田村 快成

僕の1番の思い出は、5年生の時のスキーです。5年生の頃にポールの練習もちゃんと出来るようになりました。また、片足スキーは4年生の時はとても苦手でしたが、5年生になってコーチが助言をくれたおかげで途中で止まらずに滑れるようになりました。6年生では、勉強であまり練習に行けませんでしたけどコーチ達のおかげでスキーが上手になりました。大人になっても、コーチに教えられた事を忘れずにスキーを続けたいです。

キャプテンとしての意識

入澤 康成

私は、六年生になって、キャプテンになり、一番にチームをまとめることの大切さや周りに気を配ることに気づきました。キャプテンがしっかりしないとチームがバラバラになってしまい他の人に迷惑をかけてしまいます。私はチーム一人一人の行動に責任を持ちました。

そこで、チームがより良くなるように声かけから始めてみました。その結果、半年前よりチームが活気にあふれ、前進していると感じます。これからもチームをより良くできるように頑張っていきます。

ありがとう

上新 怜和

私は、コーチから「周りの人のサポートにたいして感謝する」ということを、教わってきました。スキー競技は、送迎してくれる両親、長期合宿でお世話になる旅館の方、リフトを動かしてくれるスキー場の方々に、サポートしてもらっているおかげでできます。そしてその方達に、「ありがとう」と伝えることが、自分にできる感謝だと思います。だからこれからも、スーパーキッズで教わった、「感謝の気持ち」を大事にしていきたいです。

スーパーキッズで印象に残ったこと

萩原 心桜

私は4年生から3年間スーパーキッズでスキーをしてきました。スキーは夏に一度合宿があり、冬は休みの日はだいたい合宿です。冬休みは長い期間合宿があります。4年生では、コロナもあり合宿には練習のみ参加していましたが、5年生から合宿にも参加するようになりました。最初は不安で参加したくなかったのですが、他校の友達との合宿はとても楽しい思い出となりました。カードゲームをしたり、いろんな話をしたり、辛い練習もありましたが楽しい思い出のほうが多いです。スーパーキッズに入っていなければできない経験でした。参加できてよかったです。

スーパーキッズでの学び

関口 詠太

僕は、スーパーキッズに入って感じたことが3つあります。

1つ目は、挨拶。先輩が大きな声ではっきり返事しているところを見習っていきたいです。2つ目は、人のアドバイスを聞く事です。話を聞くと改善点が見つかります。僕はすごい選手になるために人の話を聞く様にしています。3つ目は、諦めない事です。ミスをして「だめだ」と

諦めた時はタイムが遅かったのですが、ミスをしてでもゴールまで諦めなかった時は、遅くなりませんでした。諦めない心が大切だと分かりました。

これからも、この3つの事を頭に入れて練習していきたいです。

上手くなった先には

岩井 洵弥

更にうまくなるための世界が広がっていた。どんどん上手くなれる。ワクワクが止まりません。チームに入ってよかったです。

目的を持って行動する事の大切さを沢山の人に教えて頂きました。今やるべき目標はたくさん滑る事です。色々なスキー場で一本でも多く、長い距離を滑って足の裏で雪面を理解したいです。

そして先輩のアドバイスや保護者・スキー場関係者など色々な人のサポートには感謝します。引き続き、コーチたちを信頼するしかない。

新しい板と少ない雪と楽しい合宿

角田 海羽

今年は、新しい板も買ってもらって頑張ろうと思っていたら、全然雪がなくてすごく嬉しいです。ポール練習は、あまりできませんが、きそ練は、沢山できたのでよかったです。合宿では、練習の後に毎日コントレがあるので、結構良いトレーニングになったと思います。自由時間になったらみんなでテレビを見たり、遊んだりしてすごく楽しいです。

スキーを続けて

今泉 快都

僕は、スーパーキッズに入って色々な事を学びました。例えば、上半身をななめにしないなど、当たるなら2.3期問目を見るなど、おそわりました。何回も言われても、なかなかすぐには、直せなかったりもしました。でもコーチは、何回も何回も教えてくれました。それで「あっこうやるのか」ということが印象に残りました。今年か来年は必ずジュニアオリンピックに行きたいです。そのためにもっともっと速く、強くなりたいです。

スーパーキッズで学んだこと

田島 幸芽

私は、スーパーキッズに入ってたくさんの事を学びました。

一つ目は、スキーの技術です。合宿などの長い時間でコーチの方達が教えてくれてスキーがとても上手になりました。

た。

二つ目は、仲間との関係です。合宿がある事でたくさんの仲間との関係がどんどん深くなってきているので、色々な仲間と仲良くする事ができます。

次はあいさつや礼儀です。あいさつはとても大切なので、みんなあいさつは大切にしています。

これからもスーパーキッズでたくさんの事を学んでいきたいです。

アルpensスキーに出会って

音山 新

アルpensスキーに出会って二年。温かいコーチや仲間、スキーの世界に関わる人々との出会いに感謝したい。雪山や大自然を目指して今まで知らなかったいろんな地域に行くこともできた。雪道は大変だけど、そこにしかない素晴らしい景色が待っている。壮大な自然に身をゆだねて体一つで挑むスキーは、楽しくて素晴らしいけど、こわくもある。でもぼくは雪山のように大きな心を持って、スキーにも何事にも挑んでいきたいと思う。

今年を振り返って

小林 美禮

今年を振り返って、まず反省点があります。

今年は予定があったりして、合宿にあまり行けなかった事が反省点です。良かった点は、去年きつかったご飯が完食できるようになった事です。それは良かった点でありで成長した点だと思います。

来年はそれはしっかり練習に行き合宿も参加できるようにしたいと思います。しっかりと練習して素早く正確行動にできる6年生になりたいと思います。しっかり自分の夢に向かって頑張りたいです。

スーパーキッズで学んだこと

入澤 健成

私がぐんまスーパーキッズで学んだことは、集団生活と最後までやりぬくことです。

合宿での集団生活は、初めてだったので、何をすればいいのか分からなかったけれど、5・6年生といっしょにやることでできるようになりました。また、強くなるためには、あきらめずに最後まで全力で練習をやりぬくことが大切だと感じました。

6年生がチームのためにとてものがんばっているの、私もりっぱな選手になって、スキー大会で上位に入賞したいです。

スーパーキッズを始めて

林 麟

私はスーパーキッズでトランポリンやバランスボールを初めてやりました。トランポリンは最初はバランスを取るのがむずかしかったけれど、やっていくうちに、だんだんとコツをつかめるようになり、今では宙返りができるようになりました。その時はとてもうれしかったです。また、夏合宿では日光白根山に登りました。とても大変だったけれど、頂上に着いた時はとても達成感がありました。夏のトレーニングをスキーで活かしたいです。

スーパーキッズで感じた事

皆川 咲花

私はスーパーキッズに入る前は友達ができるのか、親とはなれて合宿に行くことができるのかに不安を感じていました。実際には、お姉さん達が優しくしてくれたおかげで、合宿にも楽しく参加する事ができました。また、たくさん食べて栄養をとる事や、生活リズムや体調管理の大切さを学び、毎日のトレーニングで体力がついてきた事を感じました。そして、ミーティングでは自分の課題がはっきりするため、とても大切だと感じました。学んだことを活かして、これからの大会で活躍できる選手になりたいです。

スーパーキッズになって

萩原 雪月

今年一年スーパーキッズに参加して、とても楽しい1年でした。

1番楽しかったのは、夏のトレーニングのトランポリンです。とても大きいトランポリンで色々な技に挑戦できて楽しかったです。また、夏と冬にある合宿に参加してスキーの大変さが分かりました。

来年も楽しいスーパーキッズにしていきたいです。

陸上競技 棒高跳



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
4	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
5	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
6	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
7	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
8	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
9	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
11	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
12	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
14	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
15	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
16	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
17	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
18	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
19	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
20	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
21	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
22	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
23	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土		火		金		土	
24	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日		水		土	○	日	
25	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
26	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
27	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
28	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
29	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
30	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土		火				土	
31			水				月		木				火				日		水				日	
活動日数	10日		8日		8日		10日		8日		9日		9日		8日		6日		8日		8日		6日	

指導者の報告

1. 活動概要

- 活動日 : 毎週土曜日・日曜日
- 時間 : 8:00~12:30
- 場所 : ベルドーム
- 内容 : 棒高跳の基本練習・跳躍練習、基礎体力作り、器械体操 など
- その他 : 土日の練習日の他に、1泊2日の合宿を実施（12月実施、3月実施予定）



2. 指導理念

陸上競技の棒高跳を通して様々な出会いの機会に恵まれ、一緒に仲間として活動することによって連帯感が生まれ、誰からも学ぼうとする謙虚な姿勢や何事にも常に前向きに頑張ろうとする姿勢を身につけさせたいと考えている。無理な形ではなく、自然な流れの中でどんなことでも受け入れられ、積極的に取り組もうとする強い意志と精神力、広く大きな心の持ち主へと成長していき、棒高跳を通じて社会に羽ばたける人間力を育成したい。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

- 育成目標
- ・遊びの感覚での基礎体力作り
 - ・ポールを使用した遊び
- 指導内容
- ・リズムトレーニング、ラダー、ミニハードル、ハードルを活用した陸上競技基本体力作り
 - ・定期的なコントロールテスト
 - ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、平行棒などを活用した体操的な体力作り

〈5年生時〉

- 育成目標
- ・走りの基本的な動きを通して基礎体力作り
 - ・中助走での跳躍
- 指導内容
- ・リズムトレーニング、ラダー、ミニハードル、ハードルを活用した陸上競技基本体力作り
 - ・定期的なコントロールテスト
 - ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、平行棒などを活用した体操的な体力作り
 - ・ポールを使用し、ゴムバー跳躍に挑戦する

〈6年生時〉

- 育成目標
- ・跳躍競技への移行するための基礎体力作り
 - ・競技会へ参加し、記録への挑戦
- 指導内容
- ・リズムトレーニング、ラダー、ミニハードル、ハードルを活用した陸上競技基本体力作り
 - ・定期的なコントロールテスト
 - ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、平行棒などを活用した体操的な体力作り
 - ・ポールを使用し、バー跳躍に挑戦する
 - ・競技会に参加し、記録への挑戦

4. 指導考察

棒高跳に必要な能力

- ・基礎的な運動能力や疾走能力
- ・自分の身体をコントロールする体操的な要素

取り組みの結果

キッズの練習では、中学生から大学生と共に練習を行う時間を設けることで、競技レベルの高い選手と関わりを深めながら、棒高跳に必要な技能や基礎体力の向上を図ることができた。跳躍練習では競技レベルに応じてグループ分けを行い、複数のコーチで指導にあたることで、きめ細かな指導を行うことができ、自己記録更新につながった。研修会でのリズムトレーニングを参考に新しい取り組みも追加し、練習のバリエーションも増えている。また、競技施設の清掃や用具の整理、後片付け等について指導したり、ミーティング等で競技を行う上での心構えや感謝の気持ちについて考えさせたりしたことで、キッズの人間性を高めることができた。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

群馬県棒高跳びコーチングスタッフ（バルコーチ）の継続指導はもちろんのこと、子どもたちが心から棒高跳を楽しみ、練習を継続できるように、ゲーム性のある活動や個々に応じた指導ができるようにスタッフ全体で指導にあたっていく。トップ競技

者のジュニア指導合同練習会、強化合宿等、様々な啓発活動を通し、ジュニア選手の強化支援体制・普及活動に努めていく。

6. キッズ卒業生の活躍

1 期生	小林拓己	育英大学 4 年	
	2020 年	関東インカレ 2 部	優勝
		U 2 0 日本選手権	第 2 位
	2021 年	天皇賜盃 第 90 回日本学生陸上競技対校選手権大会	6 位
	2022 年	第 106 回日本陸上競技選手権大会	8 位
		天皇賜盃 第 9 1 回日本学生陸上競技対校選手権大会	7 位
	2023 年	天皇賜盃 第 92 回日本学生陸上競技対校選手権大会	7 位
2 期生	古澤一生	筑波大学 3 年	
	2019 年	日本ジュニア室内陸上競技大会	1 位
		県高校記録更新 5m23 高校 1 年日本歴代	1 位
		県高校総体	優勝 5 m 30 群馬県高校記録更新
		日本選手権	12 位
		全国高校総体	優勝
		国民体育大会	優勝
		U18 日本選手権	優勝
	2020 年	日本室内陸上 U20	優勝 日本高校新記録更新樹立 5 m 51
		全国高等学校陸上競技大会 2020	2 位
	2021 年	天皇賜盃 第 90 回日本学生陸上競技対校選手権大会	優勝
	2022 年	第 106 回日本陸上競技選手権大会	4 位
		天皇賜盃 第 9 1 回日本学生陸上競技対校選手権大会	2 位
	2023 年	天皇賜盃 第 9 2 回日本学生陸上競技対校選手権大会	2 位
	高橋陸人	育英大学 3 年	3 年
	2020 年	日本室内陸上 U18	優勝
		全国高等学校陸上競技大会 2020	8 位
	2021 年	第 37 回 U20 日本陸上競技選手権大会	3 位
	2022 年	第 3 8 回 U20 日本陸上競技選手権大会	4 位
	2023 年	関東インカレ 2 部	2 位
4 期生	村田蒼空	筑波大学 1 年	1 年
	2021 年	令和 3 年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	優勝
		第 15 回 U18 陸上競技大会	優勝
	2022 年	令和 4 年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	4 位
		第 106 回日本陸上競技選手権大会	4 位
		日本高校新記録更新樹立 4 m 1 6	
	2023 年	関東インカレ	2 位
		U20 アジア陸上競技選手権	4 位
5 期生	原口顕次朗	前橋育英高等学校 3 年	3 年
	2021 年	第 5 2 回 U1 6 陸上競技大会	優勝
	2022 年	国民体育大会	6 位
	2023 年	令和 5 年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	1 位
		国民体育大会	3 位
		U20 日本室内陸上競技選手権大会	2 位
	柳川 美空	前橋育英高等学校 3 年	
	2021 年	令和 3 年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	3 位
		第 5 2 回 U1 6 陸上競技大会	優勝
	2022 年	令和 4 年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	5 位

		第16回 U18 陸上競技大会	優勝
2023年		第107回日本陸上競技選手権大会	2位
		令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	1位
		国民体育大会	2位
		第17回 U18 日本選手権	1位
		U20 日本室内陸上競技選手権大会	1位
今井 葉月		樹徳高等学校3年	
2022年		令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	2位
		第16回 U18 陸上競技大会	2位
		第38回 U20 日本陸上競技選手権大会	2位
		国民体育 成年	8位
2023年		第107回日本陸上競技選手権大会	8位
		令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	4位
6期生	長谷川 永菜	太田女子高等学校2年	
2022年		第15回 U18 陸上競技大会	5位
		令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	8位
		第17回 U18 日本選手権	3位
8期生	比嘉 健人	渋川市立子持中学校3年	
2023年		第50回全日本中学校陸上競技選手権大会	5位

高橋友輝・唐澤拓弥

参加者の声

棒高跳びのスーパーキッズになって

清水 想芽

ぼくは、スーパーキッズになりたくて毎日走ったり練習したりしました。ベルではコーチや他のみんなと練習しました。コーチは自分の足りない所をアドバイスしてくれました。なので棒のにぎりや姿勢を意識しながら練習する事が出来ました。記録会では自己ベストも更新する事が出来て、コーチに感謝しています。これからも棒高跳びを続けて記録をのびたいです。

結果へのこだわり

綿貫 希亮

僕は、棒高跳びを始めて取りあえずやっておくでは、なく記録に、こだわるようになりました。4年生になって、棒高跳び、だけではなく市の陸上大会など学校以外の人と陸上で争うようになり4年生になる前よりも記録勝ちたいという気持ちが、強くなり、練習する時間が、増え、記録が伸びるようになりました。また、棒高跳びで、中学生、高校生、大学生と触れ合うことができました。

僕は、棒高跳びでならったことを、他のスポーツでも活かしていきたいです。

スーパーキッズで学んだ事

大場 悠吾

僕がスーパーキッズになって学んだ事は2つあります。まず1つ目は挨拶です。僕は、スーパーキッズになる前、声を出すのが恥ずかしくて挨拶が出来ませんでした。でもスーパーキッズになって挨拶はとても大事だとわかりました。2つ目は感謝をする事です。僕が日頃出来ている事は当たり前じゃないとわかりました。色々な事が出来ているのは親や指導者、周りの人達などのおかげだとわかったので、感謝する事を忘れずにこれからも頑張っていきたいと思えます。

スーパーキッズとしての3年間

田島 奨

私は、棒高跳びをやってきて、素肌で感じたことが2つあります。1つ目は、先生達一人ひとりの情熱です。誰とでも仲が良く、楽しい日々でした。2つ目は、小学生から大人までいるとても良い環境であったことです。私たち小学生を引っ張るように礼儀、技術を教えていただきました。また、合宿では、自分の記録を超えるため、仲間と協力してライバル意識を持って臨めました。今回、学習したことを次の学年に教えていきたいです。ありがとうございました。

棒高跳び

小堀 晃誠

今年がんばったことは、棒高跳びの記録会です。ぼくが今年目標にしていた記録は、3mです。6年の最初のころ、ベストは2m90cmをとびました。あまり記録がのびず、スーパーキッズ研修会がありました。いろんなことを指導してもらい、大切なことを思い出しました。そして、12月の記録会は、初日は2m80cmでしたが、次の日はベストの3mをとぶことができました。これからもがんばっていきたいです。

楽しかったベル

石田 浩章

ぼくは、ベルキッツに入って棒高跳び以外にも挨拶や感謝の気持ちなどを学びました。それと初めて泊まった合宿は、友達とお風呂に入ったりご飯を食べたりして、とても楽しかったです。これからも色々なことをしていきたいです。

スーパーキッズで学んだ事

藤本 那奈

私がスーパーキッズプロジェクトで学んだことは、みんなと協力する大切さと努力を積み重ねる大切さです。みんなと協力をすれば、準備や片付けが早く終わるので協力をする事は大切だなと思いました。努力を積み重ねる事により、上達をしていって熱心に打ち込めるようになりました。「絶対に跳ぶぞ」という強い気持ちも湧いてくるようになりました。私はスーパーキッズプロジェクトに参加できて、とても良かったです。

棒高跳びを通して

林 楓菜

4年生で始めた棒高跳びは最初は怖かったけれど、練習を重ねていくうちに楽しいという気持ちになりました。時には、思うような結果がでず悔しい思いをすることもありました。そんなとき、一緒に練習をしている仲間と励まし合ったり、アドバイスを貰ったりしながら練習をしてきました。棒高跳びを通して出会えた仲間が出来てとても嬉しいです。これからもより高い高さにチャレンジして跳べるように頑張りたいです。

BELL を通して学んできたこと

中嶋 真唯

私は、BELL を通してあいさつや返事などの日常生活でも重要なことを学んできました。最初はまったくできませんでしたが、通ううちにいろいろな学年の人や県内外の人と交流し段々とあいさつなどができるようになりました。これからもたくさん経験して学んでいきたいと思います。

努力が大事

瀬田川 ひなの

私は、棒高跳びを続けていて、大事な事は、努力することだと思います。

そう考える理由は、高く跳べるようになるためには、努力しかないと思うからです。先ばい達を見ている、辛い練習や記録が伸びない時も、地道に練習を頑張って、記録を伸ばしています。私も、なかなか高さが跳べなかったり、助走が合わない時はいやになりますが、先ばい達のように努力を続けて 1cm でも高く跳べるようにがんばりたいです。

教わるのがたくさんです

佐藤 留衣

2年目の私は先生のアドバイスを聞きながら、頭の中でイメージできるようになったので、頭ではわかっているのに出来なかった去年とは全然違います。記録が伸びるたびに本当にうれしくて楽しい！って思うことが多くなりました。練習には大学生もいるので、見ているだけでポールの大切にするとところや掃除の仕方など勉強する事が出来ます。挨拶はとまってしっかりしてるので、真似したいと思います。

学んだこと

浦川 雪花

私が、ベルで学んだことはいろいろな人と練習することです。いろいろな人と練習することで新しい練習の仕方がわかりました。また、他の学校の人や他の学年の人などと仲良くなれました。ベルでは、さまざまな学校の人や学年の人がいるのでいろいろな人と練習をすることでたくさんの人と仲良くなれました。私は、他の市の学校などに友達があまりいなかったの、ベルで友達何人かできました。土日に会える楽しみができたので良かったです。

上達するために

高橋 由衣

私は、スーパーキッズプロジェクトの棒高跳びをやってます。今年学んだ事は、一つのことを意識して、何回も同じことを繰り返すことで体に身に付くということです。強化合宿の練習で「走るスピードを落とさず真っすぐ突っ込んで」と言われ、それを意識して、何回か実行したら、今までよりも高く跳ぶことができました。これからは、何を意識すれば高く跳ぶことができるのかを考えて、練習していきたいです。

スーパーキッズで分かったこと

森川 涼太郎

僕は、スーパーキッズで分かったことがあります。それは、あきらめないことです。記録会で自己ベストを跳ぶことができませんでしたが、そのあとあきらめないで何度も挑戦すれば跳べるようになるからです。これからもあきらめずにがんばりたいと思います。

くやしかったスーパーキッズ棒高跳び

中嶋 颯偉

私が棒高跳びで印象に残っていることは記録会でライバルに負けたことです。ライバルの子は最初私と同じくらいの記録でしたが、だんだん抜かれて結果は負けてしまいました。とてもくやしかったのでこれからもがんばって練習してもっと記録を出せるようにしたいです。

スーパーキッズになって

綿貫 葵馬

ぼくは、スーパーキッズに参加する前から、棒高跳びをやっていました。

4年生になって、新しくスーパーキッズとして、棒高跳びを始めた仲間達が増えました。

お揃いのユニホームが貰えたことが、嬉しかったです。みんなで競いながら、練習することでぼくの記録は伸びました。

来年度になったら、更に記録が伸びるよう、楽しく練習していきたいです。

楽しくなった棒高跳び

町田 瑛一

僕が棒高跳びを好きになったのは、自分より年が上の子達が優しくしてくれるからです。最初は高く跳べなかったけれど、いろいろな練習をして、高く跳ぶためには足が速

くなること、ジャンプ力をつけること、逆立ちができることなどを知りました。それを意識してがんばって練習したら、高く跳べるようになって、友達も増えてきて、とても楽しくなりました。

一年を振り返って

山本 美優

私がスーパーキッズをやって一番良かったと思ったことは、楽しくスポーツができるようになったことです。私はあまりスポーツが好きではありませんでした。だから、棒高跳びを始めたときも不安な気持ちでいっぱいでした。でも、みんなが話しかけてくれて、優しく教えてくれたので、今ではみんなと仲良くなれて、棒高跳びの練習に行くのがとても楽しみになりました。これからもみんなと一緒にがんばっていきたいです。

スーパーキッズを始めて

中野 美海

私がスーパーキッズを始めたのは、元々長距離を走っていて、新しい陸上の種目にも挑戦してみたかったからです。棒高跳びを始めて、合宿にも初めて参加しました。

競技をする他にも、合宿する場所で布団を敷いたり、そうじをしたり、ふだんお父さんやお母さんがしてくれている事を自分でやってみて大変だなと感じました。

今は1m80cmがベストなのでたくさん練習して、4年生の間に2m跳びたいです。

スーパーキッズになって学んだこと

中川 育美

私はスーパーキッズになって、たくさんの技術を学びました。助走は段々とスピードを上げていき、ふみきる直前は全力を出すこと。ふみきった後は、こしをふり上げ、ターンをします。ふり上げではさかさまになり、おしりをグッと上げてひっくり返ることなどを学びました。でも技術以上に学んだことは、目標をもつこと、そしてそのために続けることの大切さを学びました。

くまスーパーキッズプロジェクトで、いんしょうに残ったこと

屋代 碧珠

わたしが、いんしょうに残っていることはスポーツリズムトレーニングです。理由は、初めてのことだったけど楽しく出来たからです。特にいんしょうに残っているのは、最後にやったリズムトレーニングのダンスです。理由は最初リズムに合わせた動きで、右に行ったり左に行ったりするのが良く分からなかったけど、何回かやっているうちにだんだん分かってきて楽しく出来たからです。

水泳競技（水球）



開始式

期 日 令和5年6月10日（土）
場 所 ALSOKぐんま武道館
時 間 11：30～
出席者 （一社）群馬県水泳連盟
スーパーキッズ運営委員 高野裕史 志賀築子

活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
2	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
4	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木	○	日	○	月	
5	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金	○	月		火	
6	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
7	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
8	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
9	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
11	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
12	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
14	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
15	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
16	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
17	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
18	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
19	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
20	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
21	金		日	○	水	○	金		月	○	木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
22	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日	○	水	○	金		月		木		金	
23	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
24	月		水	○	土	○	月		木	○	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
25	火		木		日	○	火		金	○	月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
26	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日	○	火		金		月		火	○
27	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
28	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	○
29	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	○
30	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土		火				土	○
31			水	○			月		木				火				日		水	○			日	
活動日数	14日		13日		12日		14日		16日		13日		13日		13日		12日		14日		12日		16日	

指導者の報告

1. 活動概要

活動日 : 毎週水曜日 17:00~19:00、土・日曜日 9:00~12:00

場所 : 県立前橋商業高等学校 (5~9月)、敷島公園水泳場 (10~4月)、前橋スイミングスクール (10~4月)

内容 : スイム、ポロ、フィジカルトレーニング等

2. 指導理念

群馬県内の素質ある小学生の発掘に協力し選出された子供たちの心身の育成を大前提とし、群馬のスポーツ界を代表する人間を作り、全国でも上位入賞可能なチームの土台となる選手の育成はもとより、日本を代表し世界でも通用する選手を輩出する。また、群馬の指導者として群馬県に貢献する。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年生>

育成目標：基礎泳力の向上と水球のルールを理解する

指導内容：スイムトレーニング、水球用語の理解、立ち泳ぎの習得（まき足、けり足、飛びつき）、水球独自の泳法習得（ヘッドアップクロール、バックストローク）、壁のない状態でのスタート技術の習得（あおり足、けり足）、陸上でのボール慣れ（片手コントロール、壁打ち）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得、動きを入れたパス（ドリブルから各種パス～リターンパスまで）、スタンディングシュート、ドリブルシュート

<5年生>

育成目標：基礎泳力の向上と水球基礎技術の習得

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの習得（両手を挙げてまき足、けり足移動、下腹部が出る高さの飛びつき）、水球独自の泳法のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、壁のない状態でのスタートの技術習得（あおり足、けり足）、陸上でのボール慣れ（片手コントロール、左右交互の壁打ち）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル、ウォーク）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得、動きを入れたパスの習得、スタンディングシュートⅡ、ドリブルシュートⅡ、ワンタッチシュートⅡ、カウンターアタックの基本の習得（OF、DF）

