

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019

—— 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	5
実施要項	6
募集要項	7
選考会の内容について	9
認定式・運営委員	10
全体研修会	11
参加者名簿	12
報告書	
◎スケート（スピードスケート）	15
◎スキー（アルペン・ジャンプ）	22
◎陸上（棒高跳び）	30
◎水泳（水球）	36
◎ボクシング	43
◎レスリング	47
◎自転車競技	53
◎馬術	60
◎スポーツクライミング	67
◎空手道	74
◎ボウリング	82
◎ゴルフ	90
2019年度スーパーキッズ体力測定まとめ	98

事業内容の紹介

● 選考会【5月26日(日)】 ●



● 認定式【6月22日(土)】 ●



● 全体研修会【11月30日(土)】 ●



● 競 技 ●



スケート



アルペン



ジャンプ



陸 上



水 泳



レスリング



自転車



馬術



空手道



ボウリング



ゴルフ



ボクシング



クライミング

ぐんま スーパーキッズ プロジェクト 2019



とびだせ！群馬から世界へ

未来のトップアスリート 育成プロジェクト

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指します。

県内小学校4年生対象／1競技10名程度

保護者同意のもと、小学校4～6年生の3年間継続的に事業に参加できる者

選考会

日時

2019年5月26日(日)
午前9時～15時終了予定

会場

ALSOK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

選考方法

体力測定及び面接を行い対象者を選考します。
【テスト項目】50m走・立幅跳び・20mシャトルラン(往復持久走)・反復横とび・上体起こし・握力・閉眼片足立ち 等

選考会参加費

無料 ・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。

申込方法

参加申込書に必要事項を記入の上、下記申込み先まで郵送又はファックスで申し込んでください。
【申込先】〒371-0047 前橋市関根町800番地
公益財団法人 群馬県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係
TEL.027-234-5555 FAX.027-234-5926

申込締切

2019年5月9日(木) 必着

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います。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、長期的な育成を行います。

【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・一般財団法人群馬県陸上競技協会・群馬県水泳連盟・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・群馬県山岳連盟・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

◎自己負担額の詳細(内訳)については、各競技団体にお問い合わせ下さい。

※1 自転車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。

※2 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。

※3 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。

※4 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。

実施競技	育成拠点・日時	年間自己負担 予定額
スケート競技 (スピードスケート)	【4～10月・3月】…ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市) 【11～2月】…群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク(渋川市) 毎週 【夏期】火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30 【冬期】火曜日 18:30～20:30、土曜日 16:30～19:30	およそ 3万円
	【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 【冬期】(アルペン)ホワイトワルド尾瀬岩鞍(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(津守町) 火曜日・金曜日 15:00～17:00	およそ 6万5千円 会費費、 リフト券代等
スキー競技 (アルペン ジャンプ)		
陸上競技 (棒高跳)	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	およそ 4万6千円
水泳競技 (水 球)	県立敷島公園水泳場(前橋市)、前橋商業高校プール(前橋市) 毎週水曜日 17:00～19:45、土曜日・日曜日 9:00～12:00	およそ 5万円
ボクシング 競 技	高崎工業高校(高崎市) 毎週水曜日 17:00～19:00 伊勢崎工業高校(伊勢崎市) 毎週木曜日 18:00～20:00	およそ 5千円
レスリング 競 技	育英大学・育英短期大学レスリング場(高崎市) 毎週水曜日 19:00～20:30、土曜日 9:30～12:00	およそ 5万円
自転車競技	ヤマダグリーンロード前橋(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 15:30～17:30 (施設の都合により、活動場所および時間が変更となる場合があります)	1万円程度 ※1
馬術競技	群馬県馬事公苑(前橋市) 毎週土曜日 9:30～12:00	およそ 4万円※2
スポーツ クライミング競技	ウォールストリート(前橋市)、ALSOKぐんまサザアリーナ(前橋市) 毎週木または金曜日 18:00～20:00、土・日曜日(年数回、時間等未定)	およそ 3万円※2
空手道競技	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	およそ 5千円※3
ボウリング 競 技	パークレーン高崎(高崎市) 毎週土曜日 16:00～18:00	およそ 1万6千円～ 用具費※2
ゴルフ競技	ショウワゴルフ練習場(前橋市)、サンコー72カントリークラブ(高崎市) スイングチェック 毎月 土曜日 10:30～12:30 ラウンドレッスン 毎月 日曜日13:30～17:00	0円 ※4

問い合わせ先：(公財)群馬県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係 〒371-0047 前橋市関根町800番地 TEL.027-234-5555 FAX.027-234-5926

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』事業報告

3月14日（木）	実施内容等の決定	実施要項、及び募集要項が決定
4月～	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始 記者発表
4月10日（火）	運営委員の選出	選手強化委員会、担当競技団体を中心に選出
4月20日（土）	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定
5月 9日（木）	申込締切日	
5月26日（日）	選考会の開催 9：00～15：00	体力測定及び面接を実施 選考会議の開催 エントリー 140人 合格者 89人 内訳 スキー 8人 6人 陸上 9人 8人 水泳 3人 3人 空手道 24人 12人 ボウリング 7人 7人 ゴルフ 18人 10人 スケート 3人 3人 レスリング 6人 6人 馬術 15人 9人 自転車 12人 10人 ボクシング 5人 5人 スポーツクライミング 30人 10人
6月22日（土）	認定式と研修会の実施 9：30～12：30	認定式 認定者 89人 出席者 87人 ・認定書授与 ・あいさつ ・出席者紹介 ・写真撮影 ・研修会 「強くなるためのスポーツ栄養」 講師 飯野 直美 先生 公益財団法人日本スポーツ協会 公認スポーツ栄養士 ・分科会 選手、保護者への日程等説明会
6月～3月	事業の実施	専門育成プログラムに基づき事業の実施 競技団体との現地ミーティング実施
11月30日（土）	全体研修会の開催 9：00～12：00	参加者 キッズ 162人 運営委員他 27人 1部 実技 「スポーツリズムトレーニング ～リズム感を高める事で運動機能を向上させるトレーニング～」 講師 関口 和洋 先生 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター 2部 打合せ会議 令和2年度ぐんまスーパーキッズプロジェクトについて

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』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 群馬県水泳連盟 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 群馬県山岳連盟 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
- 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、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 実施競技 スケート（スピードスケート）・スキー（アルペン・ジャンプ）・陸上（棒高跳）
水泳（水球）・ボクシング・レスリング・自転車・馬術
山岳（スポーツクライミング）・空手道・ボウリング・ゴルフ
- 5 募集対象者 県内小学校4年生
- 6 育成期間 小学校4～6年生（3年間）
- 7 募集方法 新聞・ラジオ等メディアを通して公募すると共に、県内全小学校に募集要項を送付して公募する。
- 8 選考方法 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。
- 9 募集人員 1競技10人程度

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』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 群馬県水泳連盟 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 群馬県山岳連盟
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
5. 実施競技 スケート（スピードスケート）・スキー（アルペン・ジャンプ）・陸上（棒高跳）・水泳（水球）・ボクシング
レスリング・自転車・馬術・山岳（スポーツクライミング）・空手道・ボウリング・ゴルフ
6. 育成拠点 スケート競技 4～10月・3月 ALSOKぐんま総合スポーツセンター（前橋市）
及び日時 （スピードスケート） 11～2月 群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク（渋川市）
毎週 夏期：火曜日 18：15～20：00、土曜日 9：00～11：30
冬期：火曜日 18：30～20：30、土曜日 16：30～19：30
スキー競技 夏期：ALSOKぐんま総合スポーツセンター（前橋市）
（アルペン・ジャンプ） 毎週 火曜日・金曜日 18：00～20：00
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
陸上競技（棒高跳） 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
水泳競技（水球） 県立敷島公園水泳場、前橋商業高校プール（前橋市）
毎週 水曜日 17：00～19：45、土曜日・日曜日 9：00～12：00
ボクシング競技 高崎工業高校ボクシング場（高崎市） 毎週 水曜日 17：00～19：00
伊勢崎工業高校ボクシング場（伊勢崎市） 毎週 木曜日 18：00～20：00
レスリング競技 育英大学・育英短期大学レスリング場（高崎市）
毎週 水曜日 19：00～20：30、土曜日 9：30～12：00
自転車競技 ヤマダ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 15：30～17：30
（施設の都合により、活動場所および時間が変更となる場合があります）
馬術競技 群馬県馬事公苑（前橋市）
毎週 土曜日 9：30～12：00
スポーツクライミング競技 ウォールストリート（前橋市）、ALSOKぐんまサブアリーナ（前橋市）
毎週 木曜日または金曜日 18：00～20：00
土曜日・日曜日（年数回、時間等未定）
空手道競技 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
ボウリング競技 パークレーン高崎（高崎市）
毎週 土曜日 16：00～18：00
ゴルフ競技 ショーフゴルフ練習場（前橋市）
サンコー72カントリークラブ（高崎市）
スイングチェック 毎月 土曜日 10：30～12：30
ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13：30～17：00

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
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. 年間自己負担予定額 ※負担予定額の詳細（内訳）につきましては、各競技団体へお問い合わせください。
- | | |
|------------|--|
| スケート | およそ3万円 |
| スキー | およそ6万5千円（合宿費、リフト券代等） |
| 陸上 | およそ4万6千円 |
| 水泳 | およそ5万円 |
| ボクシング | およそ5千円 |
| レスリング | およそ5万円 |
| 自転車 | 1万円程度
（自転車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） |
| 馬術 | およそ4万円
（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） |
| スポーツクライミング | およそ3万円
（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） |
| 空手道 | およそ5千円
（初心者の場合は道着代15,000円程度、防具代25,000円程度） |
| ボウリング | 1万6千円～（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） |
| ゴルフ | 0円
（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） |
11. 育成期間 小学校4年生～6年生の3年間