<6年生>

育成目標：水球基礎技術の向上と応用戦術の理解

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの強化（両手を挙げてのまき足けり足移動、下腹部が出る高さの飛びつき）、水球独自の泳法のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、スタート技術習得（あおり足、けり足）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル、ウォーク）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得、動きを入れたパスの習得、スタンディングシュートⅡ、ドリブルシュートⅡ、ワンタッチシュートⅡ、カウンターアタックの基本の習得（OF、DF）、退水時における戦術の習得（OF、DF）、6mシュート（OF、DF）

★水球日本代表トレーナーの食事指導と練習前のドライトレーニングを導入し、トップアスリートとしての意識や怪我防止、フィジカルの強化に取り組んでいる。

4. 指導考察

今年度は、制限が解除されたことにより、全国大会もコロナ禍前と同じように実施されたため、計画していた活動ができました。基礎的な練習から応用練習まで取り組めたと思います。また、日常生活も制限前に戻り、選手の意識やフィジカルが例年と同じようになってきました。県外との練習試合も例年通り行うことができたので、制限前に比べ、試合運びや試合勘といった能力を伸ばすことができたと感じます。

今年は、キッズ卒業生が全国優勝してくれました。スタメンは、全員キッズ卒業生でした。団体競技で全国優勝することはとても難しいことです。小学校、中学校で優勝することは何回かありましたが、小学校、中学校、高校（U16）で優勝することができたのは初めてでした。今年は、ひとつの成果が出た年だったと思います。継続して高校の全国高等学校総合体育大会でも全国優勝できると信じています。また、そういった卒業生がいる中で練習できる現キッズ生にも大きな刺激になったと思いますし、続けていかないといけないとスタッフ一同思っています。

今年からスーパーキッズ1期生が指導者として戻ってきました。このプロジェクトのいいモデルとなれると思います。選手から指導者までキッズ卒業生になったことに感謝しております。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

次年度は、今年度の反省を活かしてさらに強化に取り組みたい。具体的には、より県外への遠征や合宿を組み、選手たちの能力を伸ばしていきたいと思っています。

6. キッズ卒業生の活躍

4期生：前田 隼之	選手	第99回日本選手権水泳競技大会水球競技	4位
5期生：齋藤 陽太	選手	日本高等学校選手権水泳競技大会	5位
春原 柚子咲	選手	第9回全日本ジュニア(U17)水球競技選手権大会	準優勝
7期生：深澤 陸之助	選手	第16回全日本ユース(U16)水球競技選手権大会	優勝
齋藤 優輝	選手	//	
前田 敦也	選手	//	
関口 快巧	選手	//	
富岡 颯大	選手	//	
椎名 啓五	選手	//	
8期生：星 颯来	選手	//	
9期生：深澤 海士郎	選手	//	
倉林 幸弘	選手	//	
10期生：小林 那央	選手	第16回全日本ユース(U16)水球競技選手権大会	4位



試合風景 1



試合風景 2



認定式 集合写真



2023 夏季 JOC 大会 集合写真

参加者の声

チームリーダーとしての1年

須田 悠詩桜

ぼくは今年、群馬ジュニア水球のキャプテンとして、活動をしました。

始めたばかりの頃は、ボールを持つのですら難しく、深いプールで試合をするのがとても大変でした。今では沢山得点を決められるようにもなりました。筋力も上がり、スポーツがますます好きになりました。

他にも研修会では、様々な事を学び中でも8ビートのリズム運動は、とても楽しく学習できました。

春に行われる全国大会では、ベスト4を目指しチーム全体を盛り上げて行きたいです。

文武両道への道

宮脇 啓実

今年六年生となり、ゴールキーパーとして、スタメンで出場できるようになってとても嬉しく感じました。ただ、今年は中学受験も控えており、夏以降、練習をする時間が少なくなってしまい、夏の全国大会予選リーグでは十分な結果を残せず、悔しい思いをしてしまいました。その悔しさをバネに水球と受験勉強を両立して頑張ってきました。この事は、僕の自信に繋がると思います。中学受験が終わった後、水球の練習に打ち込むことができるので、春の全国大会の予選を突破し、3月の全国大会では、必ず決勝リーグまで進出し、今までで一番良い成績を残せるように悔いなく小学生最後の水球に臨みたいと思います。

スーパーキッズの3年間

増田 大智

スーパーキッズに入り3年間、たくさんの事を学び成長できました。ここで学んだ事はチームでのコミュニケーションだけでなく学校での友達関係にも活かされていると思います。僕は水球を通してチームワーク、そして友達の大切さを知る事ができました。スイム練習も水球も楽しい事ばかりでなく悩む事もあるけれど先生方のアドバイスと練習で乗り越えられた時は本当にうれしいです。これからも水球を通してもっと成長できるように頑張っていきます。

水球頑張る

倉林 杏奈

昨年は、ジュニアオリンピックの予選から、大会に出ることが出来ました。

保谷カップでは、シュートを決めることが出来てとても

嬉しかったです。

次も水球の練習をいっぱいして、大会でシュートを決めて、みんなの役に立てるように頑張りたいです。

仲間を尊敬する気持ち

竹内 煌太郎

スーパーキッズに限らず、チームでやるスポーツについて、ぼくが経験から学んだことを伝えます。チームに入る時期が早くても遅くても、仲間は仲間だから、ばかにしてはいけません。仲間を尊敬しなければ、良い人間関係はできない。ふざけて仲間の悪口を言わない。勘違いしたり、されたりした時は、お互いが納得いくまで説明する。原因を探す。自分の考えていることをきちんと話せるようにする。大人になってもこの気持ちは大事にします。

一年の振り返り

塚越 凜斗

今年度は練習試合や大会などたくさんできました。勝った時は嬉しいけど、負けた時はとても悔しい思いをしました。反省点を水球ノートに書き出し、振り返りを行いながら次へつなげていき、もっと練習を頑張りチームみんなで試合に勝ちたいです。

あっという間

三浦 孝喜

ぼくがスーパーキッズになって2年経ちました。5年生になったので、できる練習や、やるメニューも増えてきて、より水球が好きになってきました。

やることはめったにないですが、特に試合形式の練習が一番楽しくて好きです。理由は、いつもの練習を活かし、がんばってやってきたので強くなったな、と思えるからです。

来年は泳ぐ速度を上げて、より水球をがんばっていきたいと思います。

これからもよろしくお願いします。

スーパーキッズの活動をして

高橋 洸貴

今年もこの作文を書いている冬がやってきました。1年を通じて冬の練習が1番つらいです。ものすごいきよりを泳ぐからです。去年よりは体力がついたように思いますが、六年生たちはぼくよりもっと長いきよりを早いスピードで

泳いでいるので、すごいなと思います。夏の練習はボールをつかった練習もあるので楽しいです。シュートが入ると気持ちいいし、去年より早いボールが投げれていると思います。また1年がんばります。

スーパーキッズになって

横倉 希依

スーパーキッズの試験の時シャトルランで過呼吸になったりもしたけど試験に合格できて嬉しかったです。水球を始めた時は早く泳ぐことができなかったけど泳ぎこみを続けて行くうちに早く泳げるようになったし長い距離が泳げる体力もついたと思います。立ち泳ぎも出来なかったけど長時間出来るようになったし、パスも出来るようになりました。練習はすごく大変だけど頑張りたいと思います。

声の力

深澤 空之真

ぼくは1年生から水球を始めました。2年生のころからずっとコロナ禍での生活で、練習に制限があったり、試合は無観客でのものでした。今年に入り応援のある中での試合を経験しました。かん声は、ぼくのうれしさや楽しさをより大きくしてくれ、気持ちよくプレーできました。

また全国大会のたくさんの応援の中でプレーできるよう、ぼくもみんなと声を出し合い、気持ちをひとつにしてがんばります。

1年を振り返って

稲庭 佑真

スーパーキッズの研修会では、水球ではしない動きやリズムに合わせて動くなど、普段使わない筋肉を使い柔軟性も高められ、いろいろな体験ができて嬉しかったです。

こうした筋肉の動きを水球でも生かしていきたいと思いました。

6年生になり、水球では試合にでる機会も多くなって責任あるプレーをしなければならぬので、毎試合勝てるように練習を精一杯頑張り、後輩に教えてあげられることがあったら教えてあげたいと思います。

サッカー (GK)



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
3	月		水		土		月		木		日		火	○	金		日		水		土		日	
4	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
5	水		金		月		水		土		火		木		日		火	○	金		月		火	○
6	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
7	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日		水		木	
8	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
9	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火	○	金		土	
10	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
11	火		木		日		火	○	金		月		水		土		月		木		日		月	
12	水		金		月		水		土		火	○	木		日		火		金		月		火	○
13	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土		火	○	水	
14	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日		水		木	
15	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
16	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火	○	金		土	
17	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
18	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
19	水		金		月		水		土		火	○	木		日		火	○	金		月		火	○
20	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土		火	○	水	
21	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日		水		木	
22	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
23	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火	○	金		土	
24	月		水		土		月		木	○	日		火	○	金		日		水		土		日	
25	火		木		日		火		金	○	月		水		土		月		木		日		月	
26	水		金		月		水		土		火	○	木		日		火		金		月		火	○
27	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土		火	○	水	
28	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日		水		木	
29	土		月		木		土		火	○	金		日		水		金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火	○			土	
31		水				月		木			火				日		水						日	
活動日数	0日		0日		3日		1日		3日		3日		2日		4日		2日		4日		3日		4日	

指導者の報告

1. 活動概要

活動日、場所、時間、内容、その他

毎週火曜日 19:00～21:00頃 コーエィ前橋フットボールセンター、関南フットサルクラブ前橋

ゴールキーパートレーニング（基礎とゲーム）

2. 指導理念

サッカー・GKを楽しむ
サッカーで学ぶ

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年生>

導入期①

身体的：神経系に働きかけをし、基本動作の習得

技術的・戦術的：FPと同様にフットボールスキルの習得、GKの基本テクニックを習得し始める

心理的：GKの役割の導入・恐怖心を与えない・積極性を尊重する

その他：生活習慣の導入・障害予防の導入

4. 指導考察

【必要とされる能力】

- ・グッドフットボーラー（サッカー理解とテクニック）
- ・リスクマネジメント
- ・堅実な守備
- ・効果的な攻撃参加（キック、スローイング）
- ・強いメンタリティ・リーダーシップ、
- ・リバウンドメンタリティ
- ・コミュニケーション能力
- ・高い身体能力
- ・スピード、パワー、コーディネーション

【成果】

年度当初から比較すると継続したトレーニングを行ったことで選手個々のスキルは上がった。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

【課題】

- ・各個人のスキルアップはできたものの、もっと選手の伸び率を上げなければいけない。（他者との比較をした時にまだまだこの年代のトップとは言えない為）
- ・二学年になるのでトレーニング内容をどのようにするか検討が必要。

6. キッズ卒業生の活躍

なし

サッカー競技は今シーズンよりぐんまスーパーキッズに参戦しました。

サッカー協会では、4年生はキッズプログラム（U-10）と指導指針を出しております。

その指導指針をもとに、動きづくり・鬼ごっこ・ボールフィーリング・ゲームの構成でトレーニングを行います。

ゴールキーパーの専門スキルとしては、基本姿勢・キャッチング・ステッピング・ローリングダウン・フロントダイビング・ジャンプキャッチ・アングルプレー・パスアンドサポートといった内容で1年間実施しました。

第1回は、6月13日（火）にコーエィ前橋フットボールセンターで開始しました。

スーパーキッズでの選考で決定した 10 名と選考では漏れてしまった、能力的に差のない 2 名の計 12 名で始めました。
選手同士、コーチ陣も初顔合わせで緊張した形でスタートしましたが、アイスブレイクを行い、選手も徐々に打ち解けていきました。
動きづくり、鬼ごっこ、ボールフィーリング、を行い、GK のスキルでは「基本姿勢」を行いました。基本姿勢ってなんだ？ってところから始まりましたが、最後には GK らしい立ち姿となりゲームでも発揮することができました。

夏には前橋市内で 1 泊 2 日のキャンプを実施しました。体調不良で 2 名がキャンセルとなりましたが、天候にも恵まれとても充実したものとなりました。

初めての合宿という子供もいて、緊張したことだと思いますが、親元を離れ貴重な体験をできたこともあったかと思います。
夜にはミーティングもを行い、将来の夢を語ってもらいました。
コーチからはそのためにはどのような生活を送らなければいけないか話をしました。

《スケジュール》

8月24日(木)

- 15:00 ホテル集合
- 16:00 トレーニング開始
- 18:00 トレーニング終了
- 19:00 夕食
- 20:00 ミーティング

8月25日(金)

- 8:00 朝食
- 9:30 トレーニング開始
- 11:30 トレーニング終了・解散

会場：前橋広瀬サッカー場（旧前橋市立広瀬中学校）

9月に入ると、それまでの成果が出てきた選手が多く、自チームでの活動で試合に出て活躍することができたと話をする子が出てきました。

また、スポーツ栄養学のインターンで 2 名が参加していただき、親と子供へ食事のアプローチも始まりました。

6 つのお皿をそろえようということで、子供にも分かりやすい内容を用意していただき、親御さんも無理なくできることからという話をしていた参考になったのではないかと思います。

また、1 年間継続して食事改善の指導をしていただいたので、疲労が減った、身長が伸びた、体重が増えた等の意見もいただきました。



1年間でいろいろな経験を選手とともに指導者もすることができました。

来年度は1学年上がりますので、今年以上に伸び高を上げていければと思います。

選手も倍になる予定ですので内容、スタッフの拡充等検討していき、選手にとってより良い環境となるよう努めていきたいと思います。



参加者の声

サッカーは楽しい！

林 奏瑠

スーパーキッズに参加して、基本のかまえかたや、立っている位置、キャッチのしかたなどたくさんアドバイスをもらい、キーパーができるようになりました。いつも2人のペアになってやるのがだんだん上手になっていたり、最後のゲームでも上手にプレイできるようになっていて、すごく嬉しいです。コーチも優しく指導してくれて毎週楽しく練習できています。

大好きなスーパーキッズ

須田 賢太

ぼくはスーパーキッズに入ってキーパーの技とか転び方とかキャッチの仕方をコーチに教えてもらいました。ぼくが知らなかったのが、左右にボールが飛んできたとき、真横にとんとどめるのではなく、少しななめ前にとんとどめることです。真横にとぶとポストに当たってしまうからとコーチから教わりました。

ぼくはスーパーキッズの練習に行くことが1週間で1番楽しみです。みんなと仲良くなりました。これからも頑張りたいです。

スーパーキッズになって

束田 晃誠

スーパーキッズで一番楽しかったことは夏の合宿です。普段練習で会っている友達と初めて一緒にご飯を食べたり、お風呂にはいったりしました。

みんなと今までより仲良くなって、すごく楽しかったです。

練習では普通のチームでは学べない、ゴールキーパーとしてのテクニックを教えてもらい、コツを掴むことができました。

僕はゴールキーパーが大好きなのでこれからもゴールキーパーの指導を受けて、ゴールキーパーが、もっともっと上手くなりたいです。

ゴールキーパー練習に参加して

八木原 知優

僕は、スポーツ少年団のサッカーチームに所属しています。チーム内で、主にゴールキーパーをやっています。でも、チームにゴールキーパーコーチがいません。このプロジェクトに参加して、ゴールキーパーの練習をやりたいと思います。ゴールキーパーに必要な動きや、ボールの扱い方を教えてもらいました。練習も楽しく、たくさんの仲間

も出来ました。これからも、たくさんの事を教えてもらい、繰り返し練習で上手になりたいです。

新しい仲間と楽しい時間

鈴木 楓麻

スーパーキッズに参加して初めてゴールキーパーの指導を受けました。知っている子がいないので緊張するうえ初めてする動きにばかりでとまどいでしたが、楽しく体を動かすウォーミングアップ等ですぐに仲良くなれたので毎回楽しみながら練習に参加できています。

夏合宿でみんなと一緒に泊まったのがとても楽しかったです。今年は1年目でまだ基礎的な動きの反復練習が多いのですが教わったことをしっかり復習し身に付けていきたいと思います。

初めての合宿

大崎 翔正

ぼくはスーパーキッズになって初めて合宿に行きました。合宿ではキャッチングとローリングダウンの練習をしました。ローリングダウンの時、コーチにほめてもらいとてもうれしかったです。初めての合宿はとても緊張しましたがとても楽しかったです。最初は真っ正面のボールを一発で取れなかったけど、スーパーキッズを始めると、一発で取れるようになりました。ぼくはキーパーが好きなので、本当に楽しいです。

ボール

竹村 羽琉

スーパーキッズをやってみて1番学んだと思う事はボールの取り方です。今までゴールキーパー練習をした事がなくYouTubeや自分のやり方でやっていました。今回色々教わって、とても勉強になっているし、これからも色々な事を学んでいきたいです。今年はゴールキーパーとしてボールをとってからの判断を頑張っていきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

小黒 雄一朗

スーパーキッズで学んだことは、キーパーの基礎、技などサッカーに大切なことです。キーパーの知識を知ることができ、何より友だち仲間ができたことが嬉しかったです。初めての合宿では、はじめは緊張したけど、だんだんと友だちとの距離が縮まり楽しく過ごすことができました。い

つもより長い練習時間でしたが、集中して取り組むことができました。

スーパーキッズに入って

堤 柁哉

新しい仲間と活動するのは、最初心配でしたが、すぐに一緒にできて、練習に集中して取り組むことができました。仲間はやっぱり大切なんだなと思いました。GKで学んだことはたくさんありますが、特にローリングダウンです。苦手だったので、コーチに教わりたくさん練習しました。そしたら自分のチームの試合の時もセーブできました。これから5年生になります。レベルが上がるので、もっと上手くなれるように練習をがんばっていきたいです。

むずかしかった。

市村 百蘭

私はやってみて、リズムカルにできなくて、てこずっていたので家で練習をしようと思いました。どんどん動きが多くなっていったりしてぜんぜんうまくできなかったからです。

一つの動きしかできなかったけれど、なれてくると少しずつできるようになりました。コツをつかんでうまくできるようになったからです。

コーンをタッチしてからダッシュするのだったり、後ろ向いて合図がなったら前を向いてダッシュするのがむずかしくて大変でした。テンポがおそくなったからだと思いました。

来年も、トレーナーさんと、リズムを勉強できたらいいなと思いました。大変だったけれど楽しかったです。

ボクシング



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		日		水	○	金		月		木	○	金	
2	日		火		金		日		水		土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		土	○
3	月	○	水		土	○	月	○	木	○	日		火		金		日		水		土	○	日	
4	火		木	○	日		火		金		月	○	水		土	○	月	○	木		日		月	○
5	水		金		月	○	水	○	土	○	火		木	○	日		火		金		月	○	火	
6	木	○	土	○	火		木	○	日		水	○	金		月	○	水	○	土	○	火		水	○
7	金		日		水	○	金		月	○	木	○	土	○	火		木	○	日		水	○	木	○
8	土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		日		水	○	金		月	○	木	○	金	
9	日		火		金		日		水		土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		土	○
10	月	○	水	○	土	○	月	○	木	○	日		火		金		日		水	○	土	○	日	
11	火		木	○	日		火		金		月	○	水	○	土	○	月	○	木	○	日		月	○
12	水	○	金		月	○	水	○	土	○	火		木	○	日		火		金		月	○	火	
13	木	○	土	○	火		木	○	日		水	○	金		月	○	水	○	土	○	火		水	○
14	金		日		水	○	金		月	○	木	○	土	○	火		木	○	日		水		木	○
15	土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		日		水		金		月	○	木	○	金	
16	日		火		金		日		水		土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		土	○
17	月	○	水		土	○	月	○	木	○	日		火		金		日		水	○	土	○	日	
18	火		木	○	日		火		金		月	○	水	○	土	○	月	○	木	○	日		月	○
19	水	○	金		月	○	水	○	土	○	火		木	○	日		火		金		月	○	火	
20	木	○	土	○	火		木	○	日		水	○	金		月	○	水	○	土	○	火		水	○
21	金		日		水		金		月	○	木	○	土	○	火		木	○	日		水		木	○
22	土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		日		水		金		月	○	木	○	金	
23	日		火		金		日		水		土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		土	○
24	月	○	水		土	○	月	○	木	○	日		火		金		日		水	○	土	○	日	
25	火		木	○	日		火		金		月	○	水	○	土	○	月	○	木	○	日		月	○
26	水	○	金		月	○	水		土	○	火		木	○	日		火		金		月	○	火	
27	木	○	土	○	火		木	○	日		水		金		月	○	水		土	○	火		水	
28	金		日		水		金		月	○	木	○	土	○	火		木	○	日		水	○	木	○
29	土	○	月	○	木	○	土	○	火		金		日		水	○	金		月	○	木	○	金	
30	日		火		金		日		水		土	○	月	○	木	○	土		火				土	○
31			水	○			月	○	木	○			火				日		水	○			日	
活動日数	16日		15日		15日		17日		13日		16日		16日		16日		15日		15日		15日		16日	

指導者の報告

1. 活動概要

活動日、場所、時間、内容、その他

場 所 : 安中体育館格技場、前橋育英高校、高崎工業高校、伊勢崎工業高校のボクシング場

時 間 : 17:00~19:00

内 容 : 高校生や地域の方々との合同練習



2. 指導理念

全国で活躍できる選手を育てる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- ・ 4年生 基礎・基本の定着
群馬県連ボクシング検定合格へ向けた練習
- ・ 5年生 群馬県連ボクシング検定3級合格
対人練習、県大会への出場
- ・ 6年生 対人練習の強化
関東大会での活躍、全国大会での活躍

4. 指導考察

- ・ 体の成長だけでなく、心の成長も目指す。
- ・ ボクシングのトレーニングを通してリーダーシップを育成し、学校生活においてもクラスや学校の代表として活躍できる生徒を育てる。
- ・ 中学校以上の年代になっても競技を継続して行い、全国で活躍できる選手を育てる。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・ 県大会への参加を目指し、実践的な練習を取り入れていく。
- ・ 関東大会を突破し、全国大会に出場する。
- ・ 高体連や連盟の主催する合宿や合同練習に積極的に参加し、心身共に強化する。

6. キッズ卒業生の活躍

- 一期生 柿沼 心乃選手 第10回全日本UJボクシング王座決定戦 優勝
// 第2回全日本UJボクシング大会 出場 (3月)
一期生 高橋 侃太郎選手 第2回全日本UJボクシング大会 出場 (3月)



上野 恭央

参加者の声

スーパーキッズで学んだこと

森川 廉太郎

ぼくがスーパーキッズのボクシングに参加して良かったことは、気持ちが強くなったことです。前はいやなことがあるとすぐにやる気がなくなっていたけど、できないことや難しいことも練習しているとだんだんできるようになって、がんばって続けることの大切さを学びました。

中学生になっても、運動も勉強もいっしょうけんめいがんばりたいと思います。

スーパーキッズ1年間のことについて

清水 太陽

僕が1年間の中で教えてもらったことは2つあります

1つ目は自分の正しい姿勢を教えてくださいました

2つ目は正しく当たるつよいパンチを教えてくださいました

この2つのことを意識して練習をしてきました

そして1年間の成績は四年生のときにも出場したマス大会で今年も優勝でした

そして、その大会で選手宣誓をさせていただきました

群馬テレビと上毛新聞にものせてもらってうれしかったです

六年生では実戦の大会 UJ にでて全国で1位になりたいです

スーパーキッズになって

竹部 成美

わたしは、スーパーキッズとしてボクシングをやっています。

普段は、伊勢崎のいきいきボクシング教室で練習をしています。5年生になって試合にも出るようになりました。

いきいきボクシング教室では、先生たちに色々なことを教えてもらって、友達とも仲良くなってとても楽しいです。

練習はつらくて苦しい事もあるけれど、試合で勝つためにこれからもがんばりたいです。

仲間

内堀 碧人

僕は安中教室で週4回、ボクシングの練習をしています。安中教室の仲間達と練習をするのは、つらい事もあるけど、とても楽しいです。

12月に渋川工業で UJ 関東大会に出場しました。

その時に普段あまり会う事の無いスパーリングキッズの仲間達が僕の応えんをしてくれたり、僕も仲間の応えんを

しました。とても仲良くなってうれしかったです。

ボクシングは個人スポーツだけど仲間を大切にしたいです。

皆さんに応援してもらえる選手になりたいです。

初めての試合

神宮 彩羽

7月18日に、私は初めての試合に出た。試合の前日はものすごく緊張していたけれど、リングに上がると練習の時のように体が動き、いつも通りのボクシングスタイルで戦えた。結果はレフリーストップで負けてしまったけれど、自分の力を100%出すことができたから満足だ。でも心の中には、少し悔しい気持ちがある。私はスーパーキッズになったからこそ、ここまでの力が出せたのだと思う。これからも今までの経験を生かして、ボクシングを頑張っていきます。

頑張った2年

吉田 大和

僕は、3年生からぼくシングを始めて、約2年経ちました。最初は足のうごきや、構の形などがかちかちになってあまりうまく動けなかったり、パンチが当たったりしませんでした。けれどもコーチや、友達などに聞いたりしていたらパンチが当たるようになったり、他の技なども出来るようになりました。これからもいろんなことに挑戦してみたいです。

スーパーキッズ始動

本間 一翔

お父さんとボクシングのテレビを見て、スーパーキッズに挑戦したいと思い応募しました。

1人で通えるか不安がありました。けどボクシング協会の方が家から近い所を紹介してくれて学校が終わってすぐに練習に向かい出来る事がすごく楽しいです。高校生と一緒に練習するけど、みなさんやさしく教えてくださいました。練習でリズム感が身につくステップも早く出来るようになりました。新しく覚えることが楽しいです。

レスリング



開始式

期 日 2023年6月7日
場 所 育英大学レスリング場
時 間 18:00～

活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
2	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金	○	日	○	水		土	○	日	○
4	火		木	○	日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木	○	日	○	月	
5	水	○	金	○	月		水	○	土	○	火		木		日		火		金	○	月		火	
6	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
7	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
8	土	○	月		木		土		火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
9	日	○	火		金		日	○	水	○	土		月		木		土		火		金		土	○
10	月		水	○	土	○	月		木	○	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
11	火		木		日	○	火		金	○	月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
12	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金	○	月	○	火	
13	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
14	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
15	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
16	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
17	月		水	○	土	○	月	○	木		日		火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
18	火		木		日	○	火		金		月	○	水	○	土	○	月		木		日	○	月	
19	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
20	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
21	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
22	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	○
23	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木	○	土	○	火		金	○	土	○
24	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	
25	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木		日		月	
26	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
27	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
28	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
29	土	○	月		木		土		火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
30	日	○	火		金		日		水	○	土	○	月		木		土		火				土	
31			水	○			月		木				火				日		水	○			日	
活動日数	14日		15日		12日		12日		12日		11日		12日		14日		11日		13日		13日		12日	

指導者の報告

1. 活動概要

・活動日、場所、時間、内容、その他

場 所：育英大学・育英短期大学レスリング場

時 間：水曜 18:00～20:30、土曜、日曜、祝日 9:00～12:00

その他：遠征等

レスリング競技は平成 28 年度から始まり、徐々にスーパーキッズの選手が増えてきた。特に追加募集により、選手も増え、活気ある中での活動ができるようになった。近年の新型コロナウイルス感染症の影響により 2022 年度までは、多くの大会が中止と

なる状況であったが、今年度はほとんどの大会がコロナ前の水準に戻っている状態である。

今年度、夏に行われた全国少年少女レスリング選手権大会では、スーパーキッズの活動が始まって以来最多の入賞人数となる準優勝2名、3位3名となった。また、1月に行われた全国少年少女選抜レスリング選手権大会では悲願の優勝者を1名輩出することができ、優勝1名、3位2名となった。来年度以降もスーパーキッズ選手は「全国優勝」を目指して活動に励んでいく。

日々の活動は毎週水、土曜日、日曜日の週3回程度を行い、5、6年生ではそれぞれの選手のスタイルに合った技術練習を展開することと指導者と選手がマンツーマンでできる練習を重点的に取り入れながら活動した。実践的な練習を多く取り入れて活動し、1回の練習にかける意識について精神的な部分についても指導した。また、各クラブ内の活動ではどうしても女子選手数が少なく、女子選手同士の練習が難しい状況であるが、スーパーキッズの女子選手が増えてきていることから、スーパーキッズ内での女子選手の強化にも繋がっている。

2024年度は、パリオリンピック開催となるが、スーパーキッズ活動場所の育英大学では、レスリング部からは2名がオリンピック予選を勝ち抜きオリンピック選手になったことからオリンピック選手を身近に感じながら練習を重ねることで、オリンピックは遠い舞台ではなく、常に身近な存在として意識して活動することができる環境である。

2. 指導理念

競技活動に力を入れることは当然であるが、自律して日々のスポーツや日常生活、学業に取り組むことができるよう心掛けて指導を行っている。特にレスリングは競技人口が少ないため、選手のレスリング競技生活がスーパーキッズの活動で終わらず、その先の中学生、高校生からその先へとつながることを目指している。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術の習得

指導内容：全身を使った動きとランニングを中心とした基礎体力の向上

基礎技術を確認し、相手から得点を取るために必要な細かな技術向上練習

〈5年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術を基とした発展的技術の獲得

指導内容：4年次の練習を踏まえて、得意技を実戦で使うための技術向上練習

〈6年生〉

育成目標：相手を想定した中での技術展開

指導内容：攻撃と防御両面でもつれた展開の実践練習

4. 指導考察

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」の中でレスリング競技は8年目となり、練習環境で上の学年の選手が下の学年の選手に教えたり、上の学年の選手が「下に点を取られない」というプライドを持てたりすることができた。これらのことにより、良い緊張感の中で1年の活動を行うことができた。上下の関係のみではなく選手の中には同じ学年、同じ階級で試合をする場合もあるため大会で対戦することもあった。試合の中では、勝ったり、負けたりすることもあり、練習から気持ちの入った攻防を見ることができ、1点にかける厳しさのある練習により、他の選手も刺激され、切磋琢磨しながら練習に取り組むことができた。この1点にかける意識がレスリングという競技において非常に重要な力の一つである。

オリンピックに出場が決まった選手も身近にいれば、オリンピック予選のプレーオフでは、育英大学の選手があとわずか数秒のところまで逆転負けを喫してしまった場面もスーパーキッズの選手たちは見ており、そこからレスリングにおいて数秒の時間は、途轍もなく大きな時間であり、人生を変えうることも感じ取ることができたと思う。今という一瞬にかけて練習に取り組み、来年度の全国大会で今年度以上の選手が優勝できるように今後も頑張っって欲しいと考える。

スーパーキッズのOBの6期生が関東大会で2位入賞し、7期生の2名も高校へ進学して競技を続けているため後輩である現スーパーキッズの選手たちにも良い刺激となっている。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

2023 年度には、全国優勝選手を 1 名輩出することができたので 2024 年度は複数名全国優勝選手が出るように指導を行っていく。

中学生や高校生の活躍を後輩の小学生へ報告しながら現役のスーパーキッズの選手たちも進学後に競技を続けられるという環境をつくっていく必要がある。新 6 年生にはこれまでと同様に中学生以降もレスリングを継続できるように支援していく方向である。競技人口の少ないレスリングであるからこそ選手一人ひとりを大切にスタッフと選手、その保護者が一丸となり育成していくことが必要である。群馬県はオリンピックのメダリストを多数輩出し、かつてはレスリング大国と呼ばれていた。2029 年には本県で国体が開催されるにあたり、国体で結果を残せる選手の育成のためにもこの「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」で礎をつくり、そこからさらには世界へ羽ばたく選手を輩出できるよう、取り組んでいくことが長期的な今後の目標である。

6. キッズ卒業生の活躍

2 期生 鳥居 輪太郎選手 関東大会準優勝

正保 佳史

参加者の声

卒業

山本 凜

私がスーパーキッズの3年間で学んだことは、確認の大切さです。スーパーキッズでは試合に向けて技の確認をしたり、実践練習をしたりしました。試合の前に見直しをすることでもっと自信が持てるようになり、全国3位になることが出来ました。これからも技の確認をしてから試合にのぞみたいと思います。

スーパーキッズでのつみ重ね

平崎 茉結

スーパーキッズの時間にコツコツと技の練習ができたので、全国大会など大きな舞台でもその技が出せるようになってきました。これからは、もっと技がたくさん出せるように練習したいです。

越えようチームの壁

荻田 清乃進

スーパーキッズにはいつから、いろいろなチームの選手と練習する機会が増え、その結果、技を覚えあったり、技のかけ方を研究したりすることができるようになりました。また、県内外に知り合いが増えて、試合の時にはお互いに応援しあえる関係になりました。

わくわくキッズプロジェクトでは、あまり人気がないと思っていたレスリングの体験にたくさんの方が来てくれてびっくりしました。教える楽しさを知る機会になりました。

目指せ全国一位

鳥居 希子

私は4才からレスリングをはじめて7年たちました。去年は新型コロナの影響で全国大会に出場できませんでした。今年は全国大会に出場でき3位をとることができました。でも、自分より強い子からはまだ1点もとれません。練習はつらい時もありますが、もっと強くなって多くの試合で勝てるように、これからは仲間と一緒にがんばっていきます。そして、6年生では全国大会で一位をとりたいです。

嬉しかったこと

山本 悠詩

ぼくは、スーパーキッズの練習をやっていて嬉しかった

ことが二つあります。一つ目は県総体で準優勝出来たことです。練習をした得意な技で勝てました。二つ目は全国大会でベスト8になって全小選抜に出場できたことです。全小選抜では一試合目で負けてしまったけれど、タックルをして点が取れたので良い経験が出来ました。この経験を生かして次はメダルを取りたいと思います。

練習

星野 桔平

ぼくは、パレの練習はとてつきつと思います。それと同時に強くなれると思います。そして、なぜかすぐに練習が終わるような気がします。3時間もあるのになぜでしょう？

僕はこう思います。練習が楽しいのだと！技練やスパリング、打ち込み、柔軟など至って普通だけど1人1人全力でやっています。親の仕事などの都合で行けない時も多々ありますがこれからも頑張っていこうと思います。

新たな挑戦

新井 絆来

僕は、ラグビーをしていてタックルが上手く強くなりたくて、レスリングを始めました。スーパーキッズでは、特に土曜の1日練習がとても疲れたけど楽しかったです。お昼には、みんなで遊んだり沢山話をしました。そして他のチームに所属している強い相手とも一緒に練習する事で、色々なことを学びました。そして、何よりレスリングが楽しくて好きに成りました。スーパーキッズに参加して本当に良かったです。指導してくれた先生も面白くて楽しかったです。

スーパーキッズに入って

天田 陽葵

私はスーパーキッズに入って良かったと思うことは、入る前よりできる技が増え自信がついたことです。他には他のチームの子とも少しずつ話すようになって同じレスリングを頑張っている仲間がいることがとても嬉しいです。スーパーキッズの練習はきつくて大変だと思うことも多いけど、レスリング仲間がいるのでこれからも一緒に頑張りたいと思います。

スーパーキッズでの頑張り

佐藤 心美

私は、自分で入ると決めたスーパーキッズを1年間をやってきてとても良かったと思います。理由は2つあります。1つ目は群馬県で1位になれたり、他にもたくさんの試合などで勝てるようになりました。2つ目は練習をさらにがんばるようになった事です。前までは練習をやっていた時に本気でやらなかったことがありましたが、スーパーキッズに入ってから、いっしょに練習している仲間達が本気でやっていたからです。

自転車競技



活 動 の 様 子

活動実績表

	4 月		5 月		6 月		7 月		8 月		9 月		10 月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
4	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
5	水		金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
6	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
7	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
8	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
9	日	○	火	○	金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日	○	水	○	土	○	日	
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
12	水		金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
14	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日	○	水	○	木	
15	土	○	月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
16	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
17	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	日	
18	火		木		日		火		金		月		水	○	土	○	月		木		日		月	
19	水		金		月		水	○	土	○	火	○	木		日		火		金		月		火	
20	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	○
21	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火	○	木		日		水	○	木	
22	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
23	日	○	火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
24	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	日	
25	火		木		日		火		金		月		水	○	土	○	月		木		日		月	
26	水		金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
27	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水		土		火		水	○
28	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
29	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木	○	土		火				土	○
31			水	○			月		木				火				日		水				日	
活動日数	7日		8日		8日		8日		8日		9日		6日		7日		7日		7日		8日		9日	

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

活動日 : 毎週水曜日, 土曜日 (施設の都合により変更となった場合もあります)
 場 所 : 日本トーターグリーンドーム前橋, 岩神緑地, 群馬サイクルスポーツセンター他

キッズを修了した中学生の参加者も多くなり, 6年間という継続的なトレーニング環境がみえはじめてきた。今年度は6年生7名, 5年生2名, 4年生4名, 中学生6名でスタートすることができた。家庭の都合等で辞退したキッズを除くと現在男子15名, 女子3名の計19名(中学生6名含)となる。活動拠点となる前橋市の施設を主に利用し基礎となる身体の動かし方や基本的な技術の獲得を重点的に行っている。

2. 指導理念

- ・ 自転車競技の楽しさを共有すること
- ・ 礼儀や思いやり、協力の精神など豊かな人間形成に努めること
- ・ 継続した努力がやがて大きな変化となることを信じ続けること
- ・ 自転車競技者ではなく、スポーツ万能なヒトであること
- ・ 保護者に感謝すること



3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年時〉

育成目標：

- ・ 安全への理解を深め、事故が起こらないように自分自身で自転車がコントロールできる
- ・ 自転車のコントロールが十分にできるようになり、自転車競技場を走ることができる

指導内容：

- ・ 自転車の基本的な仕組みを理解し、乗車しながら障害物を超えたり拾ったりする
- ・ 安定した乗車姿勢を得るための自重トレーニングを行う

〈5年時〉

育成目標：

- ・ 安全への理解を深め集団走行中でも互いに譲りあい事故を未然に防ぐ能力を備えることができる
- ・ 自転車競技場の最上部を一定のペースで30分以上走ることができる

指導内容：

- ・ 数人での集団走行の機会を設け、決められたコース取りを集団で行う
- ・ 安定した乗車姿勢で継続的にトレーニングができるための補助トレーニングを行う



〈6年時〉

育成目標：

- ・ 安全への理解を深め、集団内でのポディショニングを覚え簡単な戦術を使うことができる
- ・ 高校生が行う一部のトレーニング種目を一緒に実施することができる

指導内容：

- ・ 走行中、まわりからの指示を的確に実行できる能力を身に着ける

4. 指導考察

自転車に乗って楽しむ、感じる、覚えることを中心として今年度も「指導者は教え過ぎない」ことを指導の重点ポイントとし、加えて「安全管理への配慮」を徹底することとした。「教え過ぎない」ということは非常に時間がかかり指導者としてヤキモキする。私たちは「気づきのポイント」を伝え、「ここで待つ」、理解できなければもう一度前の練習内容を復習する、この繰り返しとそのキッズ自身の成長につながると思っている。

例えば、コーン拾い。片手で自転車を操作する。車上でのバランスに加え、ペダルの位置も考える。手だけでは届かない。重心を拾いたい側に持っていく。カウンターバランスを取るために反対方向に自転車を向ける。手を地面近くに持っていくことで肩が下がり身体を自転車上で丸めるといった動きにつながる。転ぶときに咄嗟にハンドルから手を放さずに身体を丸め、肩から背中を付き転ぶとケガが少ないといったことにもつながる。考えてみれば簡単なことでも、自転車の上で身体と思考が感じて動かなければならない多くの情報が詰まっている。単純で誰もができそうなコーン拾いではあるが「気づき」が必要な部分は多く含まれている。実際に練習中にできなかったことを自宅で繰り返し自分から練習してできるようになったキッズは次の課題も自分なりに考えて行動するだろうし、コーン拾いから繋がる次のトレーニングに含まれる要素も多く獲得しトレーニングが順調に進んでいく。できないからといって自宅などで時間をかけずに簡単に教えられ、コーン拾い「だけ」ができるようになったキッズは次の段階に進んだ

ときに恐怖心やアンバランスな姿勢などが浮き彫りとなり、自転車競技場を走行したときに大きくつまづいている。同じ学年の他のキッズができると保護者は焦る気持ちもあるだろうが、雪だるまを作るときと同じように芯となる部分は時間をかけて「ギュッと」固く握るように基礎となる部分は時間をかけて何度も繰り返し実施することが大きな事故やケガに繋がるリスクが軽減されることを再認識しなければならないだろう。「やってもできないからチャレンジしない」「教えてくれない」「できているのに」と嘆くのではなく、「チャレンジを続ければ、いつかできるようになる」「できなければ考える、他人を観察する」「もっと上手にできるためにはどうしたらいいのか」といった「ポジティブな学ぶ力(学力)」を高めること、そのような思考回路に変えることが今後の豊かな競技者への一歩となるだろう。花が咲く日を楽しみに水やりを行うように、いつか成功する日を信じて努力し続けるキッズを私たちは応援しなければならない。



各自が自宅でも実施できる基本的な身体運動を多く取り入れ、とくに「走る」動作に重点を置いた。走る動作は持久力の向上はもとより、足裏接地の感覚、腕の振りと脚の運びといった四肢の協調が重要になってくる。持久力が優れていることは多くのトレーニングを実施できる、集中できる能力に繋がるだろうし、足裏の感覚、四肢の協調は全身のコーディネーションに繋がってくる。このスーパーキッズの時期は自転車競技における 発育発達 の観点からみれば、専門的な技術よりも全身のコーディネーションに重点を置く指導を心がけなければならない歴年齢時期でもある。私たちは「走る」、「跳ぶ」、「這う」とった四肢のコーディネーションを中心に基礎的なトレーニングを多く行ってきた。これらの指導はキッズたちが高校生もしくは大学生となり、自転車競技に関する専門的な知識・技術獲得が本格的に必要なとき、そのデリバレット・プラクティス(10,000時間、10年間)に耐えう

る身体能力の基礎、考え方、学ぶ力を現段階から教えることが効果的に競技力を伸ばしていくといった思いも含まれている。

時代によって指導内容や方法論、必要となる体力要素は異なっているが、指導内容を容易にそして柔軟に理解・獲得できる基礎的な理解力や運動能力、栄養学的知識をこの時期に身につけることができないと筋力に頼り、同じ身体の一部だけを酷使し、ケガを繰り返すアスリートになってしまう可能性がある。私たちは、このスーパーキッズたちに専門的な早期教育の多く行わず、優れた小学生の自転車競技選手ではなく、身体が丈夫でスポーツ万能な子どもとして成長を続けられる基礎的な運動能力の一部を自転車競技から培ってほしいと願う。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

オンラインビデオ会議システムを用いた遠隔練習会を多く実施することもなく対面でのトレーニングが主となったが、ビデオ会議システムは遠方に居住しているキッズが平日に無理なく一部のトレーニングに参加できるきっかけづくりになるとおもうので今後も可能な限り続けて行こうと思う。今年度から希望者に対してはインターンシップとして参加いただいている栄養士から食事などのアドバイスを頂ける機会を設けた。今後も保護者を対象とした食育、睡眠、けがの予防等スポーツ選手の保護者として必要となる情報提供も積極的に実施していきたい。

国民スポーツ大会が群馬県開催予定とされる中で、現在のキッズたちは高校生となり「チームぐんま」を牽引していく世代でもある。彼らが優秀な選手として結果を残すだけでなく、その後も群馬県内のスポーツ発展のために活躍できるような人間としての育成にも取り組んでいかなければならないだろう。そのためには安全、栄養、身体のケアに関する指導を徹底し、事故やケガをしないことを徹底しなければならない。

最後に練習施設までの送り迎えや自転車の整備、サイクリング時の同伴などにご協力いただいた保護者の方々、我々のいたらない指導ぶりにイライラしながらも温かく見守り続けてくれた保護者の方々に感謝いたします。また、施設利用に関して多大なるご配慮を賜りました前橋市ならびに群馬サイクルスポーツセンター様に感謝いたします。1年間、ありがとうございました。

《主なイベント》

4月 前橋サイクリング(40km)

7月 体力測定, プレキッズ体験会

11月 赤城山一周サイクリング(100km)

1月 体力測定

6. キッズ卒業生の活躍

松村 拓弥くん

※ 2023-2024 シクロクロス強化指定選手(U17)

第28回 全日本自転車競技選手権大会 シクロクロス U17 5位

2023 ジュニア全日本自転車競技選手権大会 ロードレース U17 31位

JBCF 第57回東日本ロードクラシック DAY1 4位

JBCF 群馬 CSC ロード6月大会 DAY2 4位

小林 咲斗くん

2023 ジュニア全日本自転車競技選手権大会 ロードレース U15 DNF

JBCF 第57回東日本ロードクラシック DAY1 7位

JBCF 群馬 CSC ロード6月大会 DAY2 5位

坂本 甫くん

JBCF 第57回東日本ロードクラシック DAY1 DNF

JBCF 群馬 CSC ロード6月大会 DAY2 9位



佐藤 孝之

参加者の声

スーパーキッズへの感謝

笹澤 大希

僕は、今までスーパーキッズの練習を通して「勝つことに拘る」、「自主的に練習をする」ようになったと感じています。勝つことへの拘りは、スーパーキッズでの練習の中だけでなく、自転車の大会や学校での持久走大会でも活かすことが出来ました。自主的な練習は、ランニングや筋トレを日課として行うようになりました。

僕は、スーパーキッズの活動に対して、数えきれないほど沢山の感謝をしています。その気持ちを、結果を出すことで表していられるように、これからも練習を積み重ねていきたいと思います。

キッズの三年間

高柳 伊生

自転車が好きでスーパーキッズの自転車競技を始めました。四年生の時は上級生のスピードについていけなくて、でも楽しかったです。zoom でみんなと画面でつながりながらやったトレーニング、五年生になって赤城神社の階段フィジカルトレーニング、赤城山 100 キロライド、みなかみにある群馬サイクルスポーツセンターでの練習、プロのキナンチームの方と一緒に走りました。グリーンドームで高校生たちの走りを横目に基礎トレーニング、前橋シクロクロス、赤城山ヒルクライム、榛名山ヒルクライム、自転車を通して色々経験できました。来年は自転車でドイツニーランドまで行きたいと思います。

スーパーキッズプロジェクトの3年間を振り返って

鳥飼 泰斗

スーパーキッズプロジェクトで、自転車競技を3年間続けてみて思ったことは、自分で問題を解決する力と体力が身に付いたことです。6年生になり、自転車の大会に3回出ました。大会は、3回とも緊張したけれど、諦めないことの大事さを学ぶことができました。自転車競技は、集中して走り続けられる体力が必要だと先生に教えてもらいました。この教えが今の自分の挑戦する気持ちにつながっていると思います。

初めての100キロサイクリング

永山 寛季

ぼくは、今年初めて100キロサイクリングに参加しました。去年は走れなかったのが、やっと行ける！と思いました。でも、去年も走ったみんなについていけるか不安で、空気圧

を何回も確認しました。

いざ走ってみると急な坂ばかりで、苦しくて、がんばれと声をかけてもらいましたが、車に回収されて、最後まで走り切ることができませんでした。くやしかったです。

スーパーキッズは6年生で終わりですが、またちょうせんしてみたいです。

学んだ事

齋藤 灯

スーパーキッズに入って、学んだことはたくさんあります。

特に、諦めない精神の大切さと、食事の大切さです。

練習で、前橋市の宮城地区周辺でのトレーニングへ行った時の事です。苦しい中でも坂道を登り切ったら、達成感が感じられ楽しかったからです。

食事の大切さでは、スーパーキッズの講習会と担当栄養士さん（一時的）の人の話を聞いて、食事のバランスと質が大切だと言う事を、学びました。

この経験を大切に、中学で活かしていきたいと思わず。

3年間を振り返って

大竹 結心

自転車で速くなりたいと思って始めたスーパーキッズで3年が経ちます。練習では、コーン拾いから始まり岩神緑地の急坂、ローラー、ビンディングシューズ、ロードバイク、バンクの走行、振り返ってみると3年前には出来なかったことが1つずつ出来るようになっていました。コーチから苦手な事を「出来ないからやらない」ではなく、「出来る、やれる」と思い克服する事も学びました。これからもこの経験を忘れずに色々なことに挑戦していきたいです。

5年のラストスパート

坂本 延

ぼくは、体力の増加を実感している。4年生までは5周走るのが苦しかったが、今では苦しくなくなり、上級生に付いていけるようになってきた。今、苦戦していることは競輪の自転車でのマーカー拾いだ。今までの自転車よりも時間がかかっている。だが、コツをつかんできているので、素早く拾うことが今の目標だ。5年生もラストスパート。できるようになったことを生かし、できるようにならなければいけないことをこなしたい。

二年目だからこそその学び

萩原 聖矢

今年度は二年目になり、下級生が加入しました。先輩として頑張らないといけない立場なのに、少し自主練習をサボってしまった事で、練習の時に負けてしまいました。すごく恥ずかしくて、辛かったです。

でも、僕はサイクルスポーツセンターの心臓破りの坂を登り切った時や赤城のヒルクライムに出て完走した時に頑張ればやり遂げられる達成感を学びました。そこで学んだ事を活かし、これからは負けないように普段の練習だけではなくて、自主練習もサボらずに頑張りたいと思います。

自転車は楽しい

尾花 開人

最初にマーカー拾いの練習を始めた時は全然できなかったけれど、家で練習したり、キッズで練習したりして、今では速く、たくさん拾えるようになりました。先生に言われたことをよく確認して直して、上の学年の子みたいに自分もなれるように、これからも練習を頑張りたいと思います。

練習の大切さ

亀谷 碧大

僕は自転車の練習で一番印象に残っているのは佐藤先生の「練習で本気を出さないと本番でも本気が出せない」という言葉です。それを練習中も思い出し練習を頑張っています。あと学んだことは、練習の大切さです。自転車の乗り方、マーカー拾い、ランニングを繰り返しやるとできることが増えてきました。練習で習ったことを家でもトレーニングしています。もっと練習をして、6年生みたいにグリーンドームのトラックを走りたいです。

自転車競技に入って

飯塚 青葉

私は自転車競技に入ってよかったと思いました。1つ目の良かったと思ったところはマーカー拾いなどの基本練習からできるので体幹が強くなるということです。2つ目はいろいろな場所で練習ができるのでいろいろな環境に行けるということです。3つ目は定期的に身体計測をするということです。身体計測のよいところは自分がどれくらい成長したかわかるということです。この1年でとても成長できたと思います。

馬術



開 始 式

期 日 令和5年7月1日(土)
場 所 林牧場群馬県馬事公苑
時 間 11:00~12:00
出席者 秋本幸司会長、山田琴也強化部長、青木 孝理事

活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火		金		土	○
3	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
4	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
5	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
6	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
7	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
8	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
9	日		火		金		日		水		土		月		木		土	○	火		金		土	
10	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
12	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
14	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
15	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
16	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	
17	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
18	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
19	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
20	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
21	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
22	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
23	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
24	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
25	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
26	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
27	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
29	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火				土	○
31		水					月		木			火					日		水				日	
活動日数	3日		3日		3日		5日		4日		4日		3日		3日		3日		4日		4日		3日	

指導者の報告

1. 活動概要

活動場所 : 毎週土曜日の午前中、但し馬術大会が開かれる前日は除く

場所 : 林牧場群馬県馬事公苑 (前橋市富士見町)

時間 : 騎乗練習

4年生は9:00~9:45、5年生は10:15~11:00、6年生は11:30~12:15

講義 : 4年生を対象に10:10~10:40

内容 : 馬装→騎乗練習→馬の手入れ→座学、乗馬日誌記入、等

その他 : 乗馬日誌を必ず記載する。



2. 指導理念

・年間のテーマや目標

時間を大切にする。集合時間を守る。次に何をするか先を考えて行動する。

挨拶と返事を大切にする。

挨拶は自分から先に声を出すこと。返事は相手の挨拶に応えること。

事故防止に気をつけること。

大きな馬を相手にするので、油断は大きな事故に結びつく。

馬の性質を知り、馬の動きに注意しながら行動する

馬に感謝の気持ちを忘れない。

馬は心をもった生き物である。

3. 指導内容（育成目標・指導内容）

<4年生>

育成目標：全員が手綱だけをもって軽速歩ができること。

指導内容：安全乗馬を目指した馬には大人しい扱いやすい馬と、扱いが難しい危ない馬がいることを教えた。

馬房から連れ出し、繋ぎ場につながる方法を教えた。手入の方法や、馬装方法を教えた。次に、乗馬の仕方を教え、手綱をもって歩き出す経験をさせた。

初めて馬に乗る初心者と、すでに馬術大会に出場したことのあるほどの経験者が混在していたため、組み合わせの班編制が難しかった。経験者にももの足りなさを感じさせないようレッスン内容も加減した。初心者は、初めから手綱をもって、馬の背に揺られ、常歩に慣れ停止・発進を覚え、左右に回転ができるようにした。ベテランの場合は毎回とは言えないが馬との折り合いがうまくいった場合には、駈歩練習も取り入れた。