選考会

1. 期 日 2019年5月26日（日） 午前9時～15時終了予定
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 1競技10人程度
4. 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・20mシャトルラン（往復持久走）
反復横とび・上体起こし・握力・閉眼片足立ち 等」
5. 参加費 無 料
6. 申込み方法 別紙参加申込書に必要事項を記入の上、下記申込み先まで郵送又はファックスで申し込むこと。
7. 申込み先及び問合せ先 〒371-0047 前橋市関根町800番地
県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
8. 申込み締切 2019年5月9日（木）必着
9. その他 ・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。

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』 選考会

- | | | | |
|--------|---|--|--|
| 1 期 日 | 令和元年5月26日(日) 職員集合 8:00 | | |
| 2 内 容 | <p>1) 受付 8:30～ 9:00 ぐんまアリーナ</p> <p>2) 開会・体力測定 9:00～12:00 ぐんまアリーナ</p> <p>① 反復横跳び・上体起こし ぐんまアリーナ</p> <p>② 50m走・閉眼片足立ち・立幅跳び・握力 ぐんまアリーナ</p> <p>③ 20mシャトルラン ぐんまアリーナ</p> <p>3) 昼 食 12:00～13:00</p> <p>参 加 者 : ぐんまアリーナ 観覧席(2F)</p> <p>本 館 第1研修室(3F)・談話室(2F)</p> <p>(運営委員 11:30～12:30 各面接会場にて各自済ませてください)</p> <p>4) 面 接 13:00～15:00 ぐんまアリーナ・本館</p> <p>待機場所 : ぐんまアリーナ 観覧席(2F)</p> <p>本 館 第1研修室(3F)・談話室(2F)</p> <p>ぐんまアリーナ ミーティングルーム1、2 スポーツクライミング競技
休憩ラウンジ 馬術競技
選手控室 1、2 ゴルフ競技
選手控室 3、4 空手道競技
記者室 ボウリング競技</p> <p>本 館 第3研修室(3F) スキー競技
第2研修室(3F) 水泳競技
第2会議室(3F) レスリング競技
問診室 (3F) スケート競技
第1検査室(3F) 自転車競技
第3検査室(3F) ボクシング競技
第1会議室(2F) 陸上競技</p> <p>(面接終了後 流れ解散)</p> <p>5) 再 測 定 受付 13:45～14:00 ぐんまアリーナ
測定 14:00～16:30 ぐんまアリーナ</p> <p>6) 選考会議 15:30～16:30 本館 第1研修室</p> | | |
| 3 注意事項 | <p>(参加者)</p> <p>1) 準備品:スポーツができる服装、屋内運動シューズ、タオル、ドリンク、筆記用具。その他はそれぞれの判断で準備をお願いします。</p> <p>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。</p> <p>3) 終了時間は、15:00を予定しています。</p> <p>4) 昼食は各自で準備し、12:00～13:00までに、ぐんまアリーナ観覧席(2F)・本館第1研修室(3F)・談話室(2F)でとってください。</p> <p>5) 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放送等に注意を払ってください。</p> <p>6) 必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。</p> <p>7) 都合により選考会に参加できない場合は、必ず事前に連絡をお願いします。</p> <p>8) ご不明な点がございましたら連絡をお願いします。</p> | | |

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』 認定式

令和元年6月22日(土) ALSOKぐんま武道館 第1道場

- 1 受付 9:00～9:30
- 2 認定式 9:30～10:00
 - (1) 認定証授与
 - (2) あいさつ
 - (3) 出席者紹介
 - (4) 事務連絡
- 3 写真撮影 10:00～10:20
 ※ 場所はぐんま武道館 第1道場
 役員、競技団体スタッフ、キッズ並びに、保護者、来場者全員で元気な姿を撮影します。
- 4 講演 10:20～11:20
 「強くなるためのスポーツ栄養」
 講師 飯野 直美 先生
 公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
- 5 分科会 11:20～
 スキー
 陸上
 水泳
 空手道
 ボウリング
 ゴルフ
 スケート
 レスリング
 馬術
 自転車
 ボクシング
 スポーツクライミング

〈分科会終了後 流れ解散〉

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』 運営委員

	スキー	陸上	水泳	空手道	ボウリング	ゴルフ	スケート	レスリング	馬術	自転車	ボクシング	山岳
強化委員会 総括 海野俊彦	上條 隆	鳥羽完司	小茂田猛	柿澤幸弘 米山文雄	檜崎龍一	松本広行	松井慎二	鳥居吉二 長岡玲子	石坂志津子	須田裕明	新井裕子	田中徹浩
競技団体	入澤登喜夫 吉野 透 住谷亮太 桑原 豪 大竹 凛	武藤 顕 高田明彦 田中 光 町田剛司 高橋友輝	安藤 学 小滝剛司 志賀築子 高野裕史 小池隆介 志賀美沙	齋藤 隆 安斉義宏 野崎剛弘 関口 徹 中嶋 伸	登坂明彦 宮沢 隆 新里擁亮 戸塚 梢 西村真佐代 園部恵理 宮澤拓哉	赤石勝義 山田 信	富沢宏之 本間 章 小林武広 寺島義人 小川賛菜 宮崎伸介 新井佳晃 木暮昭仁 佐藤潤一 黒岩聖矢 石北博文	清水輝夫 柳川美磨 正保佳史 寺本 了 大門龍一	北村正人 笛木元之 青木 孝 大場泰子 霧林智子 金田広樹 高橋 舞	板鼻 昭 佐藤孝之 狩野良太 手島志誠 木村洋介 渡辺将大	中村 司 上野恭央 樋口伸二 新井善征 神宮 亮 小林健志	佐藤光由 長谷川喜久男 片野直子 白石裕也 柘植 求 松田龍彦 巳野 修 長坂雅紀 塚越淳夫 北村啓祐 北村咲子

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』 全体研修会

- 1 趣 旨 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」のメンバーを対象として、キッズそれぞれが選考されていることの認識を高めるとともに、メンバー相互の連帯感を深めることを目的として全体研修会を開催する。
- 2 対 象 者 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019」のメンバーとその関係者
- 3 開催期日 令和元年11月30日(土)
- 4 内 容
 - 1部 研修会
「スポーツリズムトレーニング ～リズム感を高める事で運動機能を向上させるトレーニング～」
講師： 関口 和洋 先生
一般社団法人 スポーツリズムトレーニング協会 認定インストラクター
 - 2部 打合せ会議
内容： ① 各競技現状報告について
② スーパーキッズ2020の実施について
- 5 会 場 A L S O Kぐんま総合スポーツセンター ぐんま武道館 大道場
所在地 〒371-0047 前橋市関根町800 TEL 027-234-5555
6. 日 程

受 付	9:00～ 9:30	〈ぐんま武道館 ロビー内〉
開会・1部	9:30～10:40	〈ぐんま武道館 大道場〉
2 部	11:00～12:00	〈ぐんま武道館 第2・3会議室〉
解 散		
7. 出欠席の
確認及び
問 合 せ

各競技の責任者(運営委員)及びキッズの出欠席を別紙申込用紙にて取りまとめ、11月20日(水)必着で下記あてFAX或いはメールで申し込むこと。

〒371-0047 前橋市関根町800番地 A L S O Kぐんま総合スポーツセンター内
群馬県スポーツ協会 競技スポーツ課
メール：e-nakano@gunma-sports.or.jp
TEL：027-234-5555 FAX：027-234-5926
7. そ の 他
 - ①キッズは1部のみの参加とし、終了後解散とします。キッズの送迎は保護者が責任をもって行ってください。
 - ②服装はキッズのユニフォームを着用のこと。体育館シューズ、タオル、ドリンク等準備をお願いします。
 - ③当日欠席する場合は、必ず各競技団体の責任者へ事前連絡を入れること。
 - ④各競技団体は、キッズの引率者として2名の協力をお願いします。
 - ⑤受付は各競技ごとに行い、事務局職員に連絡すること。