騎乗練習後は、獣医師、審判員、実技指導者による座談会（勉強会）を行った。

<5年生>

育成目標：ひとりで馬装ができること。駈歩ができること。

指導内容：手入れをする繋ぎ場の確保。頭絡の用意。鞍・ゼッケン・クッション・ゲルパッドの用意。馬のプロテクターの用意。手入れ道具の用意。馬房から馬を連れ出す。冬場は防寒馬衣の着脱。傍観健康状態の確認。手入れ開始。運動開始。前半は準備運動であること。部班の場合は前後の適正な間隔をとること。蹄跡を正しく進むこと。停止発進は騎手の扶助とおりに行うこと。中盤からは本格的運動に入るので推進氣勢を旺盛にすること。

<6年生>

育成目標：すべてに素早い行動がとれること。駈歩が自由にできること。

指導内容：下級生の馬装の手伝いができることを推奨した。

乗りやすい馬はもちろん、乗りにくい馬も自由自在にのりこなせること。

手綱をきちんと保持でき、脚を有効に使えること。馬が勝手に動き回るのでなく、騎手の扶助に忠実に従って動き回ること。すべての運動で騎手が主導権を握っていること。



4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

馬術は馬という動物を利用して行う独特なスポーツです。熟練した騎乗者なら別だが、背丈も低く腕力もない少年が大きな馬を自主的に操作できることは期待できない。身体が成長するまでは、馬に親しみ、乗馬の楽しさを体験してもらい、まずは乗馬をずっと続けてもらうことが肝要である。熱心に続けているうちに馬の性質を知り、バランス感覚を身につけ、正しい扶助ができる乗馬姿勢をとれるようになると思います。急がば廻れが上達の極意と思われる。

・トレーニングの成果

4年生と5年生の違い、6年生の違いをみると、少しずつですが確実にうまくなっていることがわかります。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

過度な期待は禁物だと思います。

一足飛びの飛躍を求めるのではなく、実技や講義をとおり、全体的な底上げをはかっていきたい。心という意志を持った馬を上手に乗りこなすのは知識と経験の双方がうまくかみ合っこそできるものだと思います。

それには、多くのキッズが楽しく乗馬を続ける環境を作ってゆきたいと思います。

6. キッズ卒業生の活躍

第一期生が高校1年生で鹿児島国体に出て7位に入賞

馬術の一期生、三浦琉偉が国体の少年トップスコア競技で7位に入賞。馬術競技は自分の馬を連れて行きます。所属するダーモ

スタッドの馬が国体に出た。この馬に乗せてもらえた幸運から始まった。まずは指導者のベテラン角谷秋吉がトップバッターで出た成年男子の総合馬術競技で6位に入賞。2番手で成年女子の渡辺千尋が同じ種目のトップスコア競技で順調に馬を返した。この両方の出場が間接的に馬の馴致につながった幸運もあり、初出場の三浦を背に乗せ7位という好成績でゴールした。

一期生・二期生の活躍

一期生の塩原嗣玄が壬生の公認大会で、ジュニア個人馬場 59.657%の好成績。

二期生の佐藤真悠子が御殿場の公認大会で、ジュニア個人馬場で 62.990%と 62.059% とともに優勝。佐藤は第3課目Aで 62.292%、第3課目Bで 65.070%と好成績を残している。

佐藤は10月の秋季群馬県大会でもジュニア個人馬場でC点審判員が 61.618%、B点審判員が 62.794%とつけたほどの好演技を見せている。

先輩に続けと寒中練習に励むキッズ



青木 孝

参加者の声

挑戦

横塚 悠李

活動の中で様々な馬に乗ることができ、馬から学ぶことが多くありました。上手に馬とコンタクトが取れた時の気持ちは最高です。つまりくこともあったけれど、諦めない気持ちも馬から教わりました。乗馬は競技をするだけでなく、人の気持ちにも大きな効果を与えてくれました。

将来、騎乗技術や馬の知識を活かして国体を目指します。良い演技を披露して、乗馬の良さを伝える事にも目を向けて行きたいです。

感謝

松井 丈

ぼくは、この3年間でいろいろなことを学びました。例えば、4年生の時、常歩と速歩ができるようになり、5年生では、駆歩ができるようになりました。6年生の時には、全体的に上達しました。

しかし、個人的には、まだ他の子に追いつけないなと思っています。

この3年間、先生方にていねいに教えていただきとてもありがたく思っています。ありがとうございました。

三年間を終えて

角田 真啓

この3年間、スーパーキッズで学び感じたことは二つあります。一つ目は、馬をコントロールするには馬が考えている先を見なければならぬということです。馬に勝つには自分の体を知り、馬の特徴を知らなければなりません。二つ目は、諦めないことです。難しいことをする時、このぐらいでいいやと妥協せず、自分がやりたいことを、もっと馬に求めていくことが大切だと感じました。馬との信頼関係を築いていきたいです。

3年間を振り返って

村上 大祐

初めて馬に乗った4年生は、普段あまり見ることのない馬から眺める景色に驚いた。馬装の仕方もなかなか覚えることができなかった。5年生では初めて大会に出た。大会はとても緊張したが最後までやり切ることができ、本当に嬉しかった。6年生では練習の大切さに気づいた。練習を何度もすることで上手くなり、「これからも頑張ろう」という気持ちになった。スーパーキッズで学んだことを、これからも挑戦する場で活かしていきたい。

スーパーキッズでの3年間

塚田 侑希

3年前にスーパーキッズの案内をもらった時、動物が大好きなので挑戦したいと思い乗馬を始めました。

キッズとして始める前の初めての体験で早速落馬してしまいましたが、今まで続ける事ができて本当に良かったです。

先生や仲間と沢山練習をして、馬事公苑大会でジムカーナ、馬場馬術競技で3回入賞する事ができました。

スーパーキッズはもうすぐ卒業ですが、これからも乗馬を続けてもっと上達できるように頑張りたいです。

やっぱり馬が好き

岡本 牡丹

スーパーキッズとなってあっという間の3年間でした。馬と過ごす時間が楽しかったです。今でもまだ蹴られてしまう、噛まれてしまうと思いが怖いけど、落馬をなん度も経験したし、上手くいかないし、夏はヘルメット暑いし、ブーツ暑いしなんて思っていたけど次はいつ騎乗出来るのかなと楽しみに思う自分もいました。やっぱり馬が好き。これからも引き続き乗馬クラブで練習しさまざまな大会に出て経験を積みたいと思います。

有意義だった3年間

中嶋 麻朝

馬術競技を3年間続けて、特に自分の力になったものがありました。それは、手際よく物事をやることです。手順や覚えることの多い馬装は、初めの頃手伝ってもらってばかりでしたが5年生、6年生と続けていく中で一人でできるようになりました。また、いろいろな性格を持つ馬の事も考えながら接することで馬装もうまくできるようになりました。限られた時間の中で友だちと協力して準備や騎乗、後片付けをするなどスーパーキッズの馬術競技を3年間続けたことでできることがとても広がりました。苦労したこともあったけれど、私にとって有意義な3年間となりました。

3年間を通して

齊藤 瑠美佳

私は、スーパーキッズに入って約3年間いろいろなことを学びました。正直、私は乗馬をやっている中で馬とどう接すればいいのか、もちろん言葉も通じないし、馬は言葉を理解できません。そこが乗馬という競技の大きな壁だと思います。ですが今、こうやって乗馬を楽しく、馬と接することができているのも仲間、先生、支えてくれている人

たちのおかげということをお忘れずに、中学でも乗馬を頑張りたいです。

今までとこれから

今井 美和

私は、このSKプロジェクトがなければ馬術を始めることは無かったと思います。初めはただ馬が好きという気持ちだけでしたが、「人馬一体」の難しさや、馬と気持ちが通じ合えた喜びにすっかりハマっています。しかし、やりたくても誰でも出来ることではありません。応援してくれる家族や指導頂く先生方、SKプロジェクトの方々、そして乗せてくれる馬達のお陰で今の自分がいます。感謝の気持ちを胸にこれからも頑張っていきたいです。

やれてよかったスーパーキッズ

山崎 千瑞

私はこの3年間を通して、馬術について沢山のことを学ぶことが出来ました。スーパーキッズに入って初めて馬に乗り、今では、駆け足をするのがとても楽しいです。そして、教えて下さった先生方や、これまで協力し合ってきた仲間感謝を伝え、これからも学んできた事を活かして、乗馬を続けていきたいです。あと少しの期間しかありませんが、スーパーキッズという貴重な体験を楽しんでいきたいと思っています。

駆け足が楽しかったあの瞬間！

橋本 衣琉

私は、スーパーキッズを始める前から駆け足ができていました。ただちょっと不安なことが一つありました。それは『馬事公苑の馬でも上手に駆け足ができるかな...』ということです。とても不安でした。自分の馬では上手に駆け足ができるけどそれは自分の馬でだけで、馬事公苑には色々、個性があるので不安でした。でも馬事公苑の馬で練習していくに連れて、だんだんと上手？に駆け足ができるようになってきたのです。その時の嬉しさ、楽しさは忘れません！

スーパーキッズで学んだこと

織田 晏慈

僕は、馬事公苑でいろいろな事を教わってきました。ぼくは、最初あぶみやとらしく、むくちなど何も分かりませんでした。ですが、毎週通っているとだんだんと分かるようになり、前よりだいぶ成長したなぁと感じました。ぼくは、これからもスーパーキッズで乗馬の知識を更に増やして、駈歩が早くきれいに出来るように練習し、これからも乗馬を頑張っていきたいです。6年生は最後の年になるの

で悔いのないように練習していきたいです。

ぼくが学んだこと

小林 遙真

乗馬を始めて2年になります。練習をしてきて学んだ事は2つあります。1つは乗馬の技術が上がったことです。なかでも駆け足ができるようになりました。とてもうれしいです。もう一つは馬の準備をするときに友達と協力し合うことです。協力し合うことで早く準備ができ、馬にとっても負担が少なくなります。だからこれからも協力することを大切にしていきたいです。

馬術で成長したこと

田端 伸次

僕が馬術で成長したことは、おおきく2つあります。1つ目は、たいかんがすごく強くなったことです。2つ目は、馬術を通してコミュニケーション能力が上がったことです。馬術をやってからすごくできることが増えました。

スーパーキッズ2年目で学んだ事

倉澤 心那

スーパーキッズ2年目で学んだ事は、実際に馬に乗るだけでなく本でコツや方法を調べるといことです。私は「C級騎乗者試験に合格する。」という目標があるので3月の馬事公苑大会で第一課目に出たいです。そのために先生に改善点を聞いたり、本で馬の部分をもっと詳しく調べたいです。3年目は2年間で学んだことをしっかり身につけて練習時に実践したいです。また大会などにもチャレンジして上達できるように頑張りたいです。

馬にまけないでのる

中島 光琉

僕は今年度、モビーディック杯に挑戦する機会がありました。一競技目は、ジムカーナに海号で出場しました。海号は普段、わがままをして、乗るのが難しい馬ですが、本番ではとても元気よく、乗っていて驚くほど動いてくれました。しかし僕は、海号に的確な指示を出せず、違う動きをしてしまう場面が何度もあったので、僕は馬に負けないで乗るといことが課題だと思いました。2競技目は、第二課目Bに挑戦しました。この競技では頭が真っ白になってしまい、全然動けなかったのがこれからは、たくさんの競技会に挑戦して自信をつけていきたいです。

スーパーキッズになって

小林 海渡

ぼくは、乗馬が大好きです。保育園の年長からレッスンを乗馬クラブで受けています。四年生になって、スーパーキッズを受験して受かった時はすごくうれしかったです。馬事公苑のレッスンは、初心者が多くて、すぐに終わってしまうので、クラブで練習している方が楽しいけど、クラブにはいない、スーパーキッズの乗馬友達ができたのでよかったです。上手になれるようにがんばりたいです。

乗馬初心者の自分

田中嶋 樹

スーパーキッズに入って初めの頃は、馬の鞍や手綱をつけることが難しくて先生にやってもらっていた。準備が来ると馬に乗り、先生達の話聞いて同じようにやる。軽速足をする様になってから、軽速足は速いから、走っても途中で止まってしまう事が多くなった。でも、怖いのを我慢すると出来るようになった。乗馬が終わると講座がある。講座で馬場馬術の事や馬の性質を教わって馬の事が知れて良かった。まだ二年あるのでもっと馬の事を知りたい。

スーパーキッズになって

福田 典真

僕は一年生から乗馬をしています。スーパーキッズになって初めて乗馬友達ができました。馬の事を話せる友達ができてうれしかったです。また、国体とオリンピックに出たいというはっきりとした目標ができました。練習もわかりやすいです。

乗馬で頑張ったこと

加藤 達夢

乗馬を始めて一年経って分かったことは、馬は馬場の内側に入ってしまうと言う事です。

なぜなら、馬は楽な方に行く習性があり、どんどん内側へ入って行ってしまいます。右回りの場合左の手綱を引っ張る事で、回る時に端に行く事が出来ます。速足の時、前の鞍の手綱を持たないで速足が出来る様になりました。これをきっかけに乗馬が楽しくなりました。

乗馬をやっている思ったこと

櫻井 凜々娃

私は、乗馬をやっている楽しいな、嬉しいなと思ったり、大変だったこともありました。馬に乗っていて、楽しいなと思ったり、馬を長く走らせられたり、駈歩ができて嬉し

かったこと、馬が思い通りに動いてくれなかったけど先生の力を借りて動かすことが出来ました。なので、頑張れば出来るということがわかりました。これからは、もっと上手に乗れるようにしたり、馬のお世話を出来るようにしたいです。

馬術で学んだ事

荻野 絢加

私が馬術で学んだ事は2つあります。1つ目は最初、馬術は乗馬と何が違うのかが不思議でしたが、馬術は、障害を飛び越える障害馬術や、いかに正確に規定の技を披露できるかを争う馬場馬術などがあることがわかったことです。

2つ目は、馬の気持ちも考えないといけない事です。馬は生き物なので、喉が乾いたりします。そこで馬の気持ちかわからないと協力できないので、馬の気持ちも考えなければなりません。

私は馬の気持ちをもっとよく知って、馬と一緒に努力していきたいです。

楽しい馬じゅつ

鴨居田 光優

わたしは、動物を見たりふれ合ったりするのが好きです。だからスーパーキッズの馬じゅつをえらびました。

先生たちはとてもやさしく、分かりやすく教えてくれるので、馬じゅつが上達したと自分でも感じています。なみ足、けい早足、早足、かけ足ができるようになりました。目標はしょう害にチャレンジすることです。これからも馬じゅつをがんばりたいです。

今年をふりかえて

三浦 衣桜

私は、スーパーキッズを始めていろいろなことを学んだり友達と協力したりとたくさんの経験をしました。毎週みんなと馬に乗るのは楽しいです。いっぱい練習して上手になれるようにがんばりたいと思います。

もうすぐ五年生になるのでこの一年で習ったことをしっかりとふり返って苦手なことはできるようになりたいです。

たづなの位置

阿久澤 望愛

私は騎乗中にたづなの位置が、下がりすぎている事がよくあります。たづなが下がりすぎていると先生の方がたに『たづなを下げすぎないで』と言われます。それで、意識してみると少しだけ下がらずにいられるようになってきたので、つかれてきても先生方が注意してくれ頑張ってる事を学びました。

スポーツクライミング



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日		火		金		日	○	水		土	○	月		木		土		火		金		土	○
3	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
4	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
5	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
6	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
7	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
8	土	○	月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
9	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	
10	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
12	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
14	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
15	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
16	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
17	月		水		土		月		木		日	○	火		金		日		水		土	○	日	○
18	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
19	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
20	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
21	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
22	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
23	日		火		金		日		水		土		月		木		土	○	火		金		土	○
24	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
25	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
26	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
27	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
29	土		月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火				土	○
31		水				月		木			火					日		水					日	
活動日数	3日		3日		1日		4日		4日		4日		3日		3日		2日		3日		4日		4日	

指導者の報告

1. 活動概要

・活動日、場所、時間、内容、その他

2023年6月10日に五期生の認定式を行った。

五期生は、既にクライミング大会で上位にランクされるキッズもあり、技量の幅が広い。このため、上級レベルは持久力の基礎レベルの向上と登り込みを重点的に行い、未経験者はボルダリング基礎から始め一定レベルまで習得できたらリードクライミングに進ませた。

全体の活動は、主に土曜日に ALSOK サブアリーナでのリードクライミングの練習に取り組んだ。

今年も、クライミングコーチによる指導も取り入れ、キッズへのクライミングアドバイスや規定時間内で休みなしでの登り込みを行い、持久力や技能の向上を図った。また、模擬競技会を行い各キッズの技量を確認して、競技に慣れると共にクラス分けを行い指導に生かした。

2. 指導理念

- ・クライミングにおける安全技術を習得すること
- ・楽しくクライミングすること
- ・個々の素質や能力に応じた指導を目指す

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈初心者〉

- ・クライミングの基礎技術を習得する。
ホールド（手掛かり足掛かり）の使い方や動き方（ムーブ）を覚える。

〈ボルダリング経験者〉

- ・安全にリードクライミングができるよう、基本的なクライミング動作や技術を身に付ける。ボルダリンググレード5級が登れることをリードクライミングへの移行目安とする。
- ・用具の取り扱い、ロープの結び方、クリップ方法を身に付ける。
- ・保護者が、ビレイ（リードクライミング時のロープ確保）ができるよう指導をおこない、個人でもリードクライミングの練習が行えるようになることを狙う。
- ・リードではまず、5.11のレッドポイント（反復練習で登れること）ができることを目指す。

〈リード経験者〉

- ・オンサイト（初見で登れること）で5.11を登れるようにする。また、5.12のレッドポイントを目指す。

〈リード上級者〉

- ・オンサイトで5.12を登れるようにする。また、5.13のレッドポイントを目指す。

全員が集まる練習会実施は難しいので、実力に応じたクラス分けをおこなって練習を実施する。

4. 指導考察

・クライミングに必要な能力

与えられた課題を自分の力で解決しなければならない。そのために、手や腕の力を強化するとともに、足のさばき方、重力とのバランス、体の柔軟性が必要となる。また、競技全般を通して登りきる持久力も必要となる。

今年もこの持久力へのトレーニングを取り入れ、練習会だけでなく、保護者の協力で自主練習を行うことで、より大きな成果を出すことができると感じた。

・イメージ

登るというフィジカルな部分だけでなく、どのように体を動かして登るかというムーブが大切になってくる。実際に登る時は一人で考えていかなければいけないが、練習会では、他の子の登りを見て観察したり自分が登って動きの経験を積み重ねていけるように指導した。



・恐怖感

リードクライミングは高さもあり、ボルダリングと比較すると高さで始めのうちは恐怖感を感じるキッズもいる。経験を積み重ねることにより恐怖心を克服して登ることに集中できるようになる。そのための登り込む場については十分に確保してきた。

・模擬競技会

競技として意識を高めるとともに自分の能力に気づける場としても模擬競技会を積極的に開催することは意義があると感じている。

・他

持久カトレニングには、本数以外にも難易度に応じたポイントによる点数獲得をゲーム感覚で行った。楽しく行えるという点ではおおむね評価がよかった。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

・キッズクライミングの指導運営体制

スタッフの人数は十分とは言えない。この点は継続的な課題として考えている。次年度はこの点をさらに改善して効果的な指導運営体制を構築していきたいと考える。

各学年相互に交流をする点は課題であり継続して工夫検討していきたい。

本年度の活動に協力していただいた県内ジムやスポーツ協会の皆様、いつもキッズを支えていただいている保護者の皆さんに感謝の意をお伝えして報告いたします。

6. キッズ卒業生の活躍

群馬県山岳連盟主催及び公式公認の大会において卒業生及びキッズが以下の成績を取めた。

(群馬主催は3位以上掲載、一部)

第11回ボルダリング群馬カップ

ユース男子 佐藤 飛羽(1位 卒業生)、今川 蔵人(3位 卒業生)

ユース女子 黒木 ももこ(1位 卒業生)、鈴木 優月(3位 卒業生)

小学生男子 吉岡 尊登(1位 小6)、清水 瑛太(2位 小6)、遠藤 祐真(3位 小5)

小学生女子 小山 愛美(1位 小6)、橋本 暖(2位 小4)、塗木 りん(3位 小6)

2023リード群馬カップ

ユース男子 佐藤 飛羽(2位 卒業生)、今川 蔵人(3位 卒業生)

ユース女子 黒木 ももこ(1位 卒業生)、鈴木 優月(2位 卒業生)

小学生男子 宮川 湊(1位 小6)、清水 瑛太(2位 小6)、吉岡 尊登(3位 小6)

小学生女子 橋本 暖(1位 小4)、小山 愛美(2位 小6)、須藤 伶菜(3位 小6)

2022リードユース群馬カップ

小学生男子 宮川 湊(1位 小6)、吉岡 尊登(2位 小6)、清水 瑛太(3位 小6)

小学生女子 橋本 暖(1位 小4)、小山 愛美(3位 小6)

中学生女子 黒木 ももこ(1位 卒業生)、鈴木 優月(2位 卒業生)、松澤 咲姫菜(3位 卒業生)

第23回新潟県クライミング選手権2023

ビギナーの部 星野 紅亜(6位 小5)

第24回新潟県クライミング選手権小中学生リード大会2023

小学生高学年の部 宮川 湊(1位)、星野 紅亜(2位)

山梨カップ 2023

ミドルクラス 神山 紗那 (1位 卒業生)

第9回関東小中学生選抜クライミング選手権大会 (千葉県開催)

小学生男子 吉岡 尊登 (4位※決勝進出 小6)、宮川 湊 (6位※決勝進出 小6)

小学生女子 橋本 暖 (10位 小4)、小山 愛美 (11位 小6)

中学生女子 鈴木 優月 (10位 卒業生)、黒木 ももこ (12位 卒業生)

第11回リードユース日本選手権南砺大会

ユースB女子 黒木 ももこ (22位)、神山 紗那 (46位)

スポーツクライミング第3回ユースフューチャーカップ (茨城県鉾田市) ※ボルダー種目

※県内トップ成績者記載

ユースC男子 宮川 湊 (12位 小6)

ユースC女子 塗木 りん (9位 小6)

ユースD男子 深澤 要 (18位 小4)

ユースD女子 橋本 暖 (10位 小4)

第4回小学生リード競技 みなとオアシス岸和田 CANCAN カップ 2023 (公認大会)

※決勝進出者

JユースA男子 宮川 湊 (3位 小6)、吉岡 尊登 (8位 小6)

JユースB女子 橋本 暖 (2位 小4)

以下は公式公認ではないが全国規模であり県内選手が上位成績を収めた。

第6回全国ボルダリング 小学生競技大会 (決勝進出者)

男子小学5～6年生 宮川 湊 (1位 小6)

男子小学3～4年生 深澤 要 (4位 小4)

女子小学3～4年生 橋本 暖 (3位 小4)

嘉村 肇晃

参加者の声

リードクライミング

清水 瑛太

僕がスポーツクライミングを始めたのは、小学1年生の時です。スーパーキッズプロジェクトを4年生で始めるまで、リードクライミングをやった事はありませんでした。

ですがこのスーパーキッズプロジェクトで初めてリードをやってみました。

最初はすごく難しくてクリップも全然できませんでした。ですがリードクライミングを始めてボルダリングとは違う持久力や自分に足りないものなどがわかりました。10メートル程の壁があるジムも県内にはなかなかないのでいい練習になります。これから中学生になってもスポーツクライミングを続けて行きたいです。

3年間の思い出

吉岡 尊登

ぼくは、小学4年のときから3年間、スーパーキッズで活動しました。この3年間はすごく貴重なものになりました。クライミングに関してだけでなく、学校以外で友だちができた、人への感謝やあいさつの大事さも学びました。クライミングの仲間と一緒に練習した思い出は一生、心と体に残るでしょう。この経験を生かして、今後もクライミングをがんばっていきます。あいさつと感謝も欠かさないようにしたいと思います。

僕の夢

宮川 漣

この3年間、学校以外の友だちも沢山出来て登れるグレードも高くなった。ただ、すぐに登れた訳ではなく初めて出た大会は最下位。練習しても上手い出来ない事が多く嫌になる事もあった。けれど、いつも仲間や先輩方に励まされ頑張ることが出来た。そして「オリンピック選手になる」という夢が出来た。このプロジェクトに参加しなければ考えなかったと思う。これからも一歩ずつ頑張りたい。

貴重な3年間

小山 愛美

私は、3年間で振り返るとスーパーキッズの練習のおかげですごく成長出来たと思います。また、色々なジムに連れて行って来て、たくさんビレイしてくれたお母さんのおかげでもあります。

4年生の時は、高さが怖くて10台しか登れませんでした。5年生になり、やっと11台がクリア出来るようになりました。

た。今では13台を登れるようになりました。

もうすぐ中学生になりますが、今まで学んだ事を活かし、さらに成長出来るように頑張ります。3年間本当にありがとうございました。

3年間で振り返って

塗木 りん

スーパーキッズに入り、始めはリードの高さが怖くて落ちなかったけれど、少しずつ落ちれるようになり、今では12台まで登れるようになりました。6年生では目標の一つであった強化選手になれました。強化選手になれたのも一緒に登ってくれた友達や苦手な部分を教えてくれた先生、送り迎えやビレイしてくれた家族のお陰です。卒業してもクライミングを楽しみながら成長していきたいです。

ありがとう、スーパーキッズ

須藤 伶菜

スーパーキッズの3年間はあっという間でしたが、たくさん成長することができました。まず仲間を得たことです。以前はクライミングをしている友達がなかったので一人でやっていましたが、スーパーキッズのみんなと知り合い、自分ももっと強くなろうと思い、練習することができました。そして、外部コーチにも指導をいただくことができ、貴重な体験ができました。この経験を大切に、これからもクライミングを頑張っていきます。

「挑戦」

坂部 杏

私は、この三年間で学んだことがあります。それは「挑戦」です。なぜなら、挑戦しないとなんにも無いからです。成功も失敗もです。だったら挑戦した方がいいと思います。大きな事ではなく小さな事でもいいと最近だけわかりました。例えばリードクライミングです。落ちたらいやだなと思ってしまいうけど、挑戦してみると案外悪いことだらけではありません。だからこの経験を生かして私はいろんな事にこれから挑戦していきたいです。

ありがとうございました

山口 柏月峰

私はスーパーキッズになってから目標を決めて行動してきました。

目標は県強化選手になること、2029年に群馬県で開催

される「湯けむり国スポぐんま」に出場すること、ユース日本代表になること、2032年にオーストラリアで開催されるブリスベンオリンピックに出場することです。行動は毎日練習、少しでもいいから毎日続けることです。結果は4年生でボルダリング5級、リード5.10c、6年生になって3級、5.11dまで登れるようになりました。それと毎日練習を続けることの大変さ、自分の気持の弱さを知ることが出来ました。

みんなが完登している級にはまだまだ届かないけれど小学生卒業までに2級、5.12aを登れるようにして、中学生、高校生になってもクライミングを続けて良い結果を出したいです。

最後に指導して頂いた県山岳・スポーツクライミング連盟競技委員会の赤松さん、土屋さん、嘉村さん、波方さん、外部コーチの塚田さん、県内外のクライミングジムの方々、そしてスーパーキッズのみなさん、3年間ありがとうございました。そしてこれからもよろしくお願いします。

一年で成長したこと

松嶋 果凛

私がこの一年で成長したことはリードに対しての気持ちです。四年生の時は10cまでしか登れませんでした。五年生になると少しずつ10dが登れるようになり、今はその上のグレードにも挑戦しています。始めは落ちるのがこわくて、ずっと「テンション!」と言い続けていました。今は、まだ少しこわいと思う時もあるけれど、四年生の時よりはリードにも慣れ、挑戦する気持ちを持てるようになりました。

最高学年に向けて

強矢 椿

今年は去年に比べ体力が上がってきたと感じています。練習日以外に練習する機会が作れないためサブアリーナでの練習は今まで以上に真剣に取り組み、足りない練習分を取り戻そうと思っています。そして、今年入った四年生はみんなとても上手なのでグレードがどんどん追いかかれています。けれど、負けずに自分自身もグレードを上げていきたいです。自分の目標をしっかり持ち、来年度は次の目標が建てられるようにしていきたいです。来年は最後の年になりますのでみんなの手本になれるようにがんばっていきます。

あきらめない大切さ

佐藤 駿斗

僕はリードがずっと苦手でした。高い所から落ちてしまうのがこわくて、なかなか次のホールドに飛び出せませんでした。でもみんなに応援してもらったり、「あきらめないで頑張ればいつかできるよ」とコーチの先生に教わったり、他の子が頑張っている姿を見て僕もあきらめないでたくさん練習しました。5年生になる時に11bが登れるようになるという目標を立ててたけれど今では11Cや11dも登れるようになりました。6年生では12のグレードもできるように成長したいです。

い

応援する気持ち

星野 紅亜

スーパーキッズに入って私の気持ちがかわったことがあります。恥ずかしがらず『ガンバツ』と声を出して応援することができるようになったことです。コンペや大会でぐんまスーパーキッズの子が活躍すると私もがんばらなくちゃとうれしい気持ちになります。それとコンペや大会で会った各県のお友達とも輪が広がって楽しみもふえました。まだまだ私は、強くはないけれど少しずつ苦手なことも克服して楽しいという気持ちを忘れず毎日、練習を頑張っています。私の目標はアスリートとしての体力作りです。たくさん食べて、たくさん寝て、たくさん練習して、身長もぐんぐん伸ばしていきたいです。

スーパーキッズから学んだこと

遠藤 祐真

ぼくは5年生のスーパーキッズで学んだことがたくさんあります。1つ目は成長の実感です。今まで出来なかったグレードが出来るようになりました。2つ目は楽しさです。スーパーキッズでは、同じ仲間とクライミングを楽しくすることが出来ました。アップの時や、クライミングの時の話し合いはとても楽しい思い出になりました。6年生もスーパーキッズ最後の年として、スーパーキッズの仲間と楽しく成長していきたいです。

スポーツクライミング

岡田 拓士

僕は、クライミングジムの先生にスーパーキッズに入ってみればと推薦されました。

最初は、高い壁が、立っていてこんな登れるのだろうかと思っていたけど、通っているうちにどんどん慣れていきました。途中までは、怖がらずにクリアできたけど課題が難しくなっていくごとに高さが気になって怖くなってしまいました。

だから、いつも行っているクライミングジムで腕が疲れても頑張りました。その次の土曜日にその課題が出来ました。すごくうれしかったです。

来年はもっと強くなってみせる

高橋 渉

ぼくは、5年生のスーパーキッズで印象に残ったことは4年生がとても強かったことです。

ぼくより段違いに強かったので追いついて抜かせるようにしたいです。そのためにコーチから教わったことをしっかりやって、6年生になったら強化選手になってどんどん強くなりたいです。

リードを始めて1年半ほど経ちますが、最初より上達してきたので嬉しいです。

これをボルダリングにも繋げたいです。

クライミングと水泳

生方 佑志

ぼくは、スーパーキッズのスポーツクライミングを始め、もうすぐ2年になります。まだ高いところは苦手だし、最近水泳の方に力を入れていて、ほとんど練習に行けていません。でも、課題を完登できた時はとてもうれしいです。高い所は苦手だけど、新しいことにちょうせんできてとても良かったです。

これから、水泳との両立がむずかしくなっていくかもしれないけれど、スーパーキッズで学んだことを生かして、やっていきたいです。

スーパーキッズに入って

大井田 光

今までリードをする機会が少なかったけど、スーパーキッズに入ることができてリードをする機会が増えました。僕はリードが怖くて手を出せませんでした。手を出せば落ちると思うと立ち上がることもできませんでした。でもスーパーキッズで練習し少しずつ手を出せるようになったり、立ち上がったたりすることができるようになりました。たくさん練習できることをありがたいと思っています。今はまだ怖くて挑戦できない課題もあるけど、体を慣れさせながら頑張ります。

スーパーキッズ

清水 駿惺

ぼくは、スーパーキッズでクライミングを初めて経験しました。周りにはとてももうまい人達がたくさんいて、ぼくは登れなくて落ち込みました。でも先生達がはげましてくれたり教えてくれたので少し登れるようになりました。これからも登れるようにがんばろうと思います。

今年をふりかえって

深澤 要

スーパーキッズで学んだことは、強くなるためには、練習だけじゃなく食事と休養が大切ということです。毎日6皿チェックをして、たくさん食べるようにしています。印象に残ったことは、高学年の人達と練習したり、大会で競い合ったりできて楽しかったことです。ふだんあまりできないリードの練習もたくさんできてリードの楽しさに気づけてよかったです。5年生になっても強くなるために練習がんばりたいです。

ぼくの登りは成長中

小柳 遼季

ぼくは1年生のときからクライミングを始めました。最初がんばって6級でしたが、今では2級も登れるようになりました。リードもやってみたいと思い、スーパーキッズに入りました。リードは始めは、クリップがよくできなかったけれど、今はうまくできるようになって、5.11dまで登れるようになりました。ぼくの今の目標は、来年5.12台が登れるようになることです。目標に向かってがんばります。

スーパーキッズに入って

長谷部 鳳磨

僕は、スーパーキッズに入って、うれしかったです。

それは、ボルダリングが大好きだし、課題が登れる時のうれしさや登れなくてくやしいという体験がたくさんできてがんばるぞという気持ちが持てるからです。

これからもたくさん練習をして、いっぱい登ったり登れなかったりたくさん経験を重ねて楽しみながら登って行けたらいいなと思います。

スーパーキッズに入ってよかったこと

天田 優月

スーパーキッズに入ってよかったことは、5、6年生や強い子の登り方を見て練習が出来ることです。強い子の登り方を見て真似して登ったり、教えてもらうことで出来なかった課題や級が登れるようになりました。まだまだ登れない課題が沢山あるので、いっぱい練習してもっと強くなりたいです。

クライミングを始めて

高橋 七海

私はスーパーキッズからスポーツクライミングを始めました。最初はクライミングジムで練習をしました。思っ

いたよりむずかしかったのですが、登っていくうちに4級がのぼれるようになりました。秋からサブアリーナでリードクライミングの練習がはじまりました。リードはとても楽しいです。むずかしい課題がたくさんありますが、あきらめずにのぼれるように、ボルダーもリードももっと練習をがんばりたいです。

スーパーキッズに入って良かったこと

越田 結羽

スーパーキッズに入ってわかったことは、クライミングの練習だけではなく、リズム体操や体を動かしたりすることも、クライミングにとって大切だということです。普段はリードクライミングの練習をしているけど、全体研修でリズム体操をやってそう思いました。これからは、クライミングだけ頑張るのではなく、リズム体操なども家でやっていきたいです。これからもスーパーキッズとして頑張りたいです。がんばります。

スーパーキッズに入って

杉田 愛桜

私はスーパーキッズに入る少し前からリードの練習を始めました。いつも練習しているウォールストリートは、マットがあって壁が低いからあまりこわくなかったけど、アリーナの壁は高いので落ちるのがこわくて難しい課題になると手を出すことができませんでした。5年生になったら、無理だと思っても諦めないで手が出せるようになること、5.11dをテンションなしで登ること、5.12台を登れるようになることを目標に頑張りたいです。

スーパーキッズに入って

橋本 暖

私は、この1年スーパーキッズに入って良かったことが沢山ありました。例えば、スーパーキッズのスタッフさんや塚田コーチに練習方法や動きを教えてもらい、できるようになったことが多くありました。そして皆と楽しく学ぶことができ、仲良くなれました。来年は5年生として格好良く、優しく、新4年生に教えてあげたいと思います。また来年の大会に向けて、リードとボルダーを頑張り、皆と力を合わせていきたいと思います。

スーパーキッズに入って思ったこと

金子 依生

私はスーパーキッズで初めてスポーツクライミングやボルダリングをやりました。テレビなどでみて楽しそうに登れるようになりたいと思ったからです。思った以上に難し

かったけど先生や先輩や仲間たちに教えてもらいながら少しずつ登れる課題が増えていくのがとても楽しいです。学校以外の新しい友達が増えたことも嬉しいです。これからはコンペでいい結果が出せるようにもっと練習したいです。

空手道



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2023 KARATE



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
2	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土		火		金		土	
3	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
4	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
5	水		金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
6	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
7	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水	○	木	
8	土		月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
9	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
10	月		水	○	土		月		木		日		火		金		日		水	○	土		日	
11	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
12	水	○	金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
13	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
14	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水	○	木	
15	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
16	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土	○	火		金		土	
17	月		水	○	土		月		木		日		火		金		日		水	○	土		日	
18	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
19	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
20	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	
21	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水		木	
22	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
23	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土		火		金		土	
24	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水	○	土		日	
25	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
26	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
27	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水		土		火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
29	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土		火				土	
31			水	○			月		木				火				日		水	○			日	
活動日数	3日		3日		3日		4日		4日		4日		3日		4日		4日		4日		2日		2日	

指導者の報告

1. 活動概要

活動日 : 【通常練習】毎週水曜日 【強化練習会】土日祝日等
 場所 : 高崎商科大学附属高校 高崎工業高校 前橋工業高校 くま武道館
 時間 : 17:00 ~ 19:00
 内容 : 基礎体力強化、基本練習、形、組手

2. 指導理念

- ・ 礼節を重んずる礼儀正しい選手
- ・ 主体的に取り組む模範的な選手
- ・ 人を敬い互いに成長できる選手

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

練習に対する基本的な姿勢である礼節や言葉使いなどを丁寧に教えていくと共に、基礎・基本の見直し、基礎体力の向上を目指す。基本形、第一指定形を習得していく中で、形の意味や表現を学ぶ。組手ルールを熟知させる共にフットワークや連続技などの練習を通して運動機能を高める。

〈5年生〉

足腰を意識した技の習得を通して、土台となる下半身強化を図る。第一指定形の鍛錬を重ねると共に、第二指定形への展開・発展を目指す。返し技、カウンターなどの練習を通して間合いについて理解させることで競技力を高めると共に試合展開の幅を広げる。

〈6年生〉

全身の筋力を最大限に活用させる運動を意識させると共に、基礎となる筋力強化を図る。第一指定形、第二指定形の完成を目指すと共に、得意形の習得のきっかけを与える。間合いを熟知させ、試合展開を有利に進めるかけひきを学ぶと共に、主体的に競技力向上に努める姿勢を育てる。

4. 指導考察

基礎筋力、フィジカル、集中力が求められるスポーツである。形種目では、特に集中力が大切であり、相手を仮想した正しい流れで力強く、素早く技を積み重ねて芸術性の高い表現が求められる。組手競技では、スピード、フィジカルの強さが基礎となり、空間把握能力や試合展開を読む駆け引きなどが技術として求められる。そのため、基礎・基本の見直しから始まり、形の難易度を成長段階に合わせて習得させ、体力・筋力の向上を図ると共に技術の高いかけひきや高度な技を習得させた。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

適度な緊張感の維持と子供たちの向上心を高めていく指導が重要である。やや環境に慣れてしまい目的、目標が薄れしまう子供たちが見受けられる。主体的に練習に取り組む姿勢を育てていくために、一人ひとりに対する声掛けや集中できる環境づくりを大切にしていきたい。また、明確な目標・目的を与えるために、通常練習とトップ選手による強化練習会の充実を目指す。

6. キッズ卒業生の活躍

5回生	田沼 龍弥	全国高等学校空手道選抜大会	個人組手 -76kg 級	3位	
		インターハイ	個人組手	5位	
5回生	石田 風吹	インターハイ	個人形	出場	
【5回生	石田 風吹	5回生 山口 桃子	6回生 松島 仁奈】	前橋工業高校	
		全国高等学校空手道選抜大会	団体形	5位	
		関東高等学校空手道選手権大会	団体形	2位	
		関東空手道選手権大会	団体形	3位	
6回生	高橋 亜仁香	関東高等学校空手道選抜大会	北関東地区 個人形	5位	全国大会出場
6回生	植村 真波	関東高等学校空手道選抜大会	北関東地区 個人組手 -59kg 級	2位	全国大会出場
7回生	龍見 侑暁	国民体育大会	少年男子形	5位	
7回生	須佐 健太	関東高等学校空手道選抜大会	北関東地区 個人形	5位	全国大会出場
8回生	小沼 豪瑠	群馬県中学校空手道大会	個人形	優勝	全国大会出場
8回生	堀口 天幹	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生 個人組手	2位	全国大会出場
8回生	吉岡 伊吹	群馬県中学校空手道大会	個人組手	3位	

9回生	小山 慧大	群馬県中学生空手道選抜大会 群馬県中学校空手道大会	2年生	個人形 個人形	優勝 3位	全国大会出場
9回生	櫻井 丈慈	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	2位	全国大会出場
9回生	高橋 魁士	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	3位	全国大会出場
9回生	原澤 結愛	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	優勝	全国大会出場
9回生	堀越 小春	群馬県中学生空手道選抜大会 群馬県中学校空手道大会	2年生	個人形 個人形	2位 3位	全国大会出場
9回生	大塚 悠加	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人組手	2位	全国大会出場
9回生	橋爪 諒	群馬県中学校空手道大会 群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人組手 個人組手	優勝 3位	全国大会出場
9回生	杉山 陽香	群馬県中学校空手道大会		個人組手	3位	
10回生	福田 龍之介	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	優勝	全国大会出場
10回生	窪田 壮真	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	2位	全国大会出場
10回生	飯塚 亮太	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	3位	全国大会出場
10回生	風間 葵	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	優勝	全国大会出場
10回生	齋藤 希羽	群馬県中学生空手道選抜大会 群馬県中学校空手道大会	1年生	個人形 個人形	2位 3位	全国大会出場
10回生	堀越 都梨愛	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	3位	全国大会出場
10回生	林 心優	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人組手	優勝	全国大会出場
10回生	黛 采花	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人組手	2位	全国大会出場



全国選抜 3位・109-115位入賞
【田沼 龍弥 選手】



国民体育大会 5位入賞
【龍見 侑暁 選手】



全国選抜 5位・関東大会 2位、3位入賞
【山口選手、石田選手、松島選手】

通常練習風景 毎週水曜日 17:00～19:00

会場：高崎商科大学附属高校 高崎工業高校 前橋工業高校 くま武道館



夏季強化練習会 7/8 (土)

会場：くま武道館 大道場 9:00～16:00

講師：【組手】森 優太 飯作 雄太郎

【形】在本 幸司 本 一将 本 龍二 菊地 凌之輔 清水 那月



冬季強化練習会 12/16(土)

会場：ぐんま武道館 第2・第3道場 高崎工業高校 9:00～16:00

講師：【組手】荒川 尊祐 荒川 雅俊 菱田 啓介

【形】西山 走 大野ひかる 在本 幸司 本 一将



野崎 剛弘

参加者の声

学んだ3年間

齊藤 瑠海

スーパーキッズに入って3年が経ちました。その中で学んだことは僕にとって、とても大きく、違う道場の友達と一緒に練習をすることが楽しくて、後少しで終わってしまうのがとても寂しいです。高校生と練習をして、技術面で、もっと上を目指したいという気持ちが増し、中学に行っても頑張りたいと思います！今までありがとうございました。

スーパーキッズで練習をして

山路 渚夏

僕はスーパーキッズで高校生達と練習をする事で沢山の事を勉強しました。空手に対する意気込みや姿勢、挨拶もしっかりしとしている高校生を見て僕もそんな高校生になりたいと思いました。また今年は全小や関小へ行き、沢山の先生や高校生と関わって練習をし、良い経験となりました。来年からは中学生となりますがその経験をもとにこれからも様々な事に取り組んで自分の力を信じ、結果を出していきたいと思います。

スーパーキッズ三年間で学んだこと

小玉 青空

特に、勉強になったのは組手での自分と相手の間合いです。ぼくは、試合や練習でも相手との距離間がよく分からなくて、こうげきしようとしてとどかなかってやられたり、入りすぎてやられたりする事がたくさんありました。ですが、先生方や高校生などが実際に一緒にやって教えてくれたので段々に間合いが分かるようになりました。そのおかげでぼくは、県の組手の大会で優勝する事が出来ました。先生方や高校生には感謝です。これからも、スーパーキッズの仲間たちと一緒に練習に励みたいです。

スーパーキッズを振り返って

下前 心人

スーパーキッズで一番学んだ事は「できるうれしさ」です。キッズになる前は何にも挑戦せず、できるうれしさを知りませんでした。

そして、ぼくの反省点は、他の競技では県大会優勝もできたのに、空手では練習で教えてもらった事を実行できなくて、良い結果を出せなかった事です。

スーパーキッズは卒業ですが、教えていただいた事を無駄にしないように、これからも色々なことを頑張っていきたいと思います。3年間ありがとうございました。

スーパーキッズになって

松島 大翔

僕はこの三年間でたくさんの事を学ぶ事が出来ました。スーパーキッズの練習は、各強豪校へ行き先生や高校生に指導して貰いました。ライバルとも一緒に練習出来るので良い刺激になりました。日本や全国で活躍する選手にも教えていただく機会もありました。そのおかげで全国や関東大会にも出る事が出来ました。

中学、高校とこれからも空手を頑張っていきたいです。

諦めない気持ち

比留川 翔

色々な有名選手達に会えて、色々な事を学びました。例えば諦めずに最後までやりきるとい事です。その諦めずに最後までやりきるとい言葉を聞いて心に刺さりしました。諦めずにしっかり最後までやったら苦手なこともできるようになるからです。すぐに出来るわけでは無いけれど自分を信じてやれば出来ると分かりました。これからも難しい事や苦手な事を諦めずに最後までやりきりたいと思いました。

3年間のスーパーキッズ生を終え

加藤 柚依奈

3年間スーパーキッズをして、ほんとに良かったです。

先生方にたくさんの技などを教えて頂き、最後の大会で優勝をすることができたのがとても嬉しかったです。

そして、たくさんのお友達もできて、楽しく空手をする事ができました。

中学生になるとなかなか通えなくなってしまうことがとても残念ですが、先生方から教えてもらった事を家でみっちり練習をし、自分の体に馴染ませて中学生の部でも頑張って1位を取りたいと思います！

3年間スーパーキッズに行けて、私は本当にラッキーだったと思います。こんなに良い練習ができるなんて、とても素晴らしい事だと自分で感じます。

中学生になっても私の名が1位に刻まれるように自分自身毎日きっちりと練習をし、先生方に恩返しができるよう強い選手たちに勝って行きたいと思います！

3年間の思い出

福田 笑未

私はスーパーキッズに入って3年経った今、3年前か

ら大きく成長できたと思います。4年生、5年生の時の作文では「これからもっと成長していきたいです。」と話しましたが自分では、たくさん的高校生やスーパーキッズでできた友達のおかげで成長できたと思います。もうすぐ中学生になるのでみんなと練習できる期間は短いけどその分、思いっきり楽しんで練習したいです。

私の目標

明田川 聖美

私はスーパーキッズの練習で大会で勝つために必要な事を学ぶことが出来ました。今年初めて全少大会に出場しとても嬉しかったです。しかし、結果はあまり良くなく悔しさが残っています。なぜなら緊張して自分のベストの演武が出来なかったからです。今以上に練習をし、今後の大会では最高の演武が出来るようにしたいです。

スーパーキッズを振り返って

加藤 百桃

道場では学べないことや様々な視点での考え方でいろいろな考え方を教えてもらったり強化練習でトップの選手などから試合でしっかり活用できる技を深く教えてもらったりして試合への影響が大きくなっています。また、今年は去年、一昨年と違い男女合同での練習などで少し違った練習などをすることができたり、強化練習の回数が多かったり、新しいことを学ぶ機会が多かったです。来年からも様々なことを頑張っていきたいです。

3年間のスーパーキッズで得たもの

小林 杏溜

私は3年間のスーパーキッズで多くの友達を作る事が1番大切だと思いました。不安な時や試合で負けて落ち込んで居る時など、友達が励ましてくれたりしてくれたからです。スーパーキッズに入り空手の楽しさが増して入って良かったなと思いました。友達は宝物です。

3年間の練習を振り返って

田村 心

私はスーパーキッズに入り、3年間の練習でたくさんの事を学びました。

各高校の先生方、高校生の方々に相手の技の組み合わせ、カウンターの入り方、フェイントのかけ方など、細かく丁寧に教えて頂きました。とても分かりやすく、それを試合などでも活かす事が出来ました。

違う道場の小学生と練習をする事で、いい刺激にもなり

ました。

中学生になっても、スーパーキッズで学んだ事を活かし、高い目標を持って頑張ります。3年間ありがとうございました。

大好きな空手

飯塚 璃実

私は、スーパーキッズで初めて空手をしました。空手を初めて約2年が経ちました。初めての大会で3位になり凄く嬉しかったです。でも大きな大会ではレベルも上がり上位に入れなくて悔しい時もあったけど、自分が今までで1番のが出来ればと思ってやるようになりました。これからは練習からも本気で緊張感をもって練習に励み大会で1番の形を出したいです。

楽しいスーパーキッズ

長井 要人

僕が空手を好きになったきっかけがスーパーキッズでした。練習中に年齢関係なく友達を作れるからです。大会でスーパーキッズの友達と会えると、とても嬉しいです。そして、空手が強くなったきっかけもスーパーキッズです。有名な選手から教えてもらう機会があり、たくさんのことを学びました。高校生との練習は盛り上げてくれるのでとても楽しい中で空手の練習ができます。もっと細かいことを考えながら練習して、今よりも強くなりたいです。

スーパーキッズでの成果

岸野 倫子

私が今年、最も成長した事は蹴りです。

私は蹴りが苦手で特に裏回しが苦手でした。

なので蹴りが上手くなるよう、先生や先輩方の話をしっかり聞き、練習の姿を見てたくさん練習しました。その結果、蹴りが上手になっているような気がしました。

スーパーキッズで学んだ蹴りのポイントやコツを道場に持ち帰りたくさん練習をして良い結果を残したいです。これからも目標を持って頑張ります。

成長したこと

渡辺 晶

スーパーキッズとして活動を始めてから、あっという間に約2年が過ぎようとしています。練習会では高校生や先生方から貴重なアドバイスをいただき、キッズ同士では互いに刺激を合い、とても楽しく学ぶことができました。少しずつですが、大会でもその成果が出ていると感じます。

4月からは最高学年になります。小学生最後の年なので、学んだことを大会本番で今以上に発揮出来るよう頑張ります！

この一年を振り返って

須田 樹

ぼくはスーパーキッズに入って2年目になりました。この2年間で友だちも増え、楽しく練習に参加することができました。先生方や高校生に指導いただくこと毎回とてもためになります。

来年はキッズ最後の年になります。

このスーパーキッズで教えていただいたことを活かして、来年は全国大会に行き結果を残したいです。

スーパーキッズの後輩ができ、そして目標の達成感

伊藤 健

昨年度は全国大会に出場する事を目標にしました。その目標は達成出来ませんでした。その悔しさをバネに、もう練習しました。スポーツ少年団関東大会と関東少年少女大会に代表選手になれました。キッズでは後輩ができ仲良くそしてお互いに切磋琢磨して練習出来て楽しく今年度も頑張って目標を達成したいと思います。

成長した一年

田村 穂夏

去年に比べ、今年は大会の結果からも自分でも成長を感じることができました。また、空手をしている友達にもすごく上手になっているね、スーパーキッズで見られているのが違うのかな。とも言ってもらえています。

ですが、大きな大会の時に思ったよりもどうしても勝ちきれない自分の甘さを感じることもあるので、来年は勝ちたいと思う気持ちを今以上にモチ、練習に励みたいと思います。

スーパーキッズに入って成長した事

堀越 梨里花

スーパーキッズに入って2年が経ちました。今年も先生方や高校生の方々に練習場を設けて頂きたくさん練習することができました形の動作一つ一つ丁寧なご指導もあり去年の自分よりも成長することができました。そして技術面だけでなく、キッズでの仲間も作る事ができました。今年からは男女合同で練習することができ、休み時間や練習後に楽しく会話するなどしました。残り一年たくさん頑張りたいです。ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

飯塚 琥鉄

4年の時は組手を選択することが多かったけど、5年では形を選ぶようになりました。新しい形に挑戦して、高校生から教えてもらったり、練習を重ねて覚えることができました。強化練習では、世界で活躍している選手から、形や練習の仕方を教わる事ができてとても勉強になりました。

一年間を振り返って

林 愛莉

今年も、先生方や高校生のみなさんに的確な指導や練習相手になっていただき、さまざまな大会で結果を残すことができました。しかし、夏の全少では優勝することができなかったのがとてもよかったです。