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』 参加者名簿

No.	希望競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
1	スキー	市川慎一郎	イチカワ シンイチロウ	男	6年
2	スキー	小林 侑正	コバヤシ ユウセイ	男	6年
3	スキー	吉成龍之介	ヨシナリ リュウノスケ	男	6年
4	スキー	佐藤 廉次	サトウ レンジ	男	6年
5	スキー	宮崎 悠斗	ミヤザキ ユウト	男	6年
6	スキー	青山 大輝	アヤマ ダイキ	男	6年
7	スキー	中島 奨	ナカシマ ショウ	男	6年
8	スキー	萩原 唯	ハギハラ ユイ	女	6年
9	スキー	岡本あゆか	オカモト アユカ	女	6年
10	スキー	小林 洸	コバヤシ コウ	男	5年
11	スキー	上新 悌人	ウエシン テイト	男	5年
12	スキー	小林 智計	コバヤシ トモカズ	男	5年
13	スキー	花岡亨志朗	ハナカ ヒョウシロウ	男	5年
14	スキー	入澤 權成	イリサワ ケイセイ	男	5年
15	スキー	小和田 鈴	コワダ レイ	男	5年
16	スキー	田中 心結	タナカ ミユ	女	5年
17	スキー	高山華織子	タカヤマ カオルコ	女	5年
18	スキー	小池 堇	コイケ スミレ	女	5年
19	スキー	加賀崎勝之介	カガサキ カツノスケ	男	4年
20	スキー	西ノ村悠真	ニシノムラ ユウマ	男	4年
21	スキー	松原 大郎	マツバラ タロウ	男	4年
22	スキー	荒川 雄輝	アラカワ ユウキ	男	4年
23	スキー	市川 栞	イチカワ シオリ	女	4年
24	スキー	高橋 美鈴	タカハシ ミスズ	女	4年
25	陸上	浅見 真大	アサミ マヒロ	男	6年
26	陸上	齋藤 成輝	サイトウ ナルキ	男	6年
27	陸上	成澤 柚日	ナリサワ ユウヒ	女	6年
28	陸上	浦川 秋花	ウラカワ シュウカ	女	6年
29	陸上	飯塚 杏妃	イヅカ アズキ	女	6年
30	陸上	大場 葉水	オオバ ハナ	女	6年
31	陸上	岡田 倖典	オカダ コウスケ	男	5年
32	陸上	中川 到	ナカガワ イタル	男	5年
33	陸上	比嘉 健人	ヒガ ケント	男	5年
34	陸上	下田 琳太	シメダ リンタ	男	5年
35	陸上	深澤 宏斗	フカザワ ヒロト	男	5年
36	陸上	山中 涼世	ヤマナカ リョウセイ	男	5年
37	陸上	三浦千咲都	ミウラ チサト	女	5年
38	陸上	藤本莉々子	フジモト リリコ	女	5年
39	陸上	齋藤 柊里	サイトウ シュリ	女	5年
40	陸上	丸山 愛留	マルヤマ アイル	女	5年
41	陸上	石井悠麒斗	イシイ ユキト	男	4年
42	陸上	小堀 凌誠	コホリ リョウセイ	男	4年
43	陸上	砥上 天志	トガミ テンシ	男	4年
44	陸上	関 璃陽斗	セキ リヒト	男	4年
45	陸上	近藤 優羽	コソドウ ユウ	女	4年
46	陸上	田島あおい	タジマ アオイ	女	4年
47	陸上	佐藤水歩乃	サトウ ミホノ	女	4年
48	陸上	堀上和花子	ホリカミ ワカコ	女	4年
49	水泳	久保田徠斗	クボタ ライト	男	6年
50	水泳	深澤陸之助	フカザワ リクノスケ	男	6年

No.	希望競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
51	水泳	齋藤 優輝	サイトウ ユウキ	男	6年
52	水泳	前田 敦也	マエダ アツヤ	男	6年
53	水泳	関口 快巧	セキグチ カンタ	男	6年
54	水泳	富岡 颯大	トミカ ソウタ	男	6年
55	水泳	椎名 啓五	シナ ケイゴ	男	6年
56	水泳	高澤 海翔	タカザワ カイト	男	6年
57	水泳	平形 悠人	ヒラカタ ユウト	男	6年
58	水泳	星 颯来	ホシ ソラ	男	5年
59	水泳	小笠原慎之介	オガサワラ シンノスケ	男	5年
60	水泳	一場蒼良太	イチバ アラタ	男	5年
61	水泳	山同 右秀	サンドウ ウウ	男	5年
62	水泳	須賀 蒼介	スガ ソウスケ	男	5年
63	水泳	鈴木 壽	スズキ ヒサシ	男	4年
64	水泳	深澤海士郎	フカザワ カシロウ	男	4年
65	水泳	竹内千慧子	タケウチ チエコ	女	4年
66	空手道	須佐 健太	スサ ケンタ	男	6年
67	空手道	温井 日陽	ヌクイ アサヒ	男	6年
68	空手道	戸矢 涼晴	トヤ リョウセイ	男	6年
69	空手道	大山淳之介	オオヤマ ジュンノスケ	男	6年
70	空手道	龍見 侑暁	タツミ ユキョウ	男	6年
71	空手道	庄司 大和	ショウジ ヤマト	男	6年
72	空手道	勝田 大翔	カサダ ヒロト	男	6年
73	空手道	徳井 渉介	トクイ ショウスケ	男	6年
74	空手道	茂木 梓鶴	モトキ シヅル	女	6年
75	空手道	寺内 瑠菜	テラウチ ルナ	女	6年
76	空手道	竹内 陽香	タケウチ ハルカ	女	6年
77	空手道	小沼 豪瑠	コヌマ タケル	男	5年
78	空手道	堀口 天幹	ホリグチ テンキ	男	5年
79	空手道	金田 空	カナタ ソラ	男	5年
80	空手道	北爪 僚	キタツメ リョウ	男	5年
81	空手道	吉岡 伊吹	ヨシオカ イブキ	男	5年
82	空手道	千葉 一靖	チバ イッセイ	男	5年
83	空手道	福田 晴太	フクダ ハルタ	男	5年
84	空手道	大圖 光里	オオズ ヒカリ	女	5年
85	空手道	内山 心希	ウチヤマ ミキ	女	5年
86	空手道	大森みずき	オオモリ ミズキ	女	5年
87	空手道	矢島ひより	ヤジマ ヒヨリ	女	5年
88	空手道	櫻井 丈慈	サクライ ジョウジ	男	4年
89	空手道	渡辺 大和	ワタナベ ヤマト	男	4年
90	空手道	小山 慧大	コヤマ ケイウタ	男	4年
91	空手道	高橋 魁士	タカハシ ケイジ	男	4年
92	空手道	小林 和溜	コバヤシ ニコル	男	4年
93	空手道	原澤 結愛	ハラザワ ユア	女	4年
94	空手道	杉山 陽香	スギヤマ ハルカ	女	4年
95	空手道	堀越 小春	ホリコシ コハル	女	4年
96	空手道	山崎 爽惟	ヤマザキ サワイ	女	4年
97	空手道	橋爪 諒	ハシヅメ アキラ	女	4年
98	空手道	川野 梓季	カワノ アズキ	女	4年
99	空手道	大塚 悠加	オオツカ ハルカ	女	4年
100	ボウリング	山崎 航汰	ヤマザキ コウタ	男	6年

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』 参加者名簿

No.	希望競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
101	ボウリング	高木 駿輔	タカギ シュンスケ	男	6年
102	ボウリング	矢端 快晟	ヤバタ カイセイ	男	6年
103	ボウリング	岡田健太郎	オカダ ケンタロウ	男	6年
104	ボウリング	黒木 智仁	クロキ トモヒト	男	6年
105	ボウリング	櫻井 陽翔	サクライ ハルヒ	男	6年
106	ボウリング	酒井 健志	サカイ ケンシ	男	6年
107	ボウリング	深田 茉優	フカダ マユ	女	6年
108	ボウリング	深田 実優	フカダ ミユ	女	6年
109	ボウリング	川野 瑞貴	カワノ ミズキ	女	6年
110	ボウリング	齋藤 航琉	サイトウ ワタル	男	5年
111	ボウリング	竹渕 遙希	タケブチ ハルキ	男	5年
112	ボウリング	齋藤 直人	サイトウ ナト	男	5年
113	ボウリング	遠藤晃志郎	エドウ コウシロウ	男	5年
114	ボウリング	山田 直希	ヤマダ ナオキ	男	5年
115	ボウリング	樋田 なな	トイダ ナナ	女	5年
116	ボウリング	石田 結梨	イシダ ユナ	女	5年
117	ボウリング	矢島 妃逢	ヤジマ ヒメア	女	5年
118	ボウリング	山田 優希	ヤマダ ユウキ	女	5年
119	ボウリング	猪熊 莉音	イノクマ リオ	男	4年
120	ボウリング	多胡 陽葵	タゴ ヒビキ	男	4年
121	ボウリング	小柴 一輝	コシバ イツキ	男	4年
122	ボウリング	登坂 悟	トサカ サトル	男	4年
123	ボウリング	村本玖麗愛	ムラモト クレア	女	4年
124	ボウリング	関野山莉子	セキヤマ リコ	女	4年
125	ボウリング	日部 雪乃	カベ ユキノ	女	4年
126	ゴルフ	手島 孝輝	テシマ コウキ	男	6年
127	ゴルフ	内田 康介	ウチダ コウスケ	男	6年
128	ゴルフ	小屋 翼	コヤ ツバサ	男	6年
129	ゴルフ	湯澤 凜太	ユザワ リンタ	男	6年
130	ゴルフ	八巻 圭	ヤマキ ケイ	男	6年
131	ゴルフ	赤尾 風音	アカオ フウト	男	6年
132	ゴルフ	山根 有彩	ヤマネ アリサ	女	6年
133	ゴルフ	丸山 琳子	マルヤマ リンコ	女	6年
134	ゴルフ	相澤 友里	アイザワ ユリ	女	6年
135	ゴルフ	青木 絵恋	アオキ エレン	女	6年
136	ゴルフ	逢坂 美蘭	オウサカ ミラン	女	6年
137	ゴルフ	内田 空汰	ウチダ ソラタ	男	5年
138	ゴルフ	須永さくら	スナガ サクラ	女	5年
139	ゴルフ	下山 芽吹	シモヤマ メブキ	女	5年
140	ゴルフ	三友ほのか	ミトモ ホノカ	女	5年
141	ゴルフ	山口 杏	ヤマグチ アン	女	5年
142	ゴルフ	関口たあら	セキグチ タアラ	女	5年
143	ゴルフ	白田 藍	ウスダ アイ	女	5年
144	ゴルフ	長田 芽依	オサダ メイ	女	5年
145	ゴルフ	長田 実侑	オサダ ミウ	女	5年
146	ゴルフ	山本 柊哉	ヤマモト シュウヤ	男	4年
147	ゴルフ	門倉 楓	カドクラ カエデ	男	4年
148	ゴルフ	全田 光希	ゼンダ コウキ	男	4年
149	ゴルフ	天笠 裕雄	アマガサ ヒロオ	男	4年
150	ゴルフ	岡田孝太郎	オカダ コウタロウ	男	4年