来年度は6年生になり小学生最後の年なので、全ての大会で優勝できるよう、さらに努力していきたいです。

あこがれの選手に会えたこと

小林 徠亜

ぼくは、今年一年スーパーキッズの練習に参加して1番印象に残ったことは、植草選手に直接教えてもらったことです。

ぼくは、いつもユーチューブで男子の選手の試合を見る事が多いですけど、女子の選手でも植草選手のことは知っていました。なのでその選手に目の前で教えてもらえるなんてびっくりしました。

教えてもらったことはちょっと難しかったけど試合で使えるようがんばります。

スーパーキッズ2年目を振り返って

加藤 汐恩

この一年間を振り返って、各高校での練習の他に強化練習で、世界で活躍する選手に教えていただき、更に自分の形の精度が上がったと思います。また、スーパーキッズを通して友達が増えて練習も更に楽しくできるようになりました。4月からは最上級生になるので、4年生のお手本になるような形ができるように頑張ります。

一年間指導してくれた、先生方や高校生、先輩方ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

佐藤 成真

僕がスーパーキッズで学んだこと、嬉しかったことが1つずつあります。学んだことは性別や年関係なく仲良くしているのをみて学校では男の子としか遊んでいなかったのでもっと上の学年の子と遊んでみようと思いました。嬉しかったことは試合でもっと勝てるようになったことです。なので、スーパーキッズであと二年間もっと色々なことを学んで楽しくやっていきたいなと思います。

スーパーキッズに入って

岡田 海斗

スーパーキッズに入って成長した事があります。それは形です。高校生や先生達が分かりやすく教えてくれます。細かいところも教えてくれるのでとても勉強になります。大会でも勝てるようになってきたのでとても嬉しく思います。そして、高校生達や先生達と頑張ろう。の気持ちで練習をしているので、僕ももっと沢山勉強してもっともっと強くなりたいです。

そして形だけではなく、苦手な相手も頑張りたいと思うようになりました。

スーパーキッズに参加して

宮崎 皓大

ぼくは、スーパーキッズに合格して嬉しかったです。同学年の子や高校生と一緒に練習し、色々な先生に教わる事ができるからです。

スーパーキッズでは、基本の大切さや、技のきめ等を教わりました。強化練習会では、有名な選手に教わり、とても勉強になりました。

これからは、大会でも良い結果が出せるようにもっと強くなりたいです。

僕の目標は世界一

福田 虎太郎

スーパーキッズに入り約1年がたちました。

僕は月曜から土曜日迄毎日道場で練習をしています。

この1年スーパーキッズで先生や先輩に注意された事は次の練習で注意されないように意識しながら集中をして練習をしています。

将来群馬県で開催される国体で活躍できる選手になり、僕は世界一の選手になります。

がんばります。

3つの学んだこと

吉澤 和寿

ぼくは、ぐんまスーパーキッズプロジェクトに合格できてとても嬉しかったです。なぜなら相手を教えてもらえるからです。

キッズに入って学んだことは3つあります。

一つ目は相手の技術です。たとえば、きめの作り方や審判の見せ方です。

二つ目は教わった技術をつかって試合で勝てたことです。きざみやワン、ツーの見せ方で点がとれるかどうか決まることもあるみたいです。先生や、高校生の話を聞いたり、教えてもらったことを試合で実際にやってみたらポイントがとれました。

三つ目は違う道場の子と友達になれたことです。

最初は同じ四年生で相手をやる子がなくて、緊張してキッズやだなと思ったこともあったけど、練習していくうちに5、6年生や高校生のお兄さんたちと話せるようになりました。練習中や大会の時とかも声をかけあったりして、たくさん勉強することができました。声をかけてくれるから、自分も頑張ろうという気持ちになりました。

これからも先生の話や高校生の話を聞いて、練習を頑張って、試合につなげていきたいです。そして、今よりももっと強くなって良い結果をだせるといいです。

スーパーキッズに入って思った事

小沼 璃生

ぼくが、スーパーキッズに入って思ったことは、2つあります。1つ目は、みんなと仲良くなれた事です。理由は、大会で、気になってた子と、話せたからです。2つ目は、色々な高校で色々な高校生と練習出来た事です。理由は、ていねいにおしえてくれたからです。これからも大会で勝てるように、練習に取り組みたいです。

選ばれて嬉しかったスーパーキッズ

小玉 ひまわり

スーパーキッズに入ってよかった事はたくさんあります。まず、たくさんの友達が出来ました。それから、高校生のお姉さんや先生方、他の強い選手と一緒に練習するのはとてもとても勉強になるし、とてもとても楽しいです。時々、練習の次の日筋肉痛になってしましますが、それもなんだか私はうれしい気持ちになります。スーパーキッズのおかげで、私は中毛大会の組手で優勝できました。私はとてもこうふんしました。これからもスーパーキッズの練習が楽しみです。

スーパーキッズに入って感じた事

鈴木 沙織

私はスーパーキッズに入って、強い学校の高校生や先生達に形の細かい所、大切なポイントなど教えてもらい、自分の形に自信が持てる様になりました。大会の成績も良くなりました。

高校生や、他の道場の子との練習はとても刺激になり、学ぶ事も多いです。

これからも、もっと強くなれる様に道場での練習、スーパーキッズでの練習を頑張りたいです。

強くなるために

新木 紫乃

私は組手が強くなりたい。いろいろな大会で優勝したい。を目標にスーパーキッズに参加しました。

日頃の練習では、どうすれば強くなれるかを考え、高校生の練習している姿なども参考にしました。技のスピードや力強さはすごいです。それ以外にも気合いがすごいと感じました。私は気合いが足りないと注意されます。もっと大きな声を出して、気合いでも負けないように頑張りたいと思います。

スーパーキッズに入って

櫻井 陽里

私はスーパーキッズに入り、いつもの道場とは違う練習をしたり、先生や高校生、日本代表の選手に色々なことを教えてもらいました。そのおかげで初めて関東大会に出る事ができました。今回は勝てなかったけど、道場やスーパーキッズで一生懸命練習して、もっと勝てるようになりたいです。

スーパーキッズに入って

反町 吏杏

私はスーパーキッズに入って他の学校や道場の人と友達になることができました。普段は同じ学年の人と練習をする機会がないのでとても楽しかったです。

また高校の先生や高校生の先輩方にていねいに教えていただき技をたくさん覚える事ができました。

教えていただいた技を大会で使い勝てたときはとてもうれしかったです。

これからも学んだことをいかして、大会で良い成績を残せるようにたくさん練習を重ねたいと思います。

1年間スーパーキッズで活動して

飯塚 優璃

私は、この1年間で一番伸びたことは、蹴りです。中段突きしかできなかったけど、教わって蹴りが高くなって、関少ではポイントは取れなかったものの当たり前に出せるようになりました。もっと距離とかタイミングを完璧にしたいです。

印象に残ったことは、辛い時でも高校生とやっているみんな大きな声で盛り上げていたので、最後まで諦めずにやれて、終わると楽しいかったってなること気付いたことです。

あと2年色々なことを吸収したいです。

アーチェリー



開始式

期 日 令和5年6月24日(土)
場 所 ALSOK ぐんまアーチェリー場
時 間 午前9時00分
出席者 運営委員5名 参加者17名

活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日	○	水		金		月		木		金	
2	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土		火		金		土	○
3	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	日	
4	火	○	木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木		日		月	
5	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火		金		月		火	○
6	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
7	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日		水		木	
8	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月		木		金	
9	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
12	水	○	金		月		水	○	土		火	○	木	○	日	○	火		金		月		火	○
13	木		土		火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
14	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木		日		水		木	
15	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月		木		金	
16	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
17	月		水		土		月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	日	
18	火	○	木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
19	水		金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	○
20	木		土	○	火	○	木		日		水	○	金		月		水		土	○	火		水	
21	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木		日		水		木	
22	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月		木		金	
23	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
24	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	日	
25	火	○	木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木		日		月	
26	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火		金		月		火	○
27	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土		火	○	木		日		水		木	
29	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月		木		金	
30	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土		火				土	○
31		水					月		木				火	○			日		水				日	
活動日数	9日		8日		6日		9日		8日		9日		8日		9日		3日		4日		5日		9日	

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動場所：AKSOK ぐんまアーチェリー場
- ・活動日：毎週土曜日 午前9時00分～11時00分
// 火曜日 午後6時30分～8時00分 (冬季12月～2月は夜間練習なし)

2. 指導理念

- ・危険性の高い競技なので、ルールとマナーを守り安全に楽しくアーチェリー競技を指導する。

- ・体力や理解力に応じた技術指導をおこない、スポーツの楽しさを伝えてゆく。
- ・技術の習熟度に応じた記録会などを開催し、競技規則・ルール・マナーを習得させる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

全日本アーチェリー連盟ゴールドプランの指針に従い、年齢に応じた技術指導をおこなう。

- ・4年生：3mの距離から練習開始して12mの距離で安定した射が出来るように指導する。
- ・5年生：12mから18mの距離で安定した射ができるようになれば、県内外の競技会へ参加して経験を積むことを目指す。
- ・6年生：18mから30mの距離で安定した射が出来るようになれば、上位の競技会へ参加して経験を積むことを目指す。



4. 指導考察

- ・危険な道具を使用しておこなう競技のため、ルールとマナー・安全指導を優先した。
- ・全員アーチェリー競技の経験が全くなく、理解力・体力に個人差があるので、一人一人に合わせる指導が求められた。
- ・一部、県外で開催される記録会へ出場する選手が見られた。また、県内のインドア大会へ出場する選手も見られた。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・コロナウイルスの第5類への移行により、練習体制を正常に戻したが、屋外での練習のため冬場12月～2月は昼間だけの練習になってしまった。
- ・6年生になって、技術的に優秀な選手は個人用の用具を準備して技術の向上を図り、可能ならば上位大会を目指した取り組みを実施したい。
- ・毎月簡単な記録会をおこない、採点や競技の楽しみ方などを指導しているが、公認の競技会を実施して、参加者の励みになるようにしてほしい。



6. キッズ卒業生の活躍

- ・昨年度の卒業生の継続練習は少なかったが、今年度は卒業後も継続する意欲を示す選手が数名おり来年度は中学生での活躍を期待している。

黒沢 静男

参加者の声

3年間のアーチェリー

富澤 遼人

アーチェリーを続けて3年が経ちました。その間、矢の的に当てる集中力や快感、楽しさを学びました。去年は出場できる大会には出来るだけ出場し、きんちょうに少しでもなれるようにし、集中して放つように練習しました。去年はアーチェリーの道具を買いぐんと成長し、高得点が出せるようになりました。この調子で30mに進級して活やくし、群馬国体の夢をあきらめず、挑戦していきたいです。

アーチェリー

飯塚 緑平

アーチェリーを始めてから2年以上が経って、命中精度が上がリ、どんどん高得点を出せるようになりました。中学生になってもアーチェリーを続けて行きたいので、これからもコーチの言うことをよく聞いて、もっともっとアーチェリーを上達させていきたいです。

3年間の思い出

小澤 拓斗

このスーパーキッズの3年間で多くの経験や学びがありました。最初はとても緊張しましたが、指導者の皆様がとても優しく、練習できる日が楽しみになりました。新しい友達ができたり、集中して矢を射ることができるようになりました。4年の初めは距離が6mでしたが今は24mまで距離を伸ばすことができました。こうして毎回楽しくアーチェリーをすることができました。これまで指導してくてくれた方々に感謝いたします。

学んだことと、これからのに向けて

飯塚 悠太

僕は、二年半以上アーチェリーをやり学んだことが二つあります。一つは、去年矢を打つ時にひじの内側が当たることありましたが、今はコーチからの教えてもらったことを守り、あたらないように矢が打てるようになりました。二つ目は、距離が長くなってもの中心に矢がささるようになりました。今は現在の距離が十八メートルですが、小学生の内に三百点をとり、次のステップ二十四メートルの距離から打てるようにさらに努力をしていきたいと思っています。

アーチェリーを3年間やって

西村 響輝

僕が、アーチェリーを3年間やって、成長したことがあります。

それは的に当てられるようになったことです。4年生の時は、あまり的に当たっておらず、正しい動作などが、うまくできていませんでした。5年生の時では、練習のコツなどを掴めてきたので、正しい動作などがうまくできてきました。そのコツのおかげで、12Mなどを合格できたのだと思います。

3年間やって、先生が教えてくれたり、友達がいたりしたので、とても上手になったし、とても楽しかったです。またこういう機会があったらアーチェリーをしてみたいと思います。

成長できた「二つの力」

浅井 香澄

私は3年間スーパーキッズに参加して、集中力や粘り強さがついたと思う。「二つの力」は私にとってアーチェリーを楽しく、目標に向かって挑戦していくためのかけがえのない存在だ。

特に日々の練習では、「二つの力」を意識する場面が多くある。当時5年生だった私は、練習に飽きてしまい友達と会話をしてしまった時が度々あった。それは、自分の集中が切れ、目標に向かって練習に取り組んでいなかったからだと思う。6年生になって練習することの大切さに気づき「二つの力」を意識してアーチェリーに取り組むことに成功したのだ。

これからも「二つの力」を心に刻み、アーチェリーで自己ベストを出したい。

仲間とのアーチェリー

樹下 莉奈

私が、日々のアーチェリーの練習で、印象に残っていることは、仲間と一緒に頑張れたことです。いつもの練習では、友達と点数を競い合う等をして楽しみながらもお互いを高めあえています。また練習の合間、友達等と話ができていたので、とても楽しいです。先生方も優しく、詳しくアドレスをしてくださるので頑張っています。あと少しでスーパーキッズでは無くなってしまいうけれども、今後もアーチェリーを頑張りたいです。

スーパーキッズ

山田 真凜

4年生から約3年間、真夏の汗だくの日も、強いからっ風に飛ばされそうな日も、冷たい雨の日も、いつもやさしく熱心に指導していただいたり、準備などをしていただいた先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。楽しくアーチェリーができて、良かったです。ありがとうございました。

アーチェリー

関口 結月

アーチェリーやってよかったと思う理由は2つあります。

1つ目は、友達と喋っている時です。アーチェリーをやっていなかったら会っていなかったと思うからです。

2つ目は、アーチェリーで培った肩甲骨と腕の筋肉が日常で役に立った時です。物を持つときなど良かったと思います。

今年で中学生になるのでスーパーキッズは終わりです。寂しいですが、残り少ないアーチェリーを頑張りたいと思います。

私の三年間とこれからの希望

新井 ひより

私はスーパーキッズに参加した3年間で、先生方にアーチェリーのコツや礼儀などいろいろ指導していただきました。また、アーチェリーは他のスポーツに比べてやっている人が少ないスポーツだと思うので、とても貴重な経験ができたと思います。一緒に練習している子たちとも仲良くできて楽しかったです。天候など大変なことも何回かあったけれど、それも含めていい経験になりました。これからもアーチェリーを続けてもっとたくさん指導してもらいたいです。

一年間の反省と来年度の目標

小林 空

僕はこの一年間でやったアーチェリーを通して反省したことと新たな発見、来年度の目標があります。反省したことは的を狙う時間がとても短いことです。射形を動画で撮ってもらったところ、狙う時間が短かったことを知り、もっと長く狙おうと思いました。続いて新たな発見は親指で小指を抑えながら引くと安定することです。来年は射形を安定させることを目標に、毎回同じことができるようになりたいです。

2年目のスーパーキッズ

フラー 仁

アーチェリーを始めてから2年がたちますが、週2回の練習はいつも楽しみです。スーパーキッズの友達や優しいコーチ達に会えるので、練習はとても楽しいです。

今年は初めて県外で行われた大会に参加しました。暑い中で矢を打つのは大変で、集中力を保つのが難しかったです。あまりいい結果が残せませんでしたが、とても貴重な経験となりました。

2024年は50mを目標にがんばります！

2024年 頑張る

横尾 奏

2023年は18mがなかなか300点を超えることができなくて次の24mへ進むことができませんでした。練習も参加できない日もありました。2024年は練習の時は集中して点数をあげられるように、次の24mへ行けるようにがんばりたいと思います。

ステップアップ

高橋 一史

アーチェリーは止まっている的を狙うので、野球やサッカーと違い、相手が強いとかは関係なく、自分の技術や集中力以外に頼る部分がありません。言い訳も出来ないし、練習不足が全部自分に返ってきます。

僕はなかなか次のステップに進めず、記録会では悔しい思いもしますし、あせりもあります。

でも、毎回、ステップアップを目指して挑戦する喜びも学びました。

スポーツを通して

稲井 悠真

スーパーキッズのアーチェリーで学んだ事は、楽しくスポーツをする事です。最近は、練習にあまり参加出来ていませんが、友達と一緒にやるアーチェリーの練習はとても楽しいです。僕たちが五年生になり、四年生が入って来て、アーチェリーを通して四年生の子たちとも仲良くなれました。これからも、楽しくスポーツをして、友達ともっと仲良くなったり、知らない人とも仲良くなりたいと思います。

この1年で学んだこと

植杉 蒼乃

この1年で私が学んだことは、『正確な弓の持ち方と手の離し方』です。記録会や大会では七十二射、六百点以上

を目指しているので、的を射ることができたとしても、弓の持ち方と手の離し方を間違えると違う方向に矢が飛んでいって点数が低くなります。もちろんその日の体調や姿勢、気持ちも大きく影響します。落ち着いて取り組む、学んだことを活かしコツコツ練習して頑張りたいと思います。

やる方がいいと言っていたので参考にしたら行けました。

私は、もっと練習して、遠いMへ行けるようにがんばりたいです。

トップをめざして

佐藤 悠太

スーパーキッズをやってみて、いんしょうに残ったことは、しょうかく試験です。初めての試験は、合かくラインの点数がとれませんでした。くやしくてくやしくて顔があげられませんでした。正直、もうあんな思いはしたくなかったので、練習やイメトレをたくさんしました。そのあと行われた大会で合かくラインを大きく超える点数がとれました。

どんな状況でもあきらめることなく、前を向いて、いつもトップをめざしたいと思います。

アーチェリーをやってみて

高橋 璃月

僕はスーパーキッズの選考会で、アーチェリーを選んだ。前に体験した時、かっこいいと思いやってみたくと思った。

初めて矢を射った時、簡単に的に当てられると思ったけど、すごく難しくて集中力が必要だと思った。フォームやルールを教してもらい大会に出た時、良い結果が出せず悔しかった。でも記録会では、目標点を超えて次の距離に上がれてうれしかった。これからもいっぱい練習して、もっと上手になりたい。

アーチェリーをやってみて

関口 琥珀

アーチェリーという競技は、的に向かって弓で矢を射って得点を競います。的に数ミリずれただけで結果が大きく変わるせんさいな競技です。矢を射るときは空気が張りつめた感じで集中力が高まります。最初は的との距離が7メートルでしたが、今では12メートルです。矢を射るときに体がぶれないように体幹を鍛えて、的までの距離を伸ばしていけるように頑張ります。

12Mへ

朝比奈 茉那

私は、アーチェリーをやってみて、失敗しても、あせらずにゆっくりしていねいにやるとできることを学びました。

初めての記録会の日、いっしょに6Mをやっていた子たちが、12Mに行ってしまうました。自分も12Mに行きたい、そう思ってあせりがちでした。コーチがゆっくり

ボウリング競技



開 始 式

期 日 令和5年 6月17日 (土)
場 所 パークレーン高崎
時 間 午後4時から
出席者 宮沢・西村・生方・園部

活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
4	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
5	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
6	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
7	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
8	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
9	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日		水		土	○	日	○
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
12	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
14	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
15	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
16	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
17	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日	○	水		土	○	日	
18	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
19	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
20	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
21	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
22	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
23	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	
24	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
25	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
26	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
27	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
29	土		月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火				土	○
31		水					月		木				火				日		水				日	
活動日数	5日		5日		4日		6日		5日		6日		4日		5日		5日		5日		5日		5日	

指導者の報告

1. 活動概要

活動日 : 毎週土曜日

場所 : パークレーン高崎 (高崎市歌川町8)

時間 : 16:00~18:00

内容 : スポーツボウリングに対して興味をもたせ、投球技術の向上を図る

その他 : 基礎的なトレーニングを取り入れながらボウリングの基本動作の反復練習をし、活動の中で研修会と位置づけ、ボウリングのマナー・ルール・知識を習得し、県内外の競技会への出場経験を積み上げ育成を図ります。また、チームワークを意識しながら精神的な面での向上、コミュニケーション能力の向上も図っていきます。

2. 指導理念

楽しさだけのボウリングから競技としてのボウリングに興味を移行させていきます。各キッズの目標設定をし、その目標に達成していくためのプロセスにポイントをおき、各キッズが自信をもてるようにキッズ、指導者相互にコミュニケーションを図り指導、活動していきます。心身ともに成長過程にある各キッズの発育・発達を考慮しながら、身体のバランス感覚を養い、柔軟性を活かしてスキルアップを図っていきます。また集中力を身に付けさせ、各自が自分の力で考えてスコアアップを可能にしていけるよう育成していきます。チームワーク作りを根底に置き、将来的にもチーム群馬で活躍できる群馬県を代表するボウラーへの成長を視野に入れ指導していきます。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- | | | |
|---------------------|------|---|
| <4年生時> | 育成目標 | <ul style="list-style-type: none">・ゲームを楽しめる・仲間と共に協調していける・チャレンジしていける |
| | 指導内容 | <ul style="list-style-type: none">・ボールの転がし方・バランスのとり方・ゲームに集中する・トレーニングとして様々な身体の動き方を練習する |
| <5年生時> | 育成目標 | <ul style="list-style-type: none">・より高いスコアを目標にできる・競技会へ出場し経験を積む・全力を尽くし最後まで諦めないゲームをする |
| | 指導内容 | <ul style="list-style-type: none">・ストライクの出し方、スペアのとり方練習・ボールの転がし方のスキルアップ・身体を利用した投球方法の習得・バランス感覚を強化するトレーニングの実施 |
| <6年生時> | 育成目標 | <ul style="list-style-type: none">・競技会での実績を上げる・一般成年との競技会への参加をし経験を積む・レーンコンディションへの対応策一部習得・仲間への思いやりを持たせる |
| | 指導内容 | <ul style="list-style-type: none">・中高生や成年との練習会の実施・様々なレーンコンディションでの練習投球・チーム戦の練習 |



※中学生になっても自分の力で感じ、考え、実行に移せるよう指導していきます。
また、周囲の人とのコミュニケーションを積極的に図れるよう育成していきます。

4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

ボウリング競技における他都道府県の昨今の小学生の競技力は非常に高いレベルまで向上しています。投球技術においては、それに伴う身体能力、足腰の強さに上半身や腕や手を含めた柔軟性、手の平や指先を利用した動かし方や感じ方、またレーンコンディションの変化に伴う対応力については、ボールの回し方とスピードの加減の調整など多岐に渡り感覚として体感していくことが必要になるかと感じます。

知識としても小学生から勉強し、対応能力を培っていくため研修会を実施しています。また、卒業生や社会人の先輩方と共に練習することでアドバイスをいただいたり、疑問点を質問したりすることも必要なことで周りの選手の方々とのコミュニケーション能力も養われます。すべてが本人の感性を磨いていってこれればと期待するところです。

・トレーニングの成果

成長段階のため筋力トレーニングよりも可動範囲を広げたり、柔軟性を高めたりすることをトレーナーに要望しております。また、体幹を少しでも強くすることでバランス感覚やタイミングを感じられるようになっていけると感じます。ボールの重さを上げれば

ばピンもよく飛ぶことは承知していますが、それよりも身体全体を使つての投球技術を向上させ効果的な投球動作をすることで再現性と巧緻性の精度を高めていけるようになることを期待します。

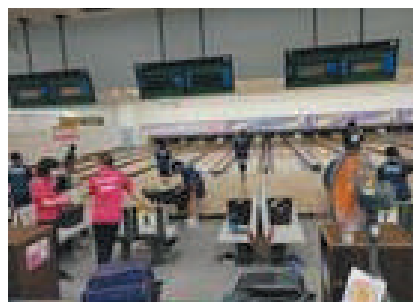
5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・指導者の増員を図ることを継続的に取り組んでいきます。
- ・競技会への積極的な参加を勧め、実践を通しての技術力向上を図っていきます。
- ・練習頻度を上げられるよう環境の見直しを引き続き行っていきます。
- ・遊びを入れたトレーニングの方法を考案しています。
- ・キッズ個々の感性を高めたり、考える力や実行力を伸ばしていければと取り組んでいきます。
- ・保護者のご理解とご協力をお願いしていきます。

6. キッズの活躍

- 1 期生 砂長 空 2023 年度全日本ユースナショナルチームメンバー
特別国民体育大会成年男子団体戦第 2 位
第 37 回 I7I4 群馬杯争奪群馬県チーム選手権大会第 4 位
第 52 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 4 人チーム戦優勝、混合 2 人チーム戦第 5 位、男子個人総合第 4 位
第 57 回群馬県選手権大会男子 2 人チーム戦第 6 位、男子 4 人チーム戦準優勝、男子選手権者決定戦第 4 位
- 石田 夏菜 第 37 回 I7I4 群馬杯争奪群馬県チーム選手権大会第 4 位
第 57 回群馬県選手権大会女子 4 人チーム戦準優勝
第 35 回オール関東ジュニアトーナメント高校生女子の部第 5 位
- 2 期生 近藤 眞桜 2023 年度全日本ユースナショナルチームメンバー
特別国民体育大会少年女子団体戦準優勝、少年女子個人戦第 5 位
第 60 回全日本選手権大会女子女子 6 人チーム戦第 3 位、女子 3 人チーム戦準優勝、女子 2 人チーム戦準優勝
第 35 回オールジャパンレディストーナメント 49 歳以下第 3 位
第 39 回全日本年齢別選手権大会 19 歳以下の部第 3 位
第 37 回 I7I4 群馬杯争奪群馬県チーム選手権大会優勝
第 57 回群馬県選手権大会女子 2 人チーム戦優勝、女子 4 人チーム戦優勝、女子選手権者決定戦優勝
第 32 回群馬県ジュニア競技大会高校生の部女子優勝
第 38 回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部優勝
- 渡辺 希唯 2023 年度全日本ユースナショナルチームメンバー
特別国民体育大会少年女子団体戦準優勝、少年女子個人戦第 4 位
第 60 回全日本選手権大会女子ダブルス戦女子第 6 位、女子 6 人チーム戦第 3 位、女子 3 人チーム戦準優勝、女子 2 人チーム戦準優勝
第 30 回全国高等学校対抗選手権大会女子準優勝
第 52 回全国都道府県対抗選手権大会女子選手権者決定戦第 6 位
第 47 回全日本高校選手権大会女子第 5 位
第 22 回関東地区高等学校対抗競技大会女子 2 人チーム戦第 3 位、女子個人戦第 6 位、女子個人総合第 4 位
第 47 回群馬県選抜選手権大会女子選手権者決定戦優勝
第 52 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 4 人チーム戦第 4 位、女子個人総合第 3 位
第 57 回群馬県選手権大会女子 2 人チーム戦優勝、女子 4 人チーム戦優勝、女子選手権者決定戦準優勝
第 32 回群馬県ジュニア競技大会高校生の部女子優第 3 位
第 38 回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部第 3 位
- 多胡 和姫 第 60 回全日本選手権大会女子、女子 6 人チーム戦第 3 位
第 56 回全日本新人選手権大会少年女子の部第 6 位