No.	希望競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
151	ゴルフ	金子 綺良	カナコ キラ	女	4年
152	ゴルフ	丸橋 美音	マルハシ ミオン	女	4年
153	ゴルフ	大槻 千夏	オオツキ チナツ	女	4年
154	ゴルフ	井田 悠愛	イダ ユア	女	4年
155	ゴルフ	吉田 安那	ヨシダ アンナ	女	4年
156	スケート	半田 翔平	ハンダ ショウヘイ	男	6年
157	スケート	小此木悠貴	オコノギ ハルキ	男	6年
158	スケート	清水 大地	シミズ ダイチ	男	6年
159	スケート	橋爪 琉人	ハシヅメ リュウト	男	6年
160	スケート	新井 悠斗	アライ ユウト	男	6年
161	スケート	寺島 詩恵	テラシマ ウタエ	女	6年
162	スケート	綿貫 映那	ワタスギ エナ	女	6年
163	スケート	前田 彩乃	マエダ アヤノ	女	6年
164	スケート	成瀬 ルナ	ナルセ ルナ	女	6年
165	スケート	樹下 千陽	キノシタ チアキ	男	5年
166	スケート	小林 毘葵	コバヤシ ヒナタ	男	5年
167	スケート	小針 侑純	コバリ ユズミ	女	5年
168	スケート	神戸 美香	カンベ ミカ	女	5年
169	スケート	矢嶋 友葉	ヤジマ トモハ	女	5年
170	スケート	入澤 玲名	イリサワ レイナ	女	5年
171	スケート	朝比奈知哉	アサヒナ トモヤ	男	4年
172	スケート	新井 大和	アライ ヤマト	男	4年
173	スケート	飯塚りりあ	イヅカ リリア	女	4年
174	レスリング	青木 睦斗	アオキ リクト	男	6年
175	レスリング	黒鳥 勇斗	クロトリ ハヤト	男	6年
176	レスリング	金谷優太郎	カナヤ ユウタロウ	男	6年
177	レスリング	星野 歩汰	ホシノ アラタ	男	6年
178	レスリング	松村 奏	マツムラ カナデ	男	5年
179	レスリング	大佐古奏和	オオサコ ソウワ	男	5年
180	レスリング	松林 貫誠	マツバヤシ カイセイ	男	5年
181	レスリング	柳川 豪美	ヤナガワ カツミ	男	5年
182	レスリング	柳川 彬廣	ヤナガワ アキヒロ	男	5年
183	レスリング	森瀬 孝海	モリセ タカミ	男	5年
184	レスリング	青木 優香	アオキ ユウカ	女	5年
185	レスリング	梅澤野々花	ウメザワ ノノカ	女	5年
186	レスリング	松崎 凰我	マツザキ オウガ	男	4年
187	レスリング	加部 雄大	カベ ユウダイ	男	4年
188	レスリング	笛木 一路	フエキ イチロ	男	4年
189	レスリング	金田 彩都	カナタ サト	女	4年
190	レスリング	山田 りん	ヤマダ リン	女	4年
191	レスリング	荻田 あや	オギタ アヤ	女	4年
192	馬術	富山 碧李	トミヤマ アオイ	男	6年
193	馬術	塩原 嗣玄	シオハラ ツグハル	男	6年
194	馬術	小黒 真祐	オグロ マヒロ	女	6年
195	馬術	北山 瑠那	キタヤマ ルナ	女	6年
196	馬術	宮崎 葵	ミヤザキ アオイ	女	6年
197	馬術	矢島 寧久	ヤジマ シズク	女	6年
198	馬術	三浦 琉偉	ミウラ ルイ	女	6年
199	馬術	青柳 知佳	アオヤギ チカ	女	6年
200	馬術	鬼頭 亮	キトウ アキラ	男	5年

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2019』参加者名簿

No.	希望競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
201	馬術	吉田 和生	ヨシダ カズキ	男	5年
202	馬術	川島 大輝	カワシマ ダイキ	男	5年
203	馬術	恒川 玖音	ツネカワ ヒサト	男	5年
204	馬術	大塚 杏菜	オオツカ アンナ	女	5年
205	馬術	高橋由依奈	タカハシ ユイナ	女	5年
206	馬術	岩崎 沙和	イワサキ サワ	女	5年
207	馬術	中川 瑠花	ナカガワ ルカ	女	5年
208	馬術	橋本 明果	ハシモト ハルカ	女	5年
209	馬術	中島 蒼馬	ナカジマ アオバ	男	4年
210	馬術	阿部 倖大	アベ コウタ	男	4年
211	馬術	手島 咲姫	テシマ サキ	女	4年
212	馬術	佐藤真悠子	サトウ マユコ	女	4年
213	馬術	齋藤かあな	サイトウ カアナ	女	4年
214	馬術	山本 芽生	ヤマモト メイ	女	4年
215	馬術	宮崎 楓	ミヤザキ カエデ	女	4年
216	馬術	稲村 遥香	イナムラ ハルカ	女	4年
217	自転車	山田 蒼空	ヤマダ ソラ	男	5年
218	自転車	佐藤 優成	サトウ マサナリ	男	5年
219	自転車	吉田 駿	ヨシダ シュン	男	5年
220	自転車	徳間 幸	トクマ コウ	男	5年
221	自転車	松村 拓弥	マツムラ タクミ	男	5年
222	自転車	眞下恵史朗	マシモ ケイシロウ	男	5年
223	自転車	飯塚 瑛士	イヅカ アキト	男	5年
224	自転車	飯塚 海斗	イヅカ カイト	男	5年
225	自転車	小作いちか	オザク イチカ	女	5年
226	自転車	大西 宏樹	オオニシ ヒロキ	男	4年
227	自転車	小林 咲斗	コバヤシ サキト	男	4年
228	自転車	長澤 秀	ナガサワ シュウ	男	4年
229	自転車	坂本 甫	サカモト ハジメ	男	4年
230	自転車	金井 新汰	カナイ アラタ	男	4年
231	自転車	荒木 陽向	アラキ ヒナタ	男	4年
232	自転車	関口 裕太	セキグチ ユウタ	男	4年
233	自転車	藤ノ木玲央	フジノキ レオ	男	4年
234	自転車	青山 栞南	アオヤマ シイナ	女	4年
235	自転車	富岡紗由莉	トミオカ サユリ	女	4年
236	ボクシング	高橋侃太郎	タカハシ カンタロウ	男	4年
237	ボクシング	内掘 瑛斗	ウチボリ エイト	男	4年
238	ボクシング	本島 鈴葵	モトジマ レア	男	4年
239	ボクシング	山田 蒼空	ヤマダ ソラ	女	4年
240	ボクシング	柿沼 心乃	カギヌマ ココノ	女	4年
241	スポーツクライミング	磯部 想真	イソベ ソウマ	男	4年
242	スポーツクライミング	周東 凜帆	シュウトウ リホ	女	4年
243	スポーツクライミング	酒井 咲良	サカイ サラ	女	4年
244	スポーツクライミング	大淵 永理	オオブチ エリ	女	4年
245	スポーツクライミング	和田 里子	ワダ リコ	女	4年
246	スポーツクライミング	松澤咲姫菜	マツザワ サキナ	女	4年
247	スポーツクライミング	黒木ももこ	クロキ モモコ	女	4年
248	スポーツクライミング	河邊 心邑	カワベ ナオ	女	4年
249	スポーツクライミング	神山 紗那	カミヤマ サナ	女	4年
250	スポーツクライミング	塚本 萌生	ツカモト メバエ	女	4年

スケート競技 (スピードスケート)



開 始 式 (新キッズ合流日)

期 日 令和元年6月25日(火)
場 所 群馬県総合スポーツセンター
時 間 18:15～20:00

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数112日）

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

① 活動日

毎週火曜日、土曜日を中心とした2回／冬季（11月～2月）は木曜日を加えた3回

② 場所

夏季：群馬県総合スポーツセンター

冬季：群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク

③ 活動内容

夏季：陸上にて基礎体力づくりと基本動作練習

冬季：氷上にて基本動作練習

④ その他

夏季、冬季に合宿を実施

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ようになる
- ・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
- ・バジテストや大会への積極的な参加と適正な目標設定



夏合宿での様子



4. 指導の考察

・競技能力の特性について

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。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。

競技力の指標としては、自転車での走力（ヒルクライムの力）が強い選手がスケート競技でも強い傾向にあり、自転車トレーニングが多くのチーム（ナショナルチーム含）で採用されている理由でもある。



・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。「理屈」は大事であるが、「勉強してもしなくても理解できなければ結果は同じ」と等しく「選手ができない」は「何も教えていない」と同義であるので、実態に合わせながら、理屈は付加として見本を基に反復練習による技術の習得に集中した。技術の習得に関しては、「低下、悪化」ということは希で、経験と同じで積み重ねること（回数の多さ）で確実に求めているものには近づいていく。ただ、習得曲線には個人差があり、そのままレベルの差となってしまう。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

キッズ参加4年目となって、初めての卒業生も出した。全員が卒業後も競技継続とはならなかったが継続している選手については、競技者としてしっかり頑張っている姿を確認している。成績については中学1年生ということで顕著なものは無いが、今後に期待したい。

さて、今後の課題であるが当初から常に懸念材料であった競技者の確保である。キッズ希望者が減少しており、年代で多少のばらつきはあるものの、4年間で選考上限である10名を超えた年がなく、今後も把握している範囲では超える年が見当たらない。連盟独自に募集活動（宣伝、勧誘）を試みてはいるが、なかなか成果が出ない。与えられた条件の中で努力を改善していくしかない訳であるが、選択肢が少ないことも事実である。何事もそれまでの積み重ねの上に現状があり、付け焼き刃的な対策では変化に期待はできない。

6. キッズ卒業生の活躍

スケート競技としての1期生が今年度中学1年生となった。3名の選手が競技を継続しており、皆頑張っている。その中で丸山左右吾選手がショートトラック全日本ノービス大会500m Aクラスにおいて見事3位に入賞する活躍を見せた。その他の選手はまだまだ実力不足であるが、全国大会出場等の経験を一つ一つ積み重ねており、今後の活躍に期待したい。



本間 章

参加者の声

スケートをふりかえって

半田 翔平

ぼくはスピードスケートをふり返っているなことを思いました。一つ目は大会です。一回目の大会は、雨ですべれませんでした。でも二回目と三回目は練習がふえたおかげで両方の大会で、ベストをだすことができました。二つ目は夏の練習です。夏の練習は体力をあげるためにいっぱいがんばりました。走るときには、全力をだして、一位になりました。タイムもいいかんじにできました。練習をもっとがんばってタイムをだしたいです。

今までの反省

小此木 悠貴

今年のスピードスケートは、夏の陸上トレーニングはよくれん習に行けていましたが、冬になって体ちょうがすぐれていなかったりして、れん習に行けていないということが去年よりも多くなってしまいました。さらにスケートのスタートの時、積極に行く事ができず、タイムがおそくなってしまったりしました。なのでれん習に行くため、けんこうにきをつけて、タイムがでるようにスタートでも積極に行くため最初からどんどん行き、いっきにトップスピードに達して一位になるようにがんばりたいと思います。それと、あいさつ、返事声を大きく忘れ物がないようにして態度が良くなるようにしていきたいと思います。

なぜ、うれしくなるのか

清水 大地

ぼくは、スピードスケートの大会で、ベストタイムがでると、とてもうれしいです。

なぜかという、練習をがんばっているからです。逆にがんばっても、ベストがでなかった時は、とても悲しくて、くやしい気持ちになります。

ぼくは、これからも、練習をがんばって、C級を目指したいと思います。

今年をふり返って

橋爪 琉人

今年のシーズン最後の大会、自己ベストをこう新することができた。そこから、夏の練習などをおして自分の中でも成長ができたかなと感じることもある。今年のシーズンがはじまってから、またこう新することができた。夏の練習が生かされたのかなと思う。でも、その後から、結果がだせていない。今シーズンがスーパーキッズ最後のシーズンなので笑顔でおわれるようがんばっていききたい。

最後の一年

新井 悠斗

この三年間ぼくは、スケートをがんばりました。特に六年になってからは、リーダーをまかされたり、C級を取るという目標があったので、練習はなるべく休まず、しんけんに取り組みました。時にはふざけてコーチにおこられる事もありましたが仲間と楽しく三年間過ごせて、小学校のいい思い出になったと思います。

三年間で成長したこと

寺島 詩恵

私は、この三年間で成長したと思ったことが二つあります。

一つ目は、練習です。体力づくりでは、冬のシーズンのためにがんばりました。500mや1000mのタイムは、四年生の時より速くなっています。また、速さだけでなく技術なども成長していると思います。私は、特にひきつけをがんばりたいです。

二つ目は、あいさつや返事です。四年生の時よりも、あいさつや返事ができたと思います。また、自分からあいさつをするように意識しました。あいさつや返事は、これからも続けていきたいです。

これからは、あいさつや返事、行動などをてきぱきして、あと少しだが下級生のお手本となるようにしたいです。

スーパーキッズに入って成長したこと

綿貫 映那

私は、この三年間で成長したことがあります。

それは、あきらめないことです。今まではつらい事や苦しい事があると、あきらめてしまいましたが、スケートを始めて挑戦できるようになりました。特に最近まで全くできなかったクロスが少しできるようになりました。

これからはクロスをこわがらないで、何度もチャレンジして、自己ベストを出します。

3年間で成長したこと

前田 彩乃

私は、3年間スケートをやって成長したことがたくさんありますがその中で一番うれしかったことは、タイムが縮まったことです。

500mは、4年生のときの自己ベストが1分21秒で5年生が1分3秒、そして今年が1分2秒と4年生のときから19秒速くなってうれしかったです。1000mは、マスターズジュニアで自己ベストから10秒速くなって良かったです。これからの大会では、コーナーをがんばって、タイムをもっと縮めたいです。

三年間スーパーキッズに入って

成瀬 ルナ

私は四年生から六年生の三年間、スーパーキッズに入って夏も冬も練習をしました。夏には陸上練習をしました。合宿もありました。合宿の坂ダッシュは苦しかったです。スケートが近くなると陸上でフォームの確認をしたりしてスケートの技術練習をしました。そして六年生のスケートの時期になりました。私は、練習で意識するところをしっかりと考えながらタイムを上げていきたいです。スーパーキッズとしてくいなく、すべりたいです。

今年できるようになったこと

樹下 千陽

ぼくはスケートで、コーナーのクロスができるようになりました。去年までは連続でできなかったし、たてげりになってしまうことがありました。大会では転んでしまうこともあったけど、何回もちょう戦して、クロスが連続でできるようになってきました。これからももっと練習して、今度はしせいを低くして、コーナーで減速しないようにしていきたいです。

スケートが好きだ

小林 毘葵

ぼくは、けがをして9月から12月まで練習ができなかった。その間、みんながすべっているのを見てあせって不安を感じた。練習ができるようになってからは、体力の低下と筋肉のおとろえを感じて切なかった。でも、けがをしたからこそリハビリをして体の使い方や姿勢を見直せた。それに、スケートが死ぬほど好きだと感じた。スケートを続けていけるように、もっと速くなれるように自分を信じて努力していきたいと思う。

スーパーキッズ2年目

小針 侑純

わたしが、スーパーキッズにはいって、2年目になりました。夏の練習では、4年生のときと比べると、なれたかもしれないけど、でもまだなれてないことがあります。それは、5分間走とふっきんです。

5分間走では、5分間ほんきで走りつづけます。なので、気持ち悪くなったり頭がくらくらするからです。

ふっきんは、おなかに力がはいるので、とてもつらいです。次は来年に向けてがんばりたいし、4年生の手本になりたいです。

今年がんばったこと

神戸 美香

今年、私がかんばったことは、スケートでコーナーを切ったことです。私は昨年まで大会や練習で、コーナーはこわくてぜんぜん切れなかったけど、今年あるコーチに「ころんでもいいから、やってみよう」と言われて、勇気を出してやってみようと思いました。

コーチにしっかりとコツややり方を教えてもらったのでコーナーがきれいになりました。私は、挑戦することはとっても大事なことだと思いました。

意識したこと

矢嶋 友葉

私は、マスターズジュニアの大会に出ました。この大会では、C級を取ることを目標にしました。それに向けて、引き付けや姿勢を低くする所を意識して練習しました。大会では、練習の時に意識したことを気を付けながら滑りました。その結果C級を取ることができました。しかし、滑っているうちにだんだん姿勢が高くなってしまいました。だからだんだん姿勢が高くないように練習で気を付けながらがんばっていききたいです。

陸上練習を振り返って

入澤 玲名

私は、今年度の陸上練習をがんばりました。理由は、体力をつけて、1000mを疲れずに滑りたいからです。夏合宿では、坂ダッシュを最後まで諦めずにやりとげることができました。去年は、長距離が苦手でした。アップの5分間走は、地獄のようでした。でも、たくさん練習して、測定の「2周」では、前回より11秒もタイムを縮めることができました。とてもうれしかったです。シーズンはもちろん、来年度の陸上練習もがんばりたいと思います。

2020の目標

朝比奈 知哉

ぼくは、2020年の目標を二つ、言います。一つ目は、スケートの大会で500mで5 5 秒、1000mは、1 分 5 0 秒です。そして、D級を取りたいです。そのために、合宿や色々がんばりたいです。

二つ目は、今年五年生になるので、礼儀をしっかりとしたいです。四年生の見本となれるように、あいさつや、体調管理をきちんとやりたいです。今年一年何事も全力で生活したいです。

スーパーキッズに入って

新井 大和

ぼくは、スーパーキッズに入って今までにできなかった事が、たくさんできるようになりました。まず、大きな声であいさつができるようになりました。走るのも速くなりました。スケートも速くなりました。二年の面どうもみれるようになりました。練習も、休まず、楽しく、行けるようになりました。

六年生までに、C級を取るという目標に向かってこれからもがんばります。

スーパーキッズに入って

飯塚 りりあ

私は、今年スーパーキッズに入りました。最初は、とてもきんちょうしていたので、チームのみんなになかなか話しかけられませんでした。話しかけても、きんちょうしてけい語になってしまいました。でも夏の合宿の時に「ため語でいいよ」と、言われたのできんちょうしないようにしました。そして、なれていくうちにチームのみんなと仲良くなれました。みんなちがう学校なのに、やさしいので楽しくトレーニングができます。

スキー競技



開 始 式

期 日 令和元年7月2日(火)
場 所 群馬県総合スポーツセンター サブアリーナ
時 間 18:00～18:15
出席者 吉野 透 住谷 亮太 大竹 凜 飯塚 智也

活動の様子

活動実績表（活動日数114日）

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

活動状況と成果

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、市立前橋高等学校
 冬季・ホワイトワールド尾瀬岩鞍 草津子天狗ジャンプ台
- 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り、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全般的な運動を取り入れて運動のバランスが取れるよう心がけている。さらに、スポーツを楽しむ、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、その子にあった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

【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着ける

【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追いかっこやしゃ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】

スキーは全身の機能を使うことが求められるため、今期も例年に倣って、総合的な運動能力の向上を目指したトレーニングを行っている。様々なトレーニングを行う中でも特に、トランポリンを使用した練習が非常に有効なトレーニングとなっている。トランポリンは、体幹を鍛えるだけでなく、バランス感覚や巧緻性、調整力などの様々な機能の発達に役立つ。また、トランポリンのバネの跳ね返りで高く跳ぶことは、スキーの板をたわませ、推進力につなげていくスキー板のシステムと同じである。