		第40回関東地区選手権大会女子2人チーム戦第3位
		第57回群馬県選手権大会女子2人チーム戦準優勝、女子4人チーム戦優勝、女子選手権者決定戦第3位
		第32回群馬県ジュニア競技大会高校生の部女子準優勝
		第38回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部準優勝
3期生	久保田 柗志	第52回上毛新聞社杯争奪競技大会混合4人チーム戦第6位、男子個人総合第6位
	大野 萌葉	第60回全日本選手権大会女子、女子6人チーム戦第3位
		第30回全国高等学校対抗選手権大会女子準優勝
		第40回関東地区選手権大会女子2人チーム戦第3位
		第22回関東地区高等学校対抗競技大会女子2人チーム戦第3位、女子個人戦第3位
		第35回オール関東ジュニアトーナメント高校生女子の部準優勝
		第57回群馬県選手権大会女子2人チーム戦準優勝、女子4人チーム戦優勝
		第38回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部第4位
5期生	齋藤 航琉	第57回群馬県選手権大会男子2人チーム戦第5位、男子4人チーム戦優勝
		第32回群馬県ジュニア競技大会中学生男子優勝
		第38回群馬県ジュニアトーナメント中学生の部第3位
		第47回群馬県選抜選手権大会男子第6位
	石田 結梨	第57回群馬県選手権大会女子4人チーム戦準優勝
		第32回群馬県ジュニア競技大会中学生の部女子準優勝
6期生	多胡 陽葵	第57回群馬県選手権大会男子2人チーム戦第5位、4人チーム戦優勝
		第38回群馬県ジュニアトーナメント中学生の部第4位
	村本玖麗愛	第35回オール関東ジュニアトーナメント中学生女子の部第6位
		第32回群馬県ジュニア競技大会中学生女子の部優勝
7期生	竹淵 喬音	第35回オール関東ジュニアトーナメント小学生男子の部第5位
		第35回群馬県ジュニア競技大会小学生の部男子準優勝
8期生	工藤 千佳	第13回全日本小学生競技大会小学6年生女子の部第6位
		第32回群馬県ジュニア競技大会小学生の部女子準優勝
		第47回群馬県小学生総合体育大会小学校6年生の部第5位
	兵藤 颯成	第47回群馬県小学生総合体育大会小学校6年生の部優勝
		第47回群馬県小学生総合体育大会小学校総合の部準優勝
9期生	荒牧 陸翔	第47回群馬県小学生総合体育大会小学校5年生の部第5位
	入山 凜子	第13回全日本小学生競技大会小学5年生女子の部第4位
		第47回群馬県小学生総合体育大会小学校5年生の部第3位
	木部 寛文	第47回群馬県小学生総合体育大会小学校5年生の部第4位
10期生	横堀 旬	第13回全日本小学生競技大会小学4年生女子の部第4位
		第47回群馬県小学生総合体育大会小学校4年生の部優勝
		第47回群馬県小学生総合体育大会小学校総合の部優勝
	塚越 健	第47回群馬県小学生総合体育大会小学校4年生の部準優勝



参加者の声

スーパーキッズに参加して

高橋 一太

私がこのスーパーキッズに参加して学んだことは、ボウリングです。

パークレーン高崎で初めて練習したときはボールを投げてみてもまっすぐ転がらなかったのですが、練習していくうちに自分のフォームなどを学んでいき、最低でも110点以上は取れるようになりました。これもコーチの宮沢さんが教えてくれたおかげです。

三年間ありがとうございました。そして最高のライバルと競えてよかったです。

き、仲間と練習できて本当に楽しかったです。三年間ありがとうございました。

スーパーキッズ2年目に入り

入山 凜子

私が、スーパーキッズでボウリングを始めた約2年前は、全然上手く出来ませんでした。でも、今は始めた時よりも上手くなりました。2023年の全国大会では、小学5年生女子4位になることができました。3位以内にはなれなかったけど、初めての全国大会で10位以内に入れて嬉しかったです。12月にあった大会も緊張したけど出て良かったです。来年の全国大会にも出場出来るように練習から頑張っていきたいです。

夢から目標へ

楡井 陽真

僕は、スーパーキッズに入った時からの「夢」があります。それはすべてのフレームでストライクを出して300を取ることです。最初は、絶対無理だと思いました。でも、学年が上がるにつれ、ハイゲームも150から180、そして、最近200を超えました。

200は入ったばかりの時は夢でしたが、最近では目標に変わりました。まさにイチロー選手の名言「夢は近づくと目標に変わる」のとおりです。なので、300も夢から目標になると思います。

スーパーキッズをやってみて

木部 寛文

印象に残っている事は、月例会です。月例会では、きん帳してあまり良い結果が出せなくて、すごくくやしかったです。でも他の人はスコアが高いので「ぼくもがんばろう」と思いました。それから、スーパーキッズでは、栄養について学びました。食事の時は、主食、主菜、副菜1、副菜2、にゅう製品、果物の6つのお皿があると良いという事が分かりました。好き嫌い無くバランスの良い食事を心がけて、体作りもしていきたいです。

頑張ったこと

兵藤 颯成

僕が今年頑張った事は、全国大会と県大会です。

全国大会は、レーンのオイルコンディションが早めに分かってスコア258を出せた事です。

県大会では投げ慣れている場所だったのでちゃんと投げられて逆転のスコア216を出して一位になった事です。

その他にもたくさんの事を頑張りました。その中で特に頑張った事は練習です。

上手な人と投げる練習会に参加したり、朝やっている練習会にも参加し、たくさん練習した事です。

楽しいボーリング

荒牧 陸翔

僕はスーパーキッズに入って本当によかったなと思いました。スーパーキッズに入って、色々なことを学んで、友達も沢山できました。2年目も終わりに近づいて、僕はボーリングをやっているのでもんもん上達してきました。本当に楽しくできているので、いつも土曜日になると嬉しくて、楽しいです。ボーリングで最高点数がでるととても嬉しいです。

三年間を振り返って

工藤 千佳

この一年は、去年よりさらにたくさんの試合に出ました。どの試合でも納得のいくスコアが出せず、くやしい思いをしました。ボールの曲げ方を早く覚えて、安定したハイスコアが出せるようにがんばって練習したいです。

スーパーキッズで先生方にたくさんのご指導をいただ

楽しいスーパーキッズ

横堀 旬

みんなと投げられてうれしいです。おないどしの友達もたくさんふえてとても楽しいです。これからもがんばります。

スーパーキッズで学んだこと

塚越 健

ぼくは、スーパーキッズに参加して、色々なことを学びました。

食事管理では、六つのお皿を揃えることが大切だと知りました。実際に、お母さんに作ってもらって、しっかり食えることができました。

また、体作りの大切さを学びました。ボウリングの練習前に、うごキッズの吉田先生に教わって、走ったり、ボールや遊具を使って、遊んだりしています。

スーパーキッズを通して、ボウリング以外の基礎が大事だと思いました。

ゴルフ



活動の様子

活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
2	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
3	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
4	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
5	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
6	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
7	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
8	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
9	日		火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
10	月		水		土		月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
11	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
12	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
13	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
14	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
15	土	○	月		木		土		火		金		日	○	水		金		月		木		金	
16	日	○	火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
17	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土		日	
18	火		木		日	○	火		金		月		水		土		月		木		日		月	
19	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
20	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
21	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
22	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
23	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
24	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
25	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		月	
26	水		金		月		水		土		火		木		日		火		金		月		火	
27	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
28	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
29	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
30	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火				土	
31		水				月		木			火					日		水					日	
活動日数	3日		3日		3日		3日		3日		3日		3日		3日		3日		3日		3日		3日	

指導者の報告

1. 活動概要

- 基本の姿勢と動き（アドレスとスイング）の確認。
- ゴルフコースの地形などを考慮したラウンドに必要なショットの練習。
また、ホールの攻め方やクラブ選択の方法、行動基準・プレー規則などを学ぶ。

1. ショット練習（月1回/土曜日、2時間）

会 場： ショーワゴルフ練習場（※開催日は異なる）
実施時刻： 4年生/10時30分～12時30分

- 5年生 / 10時30分～12時30分
 6年生 / 13時30分～15時30分 ※6年生は7月～前橋GC
- 指導要点 : 基本技術の習得 (構えと動き)
 「無理がないスイング形成 (バランス良い構え, 再現性高い動き)」

2. コース練習 (月1回 / 日曜日午後開催、3-4時間程度)

- 会場 : サンコーカントリークラブ / 前橋ゴルフ場など
 実施時刻 : 全学年 13時30分～17時00分頃まで
 指導要点 : 基本技術の確認 (構え・動き)
 応用技術の習得 (傾斜面, バンカー, アプローチ, パッティング)
 「ゲームにつながる技術練習, およびラウンドの心構え&規則」
 ※卒業生 (OB, OG) 練習会 / 14時～16時30分 (前橋GC)

2. 指導理念

ゴルフはボールを打ちながら目標に運び、スコアを競うスポーツです。プレーヤーは自身がレフェリーの役目も担い、規則に厳しく誠実にプレーしなければなりません。

スムーズにプレーを進行できるように選手同士が協力することが大切です。そのために必要な様々な知識 (エチケットやマナー・規則) を身につけていきます。

また、ゴルフコースに対しても最大限の気遣いと思いやりの心を持つことが大切です。

規則書には『プレーヤーの“行動基準”』が以下のとおり記されています。

- ・ **誠実に行動すること**
 “規則に従う” “すべての罰を適用する” “プレーのあらゆる面で正直である”
- ・ **他の人に配慮を示すこと**
 “速やかなペースでプレーする” “他の人の安全に気を配る” “他のプレーヤーの気を散らさない”
- ・ **コースをしっかりと保護すること**
 “ディボット (削り取った芝) を元に戻す” “ボールマーク (落下跡) を修理する” “バンカーをならす”
 “不必要にコースを傷つけない”



3. 指導内容

1. 練習場 <基本技術 (構え / 動き) の練習>

- [4年生] 基本の姿勢と動作の習得 (※構え、小さい～大きいスイングの反復練習)
- ・ クラブの握り方 (グリップ) と構え, および動きの基礎.
 - ・ 練習ドリルや簡単な道具を用いて, 体の動かし方のコツをつかむ.
- [5・6年生] 基本の姿勢と動作の確認練習および応用技術の習得
- ・ ボールに効率よく, 腕・体の力を伝えられるようにする.
 - ・ 個々の進捗状況を確認しながら指導, そして基本技術を応用に発展させる.
 - ・ クラブ性能と球筋の関係について知識を得る.

2. コース <応用技術 (傾斜面における構え / 動き) の練習>

- [4・5年生] 復習練習およびラウンド練習
- ・ 付帯施設としての練習場, パッティング練習グリーン, ショートコースを使用してショットの復習練習やアプローチ, パッティングの技術練習.
 - ・ 実践ラウンド練習 (3-5ホール) で, コース内の様々な状況 (傾斜など) に慣れる.
- [6年生] ラウンド練習中心の指導
- ・ ショット, アプローチ, パッティング練習の後に実践ラウンド練習.
 - ・ 傾斜地 (左足上がり / 下がり, つま先上がり / 下がり) の構えと打ち方.

- ・ホールの攻め方，リカバリーの方法などの練習（6-9ホール）。
- ・状況に応じたクラブ選び。
- ・ゲームをするために必要な規則。

※日本プロゴルフ協会発行の基本ジュニアゴルフ教本に基づき，群馬県プロゴルフ会会員が指導。

5. 指導考察 ※技術について

ゴルフの練習は，練習場とコースで行い，それぞれ練習の目的が異なります。

練習場では，基本（PGAの指導指針）を繰り返して，一定の構えと動きを身につけます（基礎作り）。

一方，コースではスロープや凸凹の地面など，そして天候（雨・風など）の影響を考慮しながらラウンドに必要な技術や知識を身につけます（技術の応用）。

ゴルフゲームはボールをコントロール（飛距離／方向）して，目標に少ない打数で運ぶ競技です。そのプレーに必要な「飛ばす（ロングゲーム）」「寄せる（ショートゲーム）」「入れる（パッティング）」の三つの異なる技術を練習しました。「止まっているボールを打つ」という単純なゴルフですが，飛距離と方向性の両立が必要で，どちらが欠けても良いプレーに繋がりません。

「上手く振れない…」など技術の伸び悩みがみられる時期があります。成長過程で身体のサイズ（身長伸び・筋肉量の増加など）の急激な変化に感覚が追いつかないことが原因です。また，身体の成長に合わせてクラブを換える時期でもあります。将来の身長伸びを見越して適正より長くて重いクラブを選んでしまう傾向があるので注意が必要です。

子どもたちの体力や感覚は三者三様です。運動経験も差があり，道具の扱い方も違うので，皆が同じようにクラブを振ることはできません。個々の進捗状況に合わせた指導を心がけます。

6. 今後の課題・次年度への取り組み

1. ゴルフへの興味

規則書に定められている行動基準（誠実な行動／他の人への思いやり／コース保護）を守りながら，ゴルフに向き合えるように工夫します。

上達の妨げになるのは，ゴルフに対する興味が薄れたときです。ゴルフ自体を嫌いになってしまえばもちろん練習意欲を失い，クラブを持つこともないでしょう。子どもたちが自然にクラブを手にしたくなるような練習環境を作り，「ボールを打ちたい」「プレーしたい」，そして「ゴルフが好き」と言ってくれるように“ゴルフの楽しさ”を伝えていきます。



2. 他者への思いやり

ゴルフへの技術レベルはもちろんのこと，取り組み方やペースにもかなり差があります。その中で他者を思いやり，互いに良いプレーができるように協力する姿勢を身につけてほしいと思います。ゴルフゲームを円滑に進行するためには，プレーヤー相互の理解が不可欠です。相手のプレーの邪魔になるような行動は許されません。

また，ゴルファーの義務として，コースを保護することも忘れないようにしましょう。素振りで芝を削り取らないのはもちろんですが，ショットの際は削り取った芝（ディボット）は必ず元に戻して目土をします。ゲーム中のみならず練習の時も同じです。

3. 自然体（構え）の重要性

ゴルフの構えの基礎は自然体です。自然体とは「両腕をダラリと垂らして直立し，上体を脚の付け根から前傾して，僅かに膝を僅かに曲げ，バランスをとった姿勢（PGA基本ゴルフ教本）です。スイング中の一瞬に，複雑な身体の動きをコントロールするのは上級者でも難しいことです。静止状態であるアドレスのうちに基本姿勢を確認しておきましょう。

良い構えの姿勢から，一定した回旋軸を意識してスイングすれば，腕や身体の力を効率よくクラブヘッドに伝えることができます。それにより飛距離と方向性の両方が得られるのです。

日常生活で，立つ姿勢や座る姿勢，歩く姿勢などを整えるだけでもゴルフの構えやスイングに良い影響を与えます。無理な姿勢での練習は身体に負担をかけ，ケガのリスクが高まります。ケガの予防や集中力維持にも繋がりますから，日々の姿勢チェックを心掛けたいものです。

4. ゴルフに必要な能力

ゴルフは「飛ばす（ロングゲーム）」「寄せる（ショートゲーム）」「入れる（パッティング）」という異なる技術を駆使して、コース（18ホール）を攻略するゲームです。

さらに目標までの距離・地形・グラウンド状態（硬さ・起伏・芝の種類）、天候（風・雨）の影響を判断して、攻め方を考え、最適なクラブを選び（決断）ショットします。これらの感覚をつかむにはゴルフの練習からだけでなく、別の運動からヒントを得られることもあります。

例えば、バスケットボールではシュート位置（距離）が刻々と変化する場面で、リング（ゴール）までの距離を瞬時に判断して、ボールを投げる強さや方向を決めなければなりません。これはゴルフのアプローチショットで目標（旗）を狙うときの感覚に似ています。また、テニスラケットを振る動作や野球のボールを投げる動作にも、ゴルフスイングの腕の使い方や体の捻りなどをスムーズにする動きのヒントが隠れています。

このように他のスポーツや運動を行うことでゴルフに必要な技術を向上させる作用があるのです。ゴルフと異なる動きに見えても「ゴルフとは関係ない…」と考えず、ゴルフとのつながりを探してください。他のスポーツを並行して行うことは、必ず将来のゴルフに役立ちます。

感謝

コロナウイルス感染症の分類が5類に移行になり、子どもたちの活動は通常に戻りました。笑顔で仲間と会話し、ボールを打つ子どもたちの姿を見て安堵しました。子どもたちが自らクラブを持った時は是非ボールを打たせてください。よろしくお願いいたします。

いつも活動を支えてくれている保護者の皆様、ありがとうございました。感謝申し上げます。

7. キッズの活躍

1期生	泊 隆太	関東アマチュア選手権 34位
	中澤 凜音	関東学生選手権 22位
	角田 夢香	栃木県女子オープン選手権 優勝、県オープン選手権 3位 県アマチュア選手権 5位、 県知事・議長杯 4位
2期生	大山 右京	県知事・議長杯 25位、 県ジュニア選手権 4位
	須永 ねね	県アマチュア選手権 3位、 県ジュニア選手権 3位
3期生	二宮 佳音	日本ジュニア選手権 48位 県アマチュア選手権 優勝、 県知事・議長杯 優勝、 県ジュニア選手権 2位
	金子 愛梨	県オープン選手権 7位、 県アマチュア選手権 7位、 県知事・議長杯 2位 県ジュニア選手権 4位
	赤尾 風音	県ジュニア選手権 6位
5期生	臼田 藍	日本ジュニア選手権 25位、 県ジュニア選手権 2位
	内田 空汰	県知事・議長杯 17位、 県ジュニア選手権 2位
	長田 芽依	県ジュニア選手権 優勝
	長田 実侑	県ジュニア選手権 5位
	須永 さくら	県ジュニア選手権 6位
6期生	金子 綺良	県ジュニア選手権 8位
7期生	中野 佳音	県ジュニア選手権 6位
	柴崎 心杏	県ジュニア選手権 6位
8期生	西澤 陽菜	県小学生大会 6位
	三好 賢士	県小学生大会 2位
10期生	島田 笑生人	県小学生大会 優勝
	林 巧	県小学生大会 5位



参加者の声

スーパーキッズから学んだこと

八巻 椋

私は元々野球をしていたが、スーパーキッズでゴルフをするため、左バッターに転向した。ゴルフを始めた頃はとても下手だったが、五年生になると上達してコースを回れるようになりとてもうれしくなった。六年生になると野球の活動が多くなり、ゴルフスイングが野球のスイングのような感じになってしまった。左打者としては5割近い打率を残せた。スーパーキッズではコツコツとやり続ければ上達していくことを学ぶことが出来た。

ゴルフ 2023

関 遼大

まずはじめに、僕がコーチから学んだ事は、まず打つ前に息を吐いて、バックスイングを上げたら大きく息を吸って打つという事をコーチから教えて頂きました。以前の僕は呼吸の事など気にした事が無く、バラバラだったと思います。しかしコーチから教えて頂いてからは、力を入れやすくなりました。次に、印象に残った事と言えば、5年生の時はドライバーを打つと180ヤードしか届きませんでした。今は200ヤード届くようになり自分でもビックリしました。僕が成長出来たのは身体的に成長した事もありますが父のサポートやコーチの方々の教えがあったからだと思います。

3年間を振り返って

小柳 亮太

私は3年間、スーパーキッズプロジェクトのゴルフに参加しました。その成果もあり、ショットやアプローチ、パターなどが上達しました。

また、試合に役立つコースのまわり方や、緊張した場面で自分の全力を出し切る力も身につけることができました。

このような機会を提供して下さった先生や関係者の方々、ありがとうございました。

これからもこの経験を活かして、ゴルフで良い成績を出せるように頑張っていきたいと思っています。

スーパーキッズの3年間で成長出来たこと

中谷 應介

僕はこの『スーパーキッズプロジェクト』に入って、よかったと思う。友達との交流が増える場にもなったし、ゴルフというスポーツを始めるきっかけにもなったからだ。

そんなゴルフだが、最初は周りの人とは比べ物にならな

いと思うぐらい下手だった。でも父やプロ、友達とのアドバイスの共有などのおかげでどんどん上手になってきた。そういった面で、少し大人になった気がする。

中学生になったら、ゴルフをする場面は少なくなってしまおうだろう。でも、スーパーキッズで学んだことを活かして、ゴルフ以外のことでも沢山のことに挑戦していきたい。

スーパーキッズ最後の年

三好 賢士

このプロジェクトに参加して間もなく三年です。ぼくは、スーパーキッズで、たくさん成長しました。プロにならうことで、技術の向上や、今まで知らなかった練習方法も知ることができました。

この三年間を通して、やっぱり最後に思ったことは、「感謝」です。お世話になったプロ、親、同学年の仲間へ感謝を伝えたいです。ぼくにとって、スーパーキッズは、とても良い経験になりました。これからもずっとゴルフを続けたいです。

スーパーキッズで学んだこと

林 勇成

スーパーキッズをやって学んだことは、ゴルフは難しいということです。僕は野球をやっていたので、止まっているボールを打つことは難しくないと思っていたのですが、初めは全然うまく当たらず驚きました。

また、あいさつや掛け声、他の人が打つ時の立ち位置とか、ゴルフにはボールを打つ以外にも色々なルールやマナーがあることを教わりました。今後ゴルフを続ける時もそういったルールやマナーを守ることも大切にしたいと思いました。

3年間を振り返って

西澤 陽菜

私は4年生の時、100をきるのが目標でしたが、スーパーキッズで、基礎練習と、ラウンドレッスンを経験させてもらったおかげで、今では80前半でまわるできるようになりました。

これからも基礎練習を忘れずに、コースになるべく沢山出て、経験を積んでいきたいと思っています。スーパーキッズで3年間教わった事を忘れずに、中学生では、70代でラウンドできるように頑張っていきたいです。

3年間を振り返って

植松 萌南

4年生から始まったスーパーキッズも終わりを迎えました。

3年間で斜面のアプローチの仕方、また救済のドロップのことなどコースを攻略するのに大切なことを学びました。ミスショットをしても共に励まし合い、メンタルも保ちつつ楽しくコースを回ることができました。

私が成長できたのは、スーパーキッズに入ったからです。皆さん、ありがとうございました。

スーパーキッズを3年間学んで

林 美緒

スーパーキッズでゴルフを教わって、始めた頃は振り方もルールもよくわからなくて毎回不安だったけど、練習場やコースで先生にレッスンしてもらおううちに少しずつできるようになり、最近はいいショットが出る回数が前より増えてゴルフが面白いと感じるようになってきました。

まだ緊張するとうまく打てなかったり、パターの距離感が苦手だったりと失敗も多いので、もっとたくさん練習して上手になりたいです。

スーパーキッズになって良かったと思った事

高橋 蓮

僕が、スーパーキッズになって良かったと思ったことは2つあります。

1つ目はプロに教えてもらえる事です。

プロに教えてもらえると、新しいことを知ったり、自分の悪いところを教えてくれたり、上達が早くできたりするので、すぐ上手になれるからです。

2つ目は、リズムトレーニングなど、体力作りをさせてくれる事です。

体力をつけると、いい成績が出たり、運動量が増えたりするからいいと思いました。

あと一年あるので、思ったところに打てるようにして、大会で上位を取れるようになりたいです。

2年目のスーパーキッズ

花村 葵生

ぼくはスーパーキッズでゴルフコースでのこまかいルールやドライバーでの曲がらない打ち方などを学びました。

大会に出てベストスコアが出る時もあれば、方向が定まらずたくさん打つこともありました。

来年は最後の一年なので一打一打に集中し、友達のプレーを見て良いところも学んでいきたいと思います。

目指せ70台！

スーパーキッズ2年目

細谷 葉菜

私は5年生になり、スーパーキッズ2年目になりました。スーパーキッズでゴルフをやるようになり、私は色々な事を学びました。

まず、最初は打ち方もよくわからなかったのですが先生たちに色々教えてもらい、今ではルールもだいぶ理解できるようになりました。そして、ゴルフ場でのマナーなども教えてもらいました。ゴルフをやるようになり、私は色々な事を初めて知りました。

とても勉強になりました。

最初は不安ばかりでしたが、これから少しでも上手になれるように色々な事をいろいろな人から学び、頑張りたいと思います。

2年間ゴルフをやってみて。

新井 達巳

僕が2年間スーパーキッズでゴルフをやってみて思ったことは4年生の時よりも少しずつだけ上手になってきたということです。色々新しい経験ができ練習をがんばったからです。上手になったことはクラブのにぎり方や打ち方です。前は下手でコースに出るのが嫌でしたがそれも段々と色々できるようになってきたら楽しくなってきました。6年生ではボールの飛ぶ方向や距離のコントロールをうまくできるようになることが目標です。

一年をふりかえって

金井 美良野

わたしは、1年をふりかえって、努力し成長できた1年だったと思います。その事について心に残ったことが2つあります。1つ目は、ゴルフについて色々な動画を見て研究したり、同じ学年のみんなとゴルフ場や練習場にたくさん行って練習して努力した事です。2つ目はスーパーキッズの練習で先生に教えてもらったスイングの仕方などを通して成長できた事です。

これからもゴルフが上達できるよう、精一杯がんばりたいです。

ゴルフの良さ

関口 奈々美

私はこの一年で成長して、ゴルフの良さを知りました。

ゴルフは個人戦で、足を引っ張らないなどの良さもあるけれど、私はスーパーキッズの友達とコースをまわることで、一人の時よりも楽しいという事を実感しました。また、ゴルフの練習の時も友達にアドバイスをもらったり、対決などをして、楽しみながらゴルフが上達できたと思います。