また、他競技団体様とも連携をはかり、トレーニングを行うことができている。今シーズンも山岳協会様のご協力を得て、クライミングのトレーニングを実施した。クライミングでは全身の使い方や登るコースを考える思考力や判断力、恐怖感に打ち勝つための思い切りのよさを養っている。その他にも市立前橋高等学校の体操場をお借りしてマット運動や跳び箱を使用した練習を行ったり、スケート連盟の方にお世話になってスケートの練習を取り入れたり、日本大学から講師を招き、メンタル・栄養・トレーニング理論の講習も行ったりしている。様々な分野の専門的なトレーニングを取り入れているのも、スキー部門の特徴である。

ゴールデンエイジ期の子どもたちは、様々な運動を取り入れることで運動能力が目に見えて伸びていくため、今後も環境整備を積極的に行っていきたい。

【冬季トレーニング】

雪上トレーニングは、アルペン競技とジャンプ競技で分かれて練習を行っている。

アルペンスキーはスポーツの特性上、山の中での「遊び」の中から学ぶことが多い。そのため、指導に当たる際には、「遊び」の部分も大切にしながら指導している。具体的には、赤と青の旗を立てて行うポールトレーニングと、新雪やコブ斜面などを滑るフリートレーニングを同じくらいの時間、練習に取り入れている。目先の成績のことだけを考えれば、大会と同じ形式であるポールトレーニングだけを行う方がよいが、スキー技術の幅が広がらず、年齢を重ねるごとに伸び幅が少なくなってしまう。スーパーキッズの間に成果を出すことももちろん大切だが、今後の成長を見据えての練習を取り入れている形だ。遊びの要素を多く取り入れることで、選手の「楽しい」という気持ちにつながり、主体性にもよい効果が得られている。休憩時間でも「コーチ、滑りにいってきてもいいですか。」と、自主的に滑りにいく姿が多くみられる。「遊び」中で、言葉だけでは伝わりにくい感覚的な部分を自ら習得する機会も増え、今後に生きてくるであろう。

ジャンプチームの活動でも、ジャンプの楽しさを伝えることをベースに指導にあたっている。選手は本当に楽しそうに活動している。ジャンプの練習は放課後に行っているのだが、夕方の寒い中でもよくトレーニングに励んでいる。

練習の中では、スキー全般の技術向上がジャンプの競技力向上につながると考え、アルペンチームと一緒にポールトレーニングやフリートレーニングを取り入れている。今年度は年末年始に長い合宿を行い、集中的にスキーのトレーニングを行った。その練習の成果がジャンプの技術向上に役立っていると感じている。ジャンプの練習の中では、基礎基本の定着に多くの時間をつかっている。この年代で正しい動きを身に付け、中学校・高等学校と年齢が上がった時に伸びてほしいと考えている。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

スキー部門では、3つの理念である「人間力の育成」「スキーを楽しむ心」「基礎・基本の習得及び競技力の向上」を大切に指導している。その理念で指導した結果、卒業生が中学校・高等学校・大学へ進んだ時に、全国優勝、さらには世界の舞台で活躍する選手がでてきていることは本当に喜ばしいことである。今後も、将来に向かってどんどん伸びていく選手の育成を合い言葉に、指導に取り組みたい。

今後の課題は、一貫性を持った指導である。今以上にコーチ間の連携を密にとり、指導に一貫性を持たせていくことが大切だと考えている。一貫性を持たせた中で、それぞれのコーチの個性を発揮していきたい。また、アンテナを高くもち、常に最先端の技術や指導方法を取り入れていけるようにしたい。もう一つは、さらに、子どもたちが楽しく集中してトレーニングができる環境を整えていくことである。今後も選手の育成にとって必要なものがあれば、新しいことにどんどん取り組んでいきたい。

スーパーキッズプロジェクト・スキーは初年度から参加させていただいていたので、9年目の活動となる。今までスキー連盟だけでは確立できていなかった、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いる。今後、このノウハウをさらに発展・充実させ、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、選手一人ひとりがさらに伸びていけるよう、そして、子どもたちが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	世界ジュニアコンバインド競技 団体	第6位
		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
1期生	平井 若菜 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
		学生チャンピオン大会回転競技	第3位
2期生	重田 風 選手	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	第3位
3期生	中村 拓幹 選手	全国中学校スキー大会アルペン大回転競技	準優勝
		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
		国民体育大会アルペン大回転競技	第5位
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

◎その他の選手も一生懸命競技に取り組み、全国大会に出場したり県内大会で上位入賞を果たしたりとそれぞれのステージで活躍しています。

住谷 亮太 大竹 凜 飯塚 智也

参 加 者 の 声

一年間を終えて

市川 慎一郎

ぼくはこの一年間スーパーキッズで、良かった所は、四年生と仲良くなれた所です。他には、合宿できょ年できなかった事ができたことです。そして悪かった所はスキーの手が、上に行ってしまう所です。他にはスキーと勉強の両立ができなかった所です。けれどぼくはこれからがシーズンなので悪かった改ぜん点は直していき、良かった点はのばしていきたいです。そして胸をはって中学生になって自分の目標にちかづけるように努力します。

今の目標

小林 侑正

ぼくの目標は、スキーでジュニアオリンピックに行く事です。そのために夏場の練習を一生懸命やっています。練習内容は、トランポリンを使って宙返りなど、バランスボールで体幹をきたえる練習をやっています。

冬には、長期合宿があります。それを乗り越えると必ずうまくなっているのががんばりたいです。目指す選手はあたりまえの事をしっかりできる選手です。キャプテンの自覚を持ちながら、目標に行けるようにがんばります。

スーパーキッズでの三年

吉成 龍之介

ぼくがこのスーパーキッズに入って三年がたちました。この三年間、色々なことがあり時にはつらいことがあったものりこえてこられました。それはいっしょに練習をしてきた仲間のおかげだと思っています。

なので、親それからコーチや友達にとっても感謝しています。スーパーキッズで学んだことをこれからも生かしていきたいと思っています。

中学生になってもこのことをわすれずにそして今まで以上に上手になれるように工夫していきます。

今年の反省点と来年にむけて

佐藤 廉次

今年は、最後のスーパーキッズでした。ぼくがとくにがんばったところは、夏場のトレーニングです。しかし、反省点は、スポーツと、勉強が両立してできなかったことです。ぼくは、スキーなのでこれからが大切なので、夏場のトレーニングをいかし、また反省点をかいぜんできるように全力で、冬場のトレーニングにとりくんでいきたいです。そして来年は、自分のわるいところを直し、良い所を生かして自分の目標に合う選手になれるようがんばります。

3年間で学んだこと

宮崎 悠斗

僕は、この3年間で色々なことを学びました。一つ目は、スキーです。僕は、スーパーキッズのスキーに好奇心で入り、入ったときは全然うまく滑れませんでした。でもコーチのアドバイスを聞いてうまくなれたと思います。二つ目は、精神面です。僕が入ったときは、心が弱くすぐ泣いたけど、合宿や練習をしていって仲間とはげまし合いながら生活しているうちに、どんどん心が強くなっていきました。僕は、このスーパーキッズに入って成長できてよかったです。

スーパーキッズで学んだこと

青山 大輝

ぼくは、スーパーキッズで学んだことがあります。

それは、あいさつです。ぼくは、コーチから、あいさつはスポーツ選手としてとても大切といわれました。あいさつは相手も自分もとてもいい気持ちになると思います。また、それによってチームのふんいきも大きく変わると思います。

ぼくは、このあいさつを大切にしていき、ほかのことにむいかしていきたいと思います。

感謝

中島 奨

ぼくはこの3年間で学んだことがたくさんありました。その中でも一番印象が残ったのが「感謝」という言葉です。指導してくれるコーチのみなさん、お金をかけてくれる家族に感謝することからスキーが始まると教えていただきました。その結果、心も体も成長できた気がしました。これはコーチがたくさんのことを教えてくれたからです。この感謝を忘れずに来年のスキーへとつなげていきたいです。コーチのみなさん、本当にありがとうございました。

感謝

萩原 唯

3年間このスーパーキッズに入ってたくさんのことを学びました。スキーのことはもちろん、生活のことまで学ぶことができました。コーチは、私達に分かりやすく熱心に教えてくれました。家族は、送り迎えをしてくれたり支えてくれたりしました。友達は、一緒に合宿をしたり協力したりしてきました。3年間、たくさんのことを教えてくれたコーチ、支えてくれた家族、一緒に過ごしてくれた友達に感謝したいです。この3年間のことをこれからに生かしたいです。

三年間をふりかえって

岡本 あゆか

私はこの三年間、スーパーキッズの一員として努力してきました。そして、仲間と協力する大切さ、どんなつらいことでものりきれることなどを学びました。また、ここまで努力できたのは、コーチ、保護者の方々などのおかげです。その方々に感謝の気持ちを伝えたいです。このことをこれからどう生かしていけるかまでが自分たちの課題だと思います。最後の最後まで自分の限界をこえるまで努力したいです。

感謝やあいさつ

小林 洸

ぼくは、この一年で感謝やあいさつなどを学びました。あいさつではそのあいさつした人が「あいつがんばっているな」と思ってくれて応援してくれるからあいさつは、大事だと思います。次に感謝では、自分がありがたいのを伝えるのに伝えられないのはもったいないので感謝をしていきたいです。これからもあいさつ感謝いっぱいしていきたいです。

アルペンスキーの楽しさ

上新 悌人

ぼくは、スーパーキッズのアルペン競技をしています。アルペンスキーの楽しさは、スピードが出ることです。夏は、陸上トレーニングをしています。陸上トレーニングで一番楽しいのは、トランポリンで、主に、体幹をきたえます。ぼくは、空中で体がふらふらしているので、ふらふらしないようにしたいです。スキーでは、なるべくスピードを落とさないように、ポールを曲がりたいと思いました。やりたくない事でもやるようにします。

本気でやる大切さ

小林 智計

ぼくは、滑る時に目をとじてしんこきゅうしてから滑ります。そうするとしゅう中できて本気でできます。ぼくは4年生の時合宿をしている宿でコーチがとってくれたビデオを見ました。その時、自分がうまくないことに気づきそのときからそうするようにしました。これからもしんこきゅうをしたりして、しゅうちゅうして1本1本大切に滑りたいです。これからもがんばって、もっとうまくなります。

一年をふり返って

花岡 亨志朗

一年をふり返ってみて、ぼくは少しだけ成長する事ができました。その中で一番うれしかった事は、できなかったちゅう返りができるようになった事です。6年生になったら高くきれいに飛びたいです。

次に反省する事は、しんけんに取り組まなかった事が色々ありました。

来年は、最後なので後かいのないように、そして四・五年生のお手本になれるようにがんばりたいです。

これからのスキー

入澤 權成

ぼくはスーパーキッズのスキーにはいっています。ぼくが、りくトレでできるようになったことはバランスボールの上で正さをする事です。あとちょっとだけできるのがバランスボールの上に立つことです。これからスキーですべるシーズンではこのことを生かして、がんばってすべり大会で入しょうできるようになりたいです。なのでもっと練習してうまくなりたいです。あとライバルをつくりそのライバルとたたかいたいです。

合宿とスキー

小和田 鈴

さいしょはむずかしくてスキーがこわかったです。けどいまはこわくなくてちょっとだけたのしいというきもちになりました。

友だちもふえてたのしくなってきたてうれしくてまたきたいというきもちが多くなってきました。もっとすべってつよくなりたいと思いました。もっとれんしゅうして中学生にかちたいと思いました。さむいときもあります。次の日のスキーがたのしみになってくるときもあります。

今年の目標

田中 心結

今年は、がんばりたい目標が二つあります。

一つ目は、きそ練習です。ストックワークなどたくさんの動きが、上手に、正確に、スムーズにできるようになりたいからです。

二つ目は、スピードです。去年は、すべる時に八の字がみになっていてスピードがあまりでませんでした。でも、今年は八の字を直してスピードが出せるようにしたいです。

これらの目標が達成できるように、練習をいっしょうけんめいがんばっていききたいです。

二年目のスキー

高山 華織子

私は競技スキーを始めて二年目になります。去年初めて本格的な練習に取り組み、分からない事だらけでしたが、一年間の練習でスキーの滑り方についての知識が深まってきました。今年は、その知識やコーチのアドバイス、自分が滑っていて思った事を頭の中で整理し、滑ることができるようになりました。今年の目標は、公式戦で少しでも高い順位につくことです。そのために、これからも練習を重ね、自分に負けないように頑張ります。

目標

小池 堇

今年の目標は、大会に出て金メダルを取ることです。かおるちゃんやみゆうちゃんたちにもかってもっとうまくなりたいです。大会に出て、かん走してころばずに、やりきりたいです。スキーをやめずにがんばりたいです。今よりももっとうまくなってはやくなりたいです。

サポートのありがたさ

加賀崎 勝之介

ぼくの事をサポートをしてくれている事に気付きました。ぼくだけで出来ない送迎や合宿中のご飯です。自宅からスキー場まで百二十キロの道を母が送迎してくれます。どんなに遠くても、応援してくれます。後、合宿中スキーが上手になるために、力がつくご飯を作ってくれます。だから、残さず食べています。おかげで、寒さに負けない体が作れます。

ぼくがやる事は、練習でコーチのアドバイスを聞いて、大会で結果を出します。

冬の合宿

西ノ村 悠真

ぼくは、はじめての冬の合宿でつらかったことが2つと楽しいことが1つあります。

つらかったこと一つ目はプロペラです。真横にふってストックをつくのがつらいです。

つらかったこと二つ目はごはんです。ごはんのりょうがとてもつらいです。

楽しかったことは、GSのポールです。すごきもちよくすべれて楽しいです。

もっときをつけたい所はコーチの話をよくきいてこうどうして来年はもっとできるようにしたいです。

あいさつ

松原 大郎

ぼくは今まで、あいさつに積極的では、なかったけどスーパーキッズに入ってから、あいさつや様々なことが積極的にできるようになりました。

スーパーキッズに入ったころは、あいさつや返事のことを言われても、あまり、積極的ではありませんでした。しかし合宿や、練習などを重ねるうちに、あいさつや返事が大事なんだなと実感し、あいさつや返事に、積極的になれるようになりました。

ライバルに勝つ

あら川 ゆうき

ぼくには、ライバルが多いのもうそろそろ勝ちたいなと思っています。

そのためにいろいろとしています。ラダー、リズムトレーニングなどいろいろとしています。だけどなかなか勝てないですけど今年こそ勝つ、勝ってやると練習しています。

来年にがんばること

市川 栞

わたしは合宿の時におさいふをわすれてしまったことがあるので気をつけたいです。アルペンでもバランスがくずれてしまったりころんだりしてしまうことがあるので自分からやったり練習の時などになおせたらいいです。食べることも苦手なのでなおしたいです。おふろあがりにストレッチをしたり運動したりして自分で、できることを一生けん命やりたいです。来年には、アルペンもうまくできるように努力できるようにがんばります。

いろいろとやったスーパーキッズ

高橋 美鈴

わたしは、スーパーキッズになっていろいろな思い出があります。最初の時は、五、六年生が話しかけてくれて、うれしかったです。夏合宿の時は、一つの目標をたてました。みんなで坂道を、走ったりしました。つらかったけれど、とても楽しかったです。スーパーキッズは大変な時やつらい時もあるけれど、それを、のりこえと、それ以上に上手になるのががんばっています。わたしは将来オリンピックに出られるような選手になりたいです。

陸上競技（棒高跳び）



開 始 式

期 日 2019年6月23日 日曜日

場 所 ベル・アスレティクス・ジャパン
(群馬県北群馬郡吉岡町漆原1555-2)

時 間 8:30~9:00

出席者 田中光 大黒龍二 町田剛司 高橋友輝 南雲由則 唐澤拓弥

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数96日）

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

活 動 状 況 と 成 果

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、3月予定）

2. 指導理念

陸上競技の棒高跳という種目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、また誰からも学ぼうとする謙虚な姿勢が生まれる。そして、そのような活動を通して何事にも常に前向きに頑張ろうとする姿勢に変容していく。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く。

3. 指導内容

〈4年生時〉

- 育成目標
 - ・遊びの感覚での基礎体力作り
 - ・ポールを使用した棒高跳び遊び
- 指導内容
 - ・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
 - ・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
 - ・棒高跳び中助走での跳躍
- 指導内容
 - ・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
 - ・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
 - ・棒を使用し、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
 - ・棒高跳び競技会へ参加し、記録への挑戦
- 指導内容
 - ・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
 - ・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
 - ・棒を使用し、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

組織としては、長期・中期（3年）、総合的視点から選手の育成・強化・普及を目指し、生涯スポーツ社会への対応を視野に入れながら展開している。スーパーキッズメンバーを中心に、県体育協会、県陸上競技協会、県教育委員会、市町村教育委員会、または地域をはじめ各学校の理解と協力に支えられながら、このプロジェクトが主体的に運営していける組織となることを目指したいと考えている。また、棒高跳びを通じて謙虚な姿勢・前向きに頑張ろうとする姿勢・強い意志と精神力、広く大きな心の持ち主へと成長させながら、一人でも多くのオリンピックや国際大会で活躍する選手を輩出できるように、子どもたちの実態に応じた練習内容などを考え、実践していく。スーパーキッズを卒業後も継続した支援が行えるように、連携をとっている。

棒高跳びは、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が必要となります。キッズの練習の中には、こういった能力を伸ばすために様々な練習を組み込みながら楽しく行えるように工夫しており、キッズ卒業後に大きく記録を伸ばし、活躍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

群馬県棒高跳びコーチングスタッフ（ベルコーチ）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]	岡本風香	2018年	県高校記録更新 3m90 全国高校総体 7位 第102回日本陸上競技選手権大会 出場 第12回U18日本陸上競技選手権大会 2位
		2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 3位 日本選手権出場
	小林拓己	2018年	全国高校総体決勝進出 第72回国民体育大会 福井 4位 第12回U18日本陸上競技選手権大会 2位
		2019年	全国高校総体決勝進出
[2期生]	古澤一生	2018年	全国高校総体 6位 第3回ユースオリンピック競技大会 ブエノスアイレス2018 2位 県高校記録更新 5m22 高校1年日本歴代1位
		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 5m30 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
	高橋陸人	2018年	全国高校総体決勝進出
		2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 2位 全国高校総体 5位 U18日本選手権 5位
		2020年	日本室内陸上 U18 優勝
[5期生]	村田蒼空	2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 7位
	原口 剛	2018年	全国中学総体 岡山大会出場
		2019年	全国中学総体 3位
[6期生]	原口顕次朗	2019年	全国中学総体 優勝

その他にも多数の選手が全国大会・地区大会に出場し活躍中。

参加者の声

リズムトレーニングのすごさ

浅見 真大

ぼくは、リズム感がとても悪いです。けれどもぼくは、運動機能には関係があまりないと思っていました。しかしやっていく内にその考えが変わりました。なぜなら、ふだんなら出来ないはずの動きがスムーズにできるようになったからです。ぼくはその時、リズムトレーニングのすごさを感じました。これからぼくは、リズムトレーニングをやっていき、リズム感を上げていきたいです。