これからも先生、友達のアドバイスを取り入れながら、ゴルフを頑張っていきたいと思います。

ゴルフをやってみて

矢島 音佳

私は、ゴルフをやってみて学んだことは正直と礼儀と感謝です。ゴルフはしんぱんがないスポーツで正しく相手に対してうそはいけないことと礼儀は気持ちを持って行動することが大事なことで感謝は人や物事にありがたい気持ちを表すこと3つ学んですごく大事なことから3つの事を意識しながらゴルフを続けていきたいなと思いました。ゴルフをやって良いショットが打てた時に楽しいし楽しみながら友達としている事が印象にのこりました。

初めてのバーディー！

橋本 諒

小4から本格的にはじめたゴルフ。最初はボールが右や左へと曲がってばかりで、グリーンにのせるのもうまくいきませんでした。スーパーキッズでプロの先生に教えてもらったり、お父さんと練習場やコースに行ったりして頑張りました。少しずつパーが増えてきて前回のラウンドではミドルホールで2オンして初めてのバーディーを取ることができて、とてもうれしかったです。もっともっと練習して、いいスコアを出していきたいです。

ゴルフ

西田 百花

5年生になり、一緒に練習をしている友達とも仲良くなってきました。ゴルフはまだですが、みんなとの練習やラウンドレッスンは楽しいです。プロの言う通りにスイングが出来るボールもまっすぐ遠くに飛んでいきます。2年目に入ったのもう少し練習量を増やしてみんなともっと楽しくプレー出来るように頑張りたいです。

スーパーキッズに参加して

鈴木 千翔

スーパーキッズはショーウゴルフとサンコーカントリークラブで月1回ずつ練習があり、僕は全部に参加しました。ショーウゴルフでは、最初にアドレスの基本を教えてください、7時5時、8時4時、9時3時の振り幅のスイングを教えてくださいました。サンコーカントリーでは、クラブハウスとコースでのマナーを教えてください、ラウンドでは1期生のお兄さんと一緒に回ることもありました。これからも休まず参加して、もっと上手になりたいです。

スーパーキッズに選ばれて良かったこと

島田 笑生人

ぼくは小さいころから自己流でゴルフをやっていました。スーパーキッズ(ゴルフ競技)に入りプロから基礎の練習の仕方を教わり今まで出来ていない部分を克服できたり知らなかったことを知ることができたりしてとても良い経験になりました。また同じ年の県内のお友達がたくさん増えて練習のたびに友達に会える楽しみやいっしょに努力してレベルアップして喜びをわけあえる仲間ができました。仲間とはスーパーキッズの活動以外でもいっしょに練習にでかけたりして交流を深めています。学校の友達とはまた違う友達がいることの嬉しさと楽しさ、そのようなきっかけをつくってくれたスーパーキッズプロジェクトに自分を選んでもらったことを本当に感謝しています。これからも練習で学んだことを生かしてがんばりたいと思います！

スーパーキッズで学んだこと

福島 蘭

一つ目はマナーです。ゴルフ場のトイレの使い方やあいさつをしっかりとすることです。打つ前にみんなにあいさつすることは初めて知りました。二つ目は打ち方の基本です。スイングを時計の位置に合わせて打つときよりが少しずつ変わることを教わりました。三つ目はコースの練習で周りの方にショットがうまくいくとナイスと言ってくれるのが嬉しかったです。同じ年でいっしょに練習するのがとても楽しいです。スーパーキッズに受かって良かったです。

スーパーキッズに入って

藤生 凜

私は、スーパーキッズに入って「姿勢・振りにはば・スタンス」の基本の大切さを初めて教わりました。クラブによって「振りにはば」と「スタンス」を変えながら打つ練習をスーパーキッズでは繰り返し練習します。その練習方法を使いながらコースに出ると、とても良いショットが出ます。なので、初めてのコースでもその練習方法を使いながら、コースをまわりたいです。そして、難しいコースでも、自己ベストを出したいです。

ぐんまスーパーキッズで学んだ事

菅野 真央

私は最初、他の子達についていけるかなと不安でした。でも、プロ達が丁寧にゴルフを教えてください、諦めない事を一番頑張りました。毎回楽しみながら練習したら少しずつ上手くなって自信が持てました。三年生から参加しているプレキッズの栄養指導やトレーニングではバランスよく

取り入れるのが大切だと知りました。残り二年間仲間とプレーでも人間としてもスーパーキッズだと言ってもらえるよう努力していきたいと思っています。

得意な事が増えたぐんまスーパーキッズ

小坂橋 瑠乃

ぐんまスーパーキッズをはじめ、自分が好きなことをやるだけでなく、他のこともやって体力をつけていくといふことを知りました。

朝、昼、夜、ご飯をしっかり食べて、スポーツをしたり運動をしたりした方がいいことを教えてもらったので、その生活を続けようと思います。

また、ぐんまスーパーキッズでのゴルフ練習を通して段々と力がつき、色んなことが得意になりました。

引き続きゴルフだけでなく、体力をつける運動もしようと思います。

私は同級生でお友達があまりなくて、お友達ができて嬉しかったです。いつも一緒にパター対決をやってくれて楽しかったです。

あと一緒にハーフを回ってくれたりしてとっても楽しかったです。

2つ目は、コーチが優しく、ゴルフが楽しくプレーできたことです。

コーチたちが大会前にいろんな練習方法を教えてくれたり、良いアドバイスをいただいたりしました。本当にありがとうございました。

3つ目は最後まであきらめないことです。

雨の日でも風の日でも、練習プレーする事は日常続ける事です。コーチたちがいつもはけましてくれて。感謝しています。

スーパーキッズに選ばれて

吉野 伶南

学校で配られたチラシを見て、やってみたいと思い、体力テストを受け、合格出来た日はとても嬉しく、それと同時に野球との両立や、知らないお友達とのゴルフに楽しみと不安がありました。しかし、お友達やプロの先生達はとても優しく、打ちっぱなしもラウンドもとても楽しいです。パターが上達したのと、ゴルフの色々なマナーを学習した一年でした。これからも頑張って、もっとゴルフが上手になりたいです。

はじめてのゴルフ

中畑 璃香

私は、ぐんまスーパーキッズプロジェクトに入団してゴルフを習い、たくさんのことを学びました。グリップ、スウィング、スタンスや打つときの姿勢など、初めてのことばかりでしたが、プロの先生方が、優しく繰り返し教えてくれました。最初は、上手くクラブを使えず、なかなかボールに当たりませんでした。が、「ボールに当てようとするのではなく、基本をちゃんと守れば自然と当たるのだ」ということを教えて頂き、少しずつ当たるようになってきました。来年度も、できることを増やして成長していきたいです。

最後まであきらめない

林 巧

私はこの【スーパーキッズ】には行ってよかったことが3つあります。

1つ目は新しいお友達ができたことです。

スーパーキッズプロジェクト選考時における体力測定値の評価

— 2011年から2023年における測定値の推移 —

高崎商科大学 上條 隆

はじめに

ぐんまスーパーキッズプロジェクトは、小学4年生からを対象に発足（2011年）して13年が経過した。発足当初は、4競技であったが、現在は15競技まで増加するに至った。

競技数は、2011年から2013年・4競技、2014年から2015年・7競技、2016年・8競技、2017年・9競技、2018年・10競技、2019年・12競技、2020年から2022年・13競技、2023年・14競技となっている。（競技種目の詳細は、以下に示した表を参照）

本報告では、13年間の選考時における合格者の測定値の推移を評価した。評価は、年度経過と共に合格者数が増加しているため、今回は各年度の平均値と標準偏差値を求め棒グラフを観察した。

なお、グラフは、横軸に年度、縦軸に測定値を示した。

測定項目は、形体測定として身長（cm）と体重（kg）の2種目、体力測定値として、スピード：50m走（秒）、巧緻性：ソフトボール投げ（m）、筋力：握力（kg）、筋持久力：上体起こし（回）、平衡バランス：閉眼片足立ち（秒）、筋パワー：立ち幅跳び（cm）、全身持久力：シャトルラン（回）の7種目とした。なお、上述した測定項目は、文部科学省身体力テスト実施要項に準じた。

結 果

これまでの「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」に関する報告では、競技種目間での平均値の差の検定、全国平均値との比較、同一個人の学年進行に伴う変化、コロナ禍前後における測定値の比較、形体と各測定項目との相関関係はなどについてまとめ、今回は13年間の測定値の推移を示した。

形体について、女兒は身長・体重ともに2015年と2021年が多少低値を示し、男児は身長が2019年と2021年が低値を示した。50m走は、2021年が男・女兒ともに8.5秒を下回り最も速い値を示した。ソフトボール投げは、女兒が2011年以降15mを下回り、男児は2013年以降20m前後で推移した。握力は、女兒が2021年と2022年が14kgを下回り、男児は2014年・2016年・2021年多少低値を示した。上体起こしは、女兒が2016年・2018年・2019年・2023年で20回を上回った。男児は2011年・2013年・2014年以外は20回を上回った。閉眼片足立ちは、2018年からの測定となったが、女兒が各年35秒を上回ったのに対し、男児は2021年のみ35秒を上回った。立ち幅跳びは、男・女兒とも年度間に顕著な変動が見られ、女兒は2015年、男児は2014年が最低値を示した。シャトルランは、男・女兒ともに2015年が最低値を示した。

まとめ

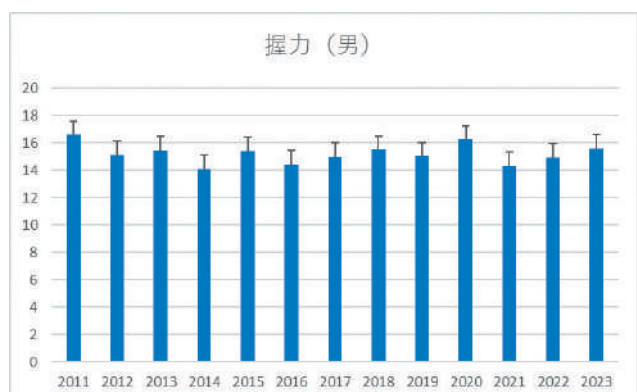
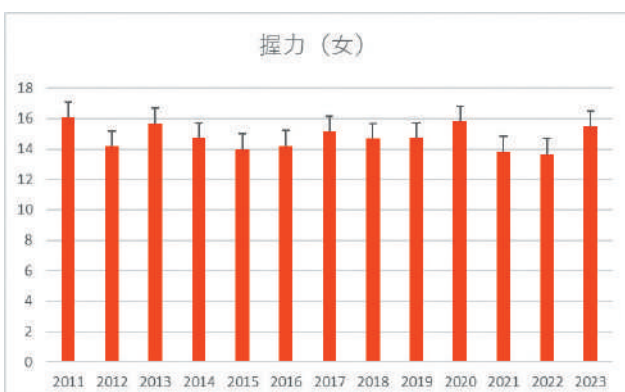
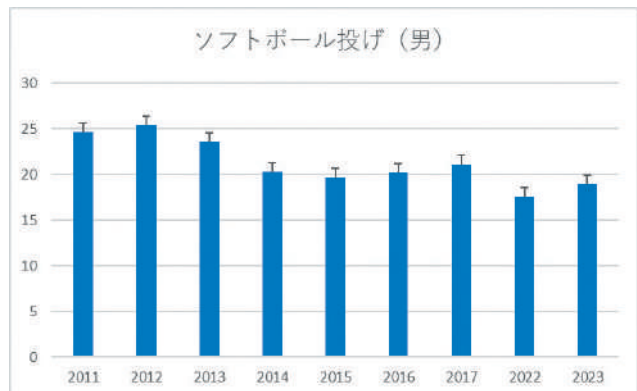
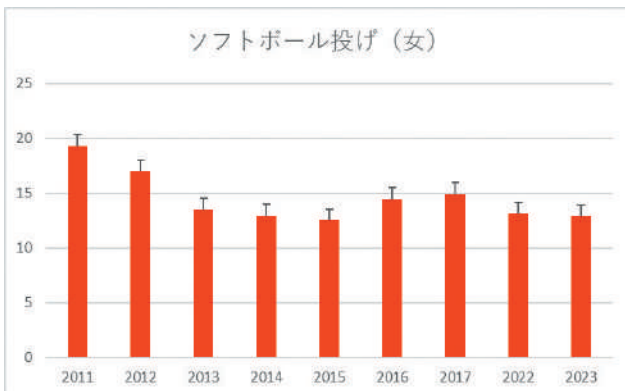
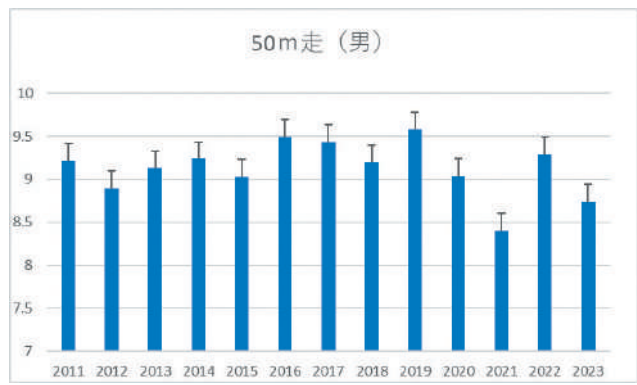
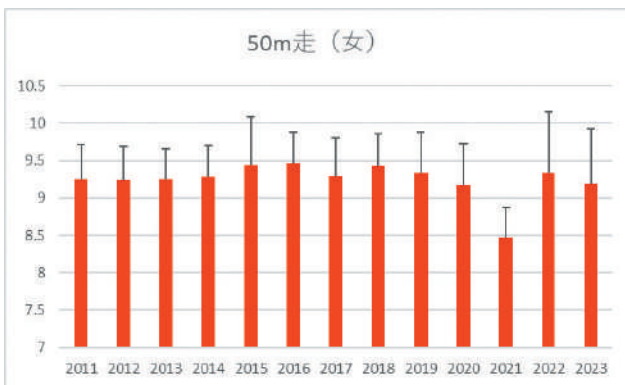
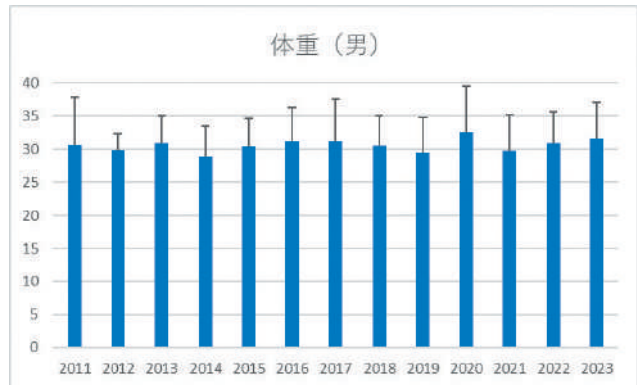
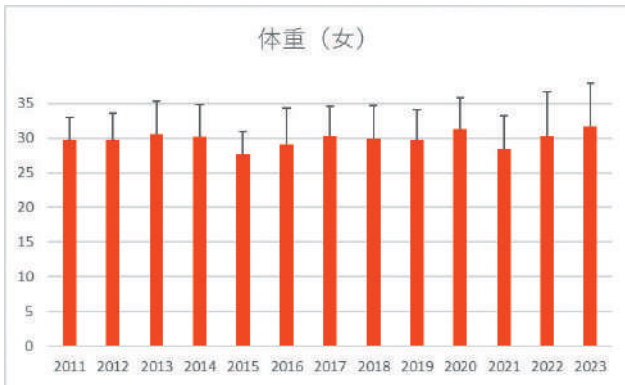
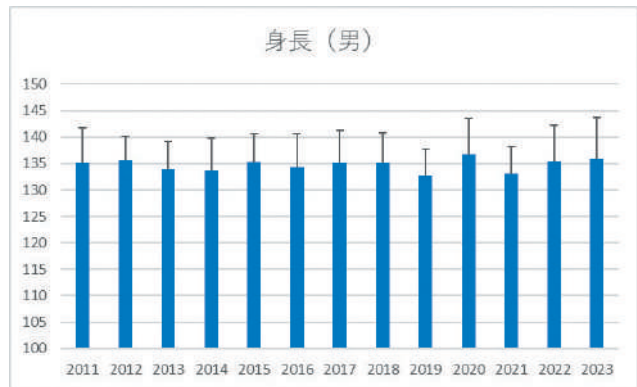
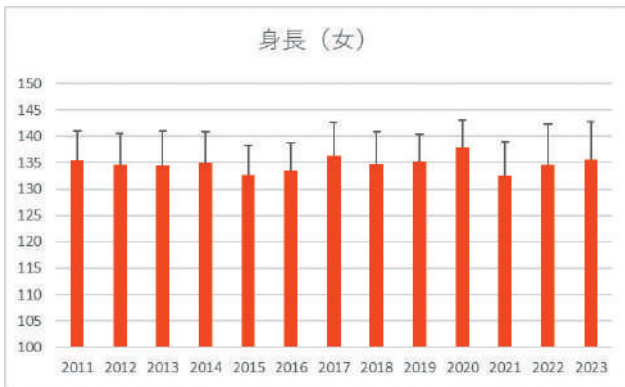
ぐんまスーパーキッズプロジェクト選考会における合格者の推移を観察し、最高値並びに、最低値の年度が確認できた。最低値については、全ての年度において全国平均値を上回っており、一定の水準で選考できたことが確認できた。今後もデータを蓄積し、各競技種目の選考基準を確立したい。

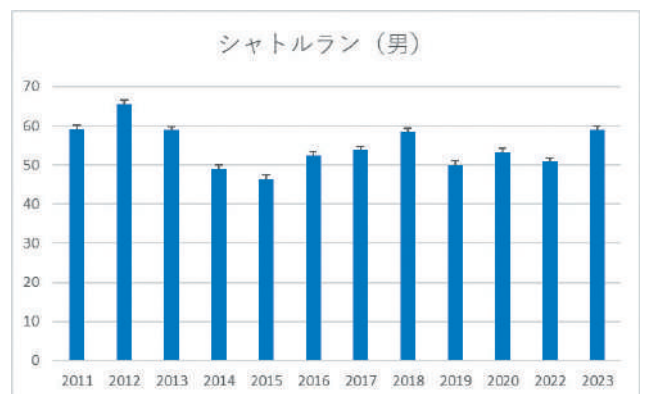
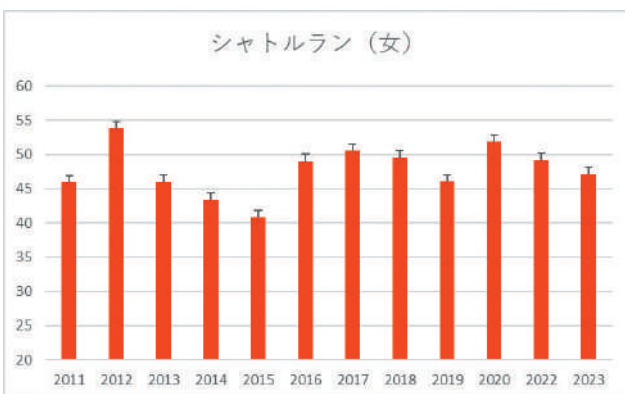
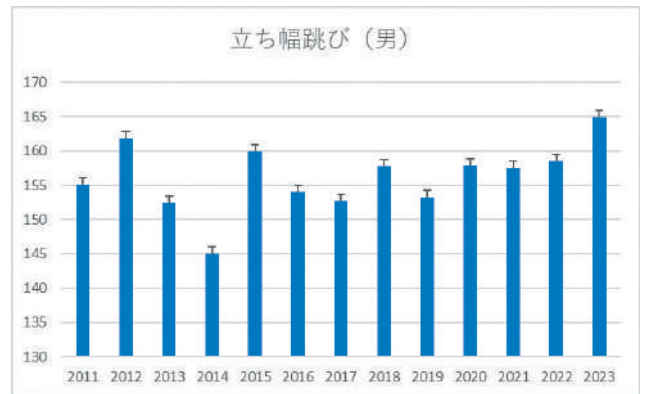
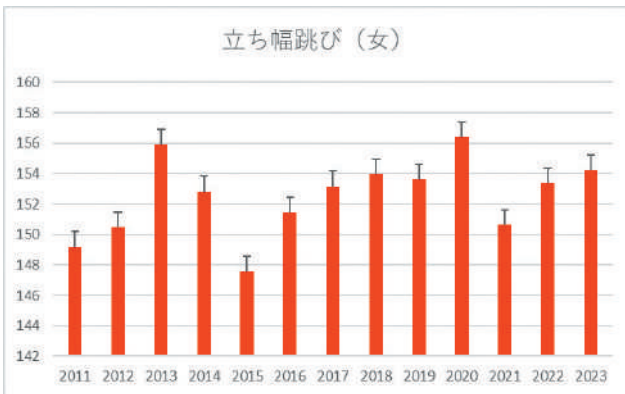
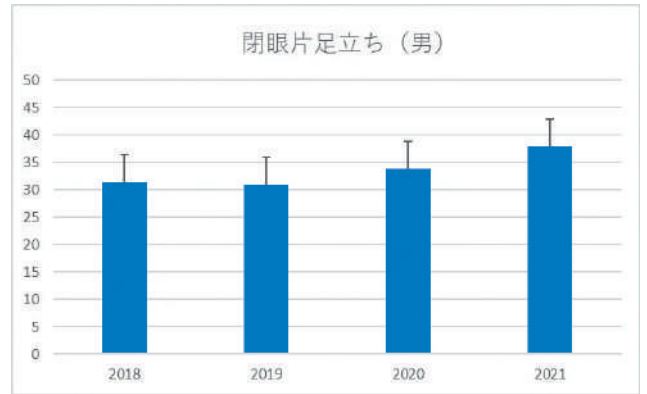
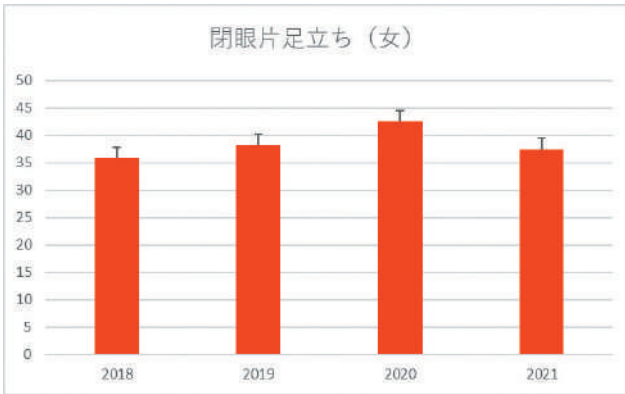
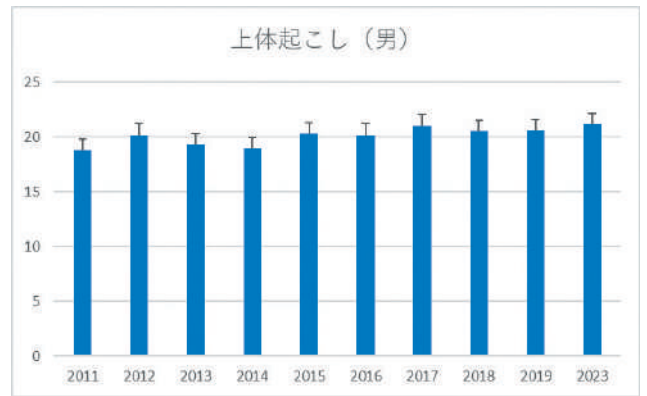
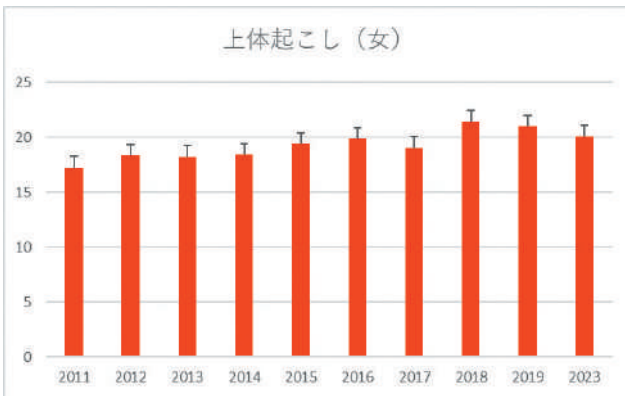
「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」
実施競技・継続期間及び実施希望競技一覧

No.	競技団体名	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
1	スキー	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														13年目	
2	水泳(水泳)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														13年目	
3	陸上(棒高)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														13年目	
4	ソフトボール	○	○	○	△	△	終了								
						5年目									
5	空手道				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														10年目	
6	ボウリング				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														10年目	
7	ゴルフ				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														10年目	
8	スケート						○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														8年目	
9	レスリング						○	○	○	○	○	○	○	○	☆
														8年目	
10	馬術						希望	○	○	○	○	○	○	○	☆
														7年目	
11	自転車							希望	○	○	○	○	○	○	☆
														6年目	
12	ボクシング						希望		希望	○	○	○	○	☆	☆
														5年目	
13	スポーツクライミング									○	○	○	○	○	☆
														5年目	
14	アーチェリー									希望	○	○	○	○	☆
														4年目	
15	サッカー												希望	○	☆
														1年目	
	アイスホッケー														希望
	柔道														希望
	バレーボール						希望								
	ウェイトリフティング							希望							
	カヌー								希望						
	銃剣道								希望						

現在15競技実施中 ※2020, 2021年度については新規実施希望調査無し

※ ○:実施・継続 △:実施・新規募集中止 ☆:継続 希望:実施希望競技





小さな掛金、大きな補償

スポーツ 安全保険



加入区分・掛金 (年度初回加入時は4名以上)

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども (中学生以下)	※ スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円
	スポーツ活動(指導・審判を含む) ●A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
大人 (高校生以上)	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ●スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	B 65歳以上	1,200円
	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円
子ども (中学生以下)	※ 個人活動補償型 A1 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
		C 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	CW 64歳以下
大人 (高校生以上)	B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上	5,000円

※特別支援学校高等部の生徒を含みます。年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。
 (注)C・B・CW・BW区分の年齢の判断は「令和6年4月1日」を基準とします。

保険の詳細内容、資料の請求は、
 ホームページをご覧ください。



#スポーツチーム #大学クラブ #スポーツ少年団
 #放課後事業 #総合型地域スポーツクラブ #教室
 #部活動地域移行 #文化系サークル #ボランティア

本広告はスポーツ安全保険の概要を掲載しており、ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款及び特約書によりますが、ご不明の点については(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)へお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社 ☎ 0120-233-801
 担当課 公務第2部 文教公務室 (平日9:00~17:00)

〈共同引受保険会社(令和6年4月予定)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

公益財団法人スポーツ安全協会
<https://www.sportsanzen.org>

ぐんまスーパーキッズ
プロジェクト
2023



— 報告書 —



公益財団法人群馬県スポーツ協会