研修会で学んだこと

齋藤 成輝

今年の研修会では、リズムトレーニングをしました。一本の線をまたぐようにはねながらリズムにあわせるのは、とてもむずかしかったです。でも、やっているうちにだんだん楽しくなってきて、うまくできるようになっていきました。リズムにあわせることで頭の体操にもなるし、分かりやすかったです。一番最後にそれまでやったものを組み合わせたものをやりましたができませんでした。これをこれからもやってできるようにしたいです。

けんしゅう会で学んだこと

成澤 柚日

私は、けんしゅう会でリズムをとる運動をしました。私は、はじめてやった動きばかりだったので先生とちがう動きになったり、止まったりして、むずかしかったです。でも、だんだんリズムをとれるようになってきて、とてもおもしろかったです。友達も、がんばっていて、リズムよく動いていました。これからも、運動機能を向上できるように、けんしゅう会で学んだ事を今後生かしたいと思います。

全体研修に参加して

浦川 秋花

私は、全体研修に参加して、リズム感トレーニングをしました。リズム感トレーニングは、初めてしたので、どんな事をするのか想像が付きませんでした。音楽に合わせて上半身と下半身別々で動かしたり、一緒に動かして別々の動きをしたりというトレーニング方法でした。見ているだけだと少し簡単そうに見えましたが、実際にやってみるととても難しかったです。これを通して、私が苦手な動きが分かったので、意識していきたいです。

スポーツリズム

飯塚 杏妃

私は、このスポーツリズムトレーニングを初めてやりました。最初は、簡単でしょと思ってたけど、どんどんやってくうちに難しいなと思いました。やってるうちに頭の中がごちゃごちゃになりました。でも、できるはんいでがんばってやりました。最後自分がやりたいやつをやっているといわれたので、難しいやつに挑戦しました。そしたらさっきよりうまくなりました。おもしろかったです。またなにかのきかいがあったらやってみようと思いました。

楽しかった講習会

中川 到

ぼくは、講習会でリズムのたのしさを知りました。最初やったときはむずかしいのかなと思っていました。思ったとおり最初はかんたんだけどだんだんとむずかしくなってぜんぜんできませんでした。ですが前にいた友達にコツややりかたをおしえてできました。とてもうれしかったです。

今回の、講習会はあつというまにおわってしまったので、もう一どやりたいなと思いました。来年の講習会もたのしみです。

リズム感を高めるトレーニング

比嘉 健人

ぼくは、今日、たくさんできた事があります。まず最初にリズムにあわせてジャンプをする動きです。トレーニングの最初に音楽にあわせてジャンプをしました。そしてリズム感を高めるための練習をしました。それで最後に最初と同じ動きをやりました。そしたら最初よりも、リズムよくできた気がしました。うれしかったです。ほかにも二つの動きを一つにしてやるなど、いろいろな事ができるようになりました。

スポーツリズムトレーニングに参加して

三浦 千咲都

私は、トレーニングに参加して、あることを学びました。それは、あきらめないということです。最初はできたのですが、だんだんやるにつれてレベルがアップしていきむずかしくなったので私も、とまどっちゃってでもそこであきらめなかったのが、下手だったけどできるようになってきたのです。今回のトレーニングに参加して、良かったなと思いました。

研修会を終えて

齋藤 柊里

私は、研修会で、スポーツには、リズムが大切だということを知りました。今回は、ひものような物の上で、リズムに合わせて、体を動かしました。見るとかんたんそうだけど、やってみると、とてもむずかしかったです。でも、他の競技の子よりも、できていたのでは、ないかと思えます。

この研修会で教えてもらったことを、これからの練習に活かしていきたいなと思います。来年の研修会も楽しみです。

リズムトレーニング

関 璃陽斗

ぼくは、今日、リズムに合わせてトレーニングをしました。さいしょはむずかしかったけれど何回もやっているとできるようになってきました。黒いゴムのような物を置いて、リズムに合わせて動いたり回ったりする技もむずかしかったです。ぼくは体がかたいのでふだんから、今日教えてもらったトレーニングを取り入れていきたいです。そして、ぼう高とびで、いい記録を出せるように、がんばりたいです。

けんしゅうかい

石井 悠麒斗

ぼくは、けんしゅうかいにいきました。リズムに合わせてじゃんぶをしたりてびょうしをしたりしました。ぼくはあまりうまくとんだりてびょうしはできませんでした。でもおもしろかったです。家でもすこしけんしゅうしてみようと思いました。

研修会に参加して

小堀 凌誠

ぼくは、研修会に参加して思ったことや、学んだことがあります。

研修会は初めてだったので、少し不安やきんちょうもありました。ですが先生がやさしかったりリズムにものってきたのでだんだんと楽しくなってきました。少しむずかしいものもあったけどリズムにのってできました。

今日、学んだことを陸上につなげるために、リズム感を大切にして練習していきたいと思いました。

研しゅう会に参加して

砥上 天志

11月30日ぼくは、スーパーキッズ研しゅう会に参加させてもらいました。色々な動きのジャンプを教えてもらいました。ぼくが教えてもらっている陸上だけでなく、他のスポーツすべてに役に立つものだと思います。ぼう高とびを始めてまだ少しですが、ぼくはぼう高とびがとても楽しいです。もっともっと上手になるように今日教えてもらったトレーニングもやりながら、これからも、がんばりたいです。

水泳競技（水球）



全国大会 優勝

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数142日）

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

■ 部分は合宿

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日：毎週水曜日 17:00～19:45 土・日曜日 9:00～12:00
- ・場 所：県立前橋商業高等学校プール（5～9月）、県立敷島公園水泳場（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をする。

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）、水球独自の泳法の習得（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、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）、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）、スタートの技術習得（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）5mシュート（OF、DF）

★昨年度より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けが防止、フィジカルの強化に取り組んでいる。

4. 指導考察

4年生3名を加えて総勢17名で活動を開始しました。ここ最近、全国トップレベルの競技成績を残すことができています。今年度の夏季全国大会で優勝することができました。継続的にスーパーキッズプロジェクトに取り組んだ成果だと思っています。6年生は人数が多く水球に対しても高い向上心を持っているので自ずと結果もついてきています。選手同士のコミュニケーションが多くおこなわれ自主性が高いチームになりました。

競技を行うにあたって必要に感じる能力は、水の種目ですがスポーツテストの結果が影響しているとおと思います。A評価をとる選手は、成長スピードも違いました。また、高い意識、練習に対する心構えが必要だと感じました。小学生の時は、体格差や成長差があり、思うような結果の出ない選手がいますが、中学高校になるとその差が縮まり、追い越していきます。日常生活から意識して目標達成する意思が強い選手は必ず結果が出ています。今後は、メンタルの部分でもトレーナー等を検討していき高い意識付けができるようにしていきたいと思っています。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

今年度の課題は、結果がでたが選手が少なくなってしまったことです。4年生が3名と少なかった。これは連盟中心に認知度を上げていくような活動を増やしていかないといい選手が集まらないと考えました。次年度に向けて水球教室の開催、スーパーキッズプロジェクト継続の新規事業（中学生）をしていきたいと思います。

6. キッズ卒業生の活躍

- | | | | |
|-----|---------------------|------------------|----|
| 1期生 | 岡田 光生（日本体育大学1年） | 日本選手権 | 5位 |
| | 小澤 響（日本大学1年） | 日本学生選手権 | 5位 |
| 3期生 | 須田 央河（前橋商業高等学校1年） | 高校日本代表（スペイン遠征参加） | |
| | 松本 吉平（前橋商業高等学校1年） | // | |
| 4期生 | 前田 隼之（群馬ジュニア水球中学3年） | U-16日本代表候補選手 | |
| | 前田 聖（群馬ジュニア水球中学3年） | | |



【優勝の瞬間】



【試合風景】

志賀 諭

参 加 者 の 声

3年間をふり返って

久保田 徠斗

3年間をふり返ってみると、自分自身、成長したと思いました。その理由は、2つあります。一つ目は、体力、泳力です。今年、マラソン大会では、5位を取ることができました。また、陸上記録会では、良い記録ができました。水泳大会では、6位を取ることができました。二つ目は、心です。3年間水球をやっていると、心まで強くなり、いじめにビクともしなくなりました。ぼくは、やはりスーパーキッズに入ってよかったと思いました。

スーパーキッズとして

深澤 陸之助

スーパーキッズとして最後の六年生の夏、全国大会で優勝することができました。ここにくるまで、苦しいことやつらいこともありました。やめたいと思ったこともありましたが、でも続けた結果、今まで感じたことがないうれしい気持ちになりました。勝つことで学ぶことがあることを知りました。次は三月の全国大会です。優勝して春夏二連覇してきます。スーパーキッズの一人として、今まで以上に努力し、けんきょな気持ちで頑張ります。

6年生になって

斉藤 優輝

ぼくは、一年間、全国大会の優勝を目指して、毎日の練習をがんばってきました。夏の全国大会では、優勝することができました。優勝できたのは、チーム全員が「勝つ」という気持ちで試合に臨んだからだと思います。スーパーキッズを三年間やってきて、自分が6年生になって、優勝ができた事は、とてもうれしかったです。これからも、一生けん命練習に取り組み、春の全国大会でも、絶対に勝ちたいです。中学生になってもがんばります。

一年をふり返って

前田 敦也

自分がこの一年で一番心に残ったことは、全国大会で優勝したこと。なぜ一番心にのこったかという、ずっと昨年まで優勝まで行けなくて3位だったり2位だったりして、くやしかったので優勝した今年一番心に残りました。決勝戦は、自分たちがシュートを、外しすぎたせいでギリギリの戦いになってしまいました。けれど、優勝できてよかった。これまで目標にしていた夢がかなったので次は、目標のレベルを、上げていきます。

一年間の感想

関口 快巧

11月30日の研修会ではリズムトレーニング協会認定インストラクター関口和洋先生に来ていただきリズムトレーニングをしました。ぼくは今までの研修会の中で一番リズムの研修会が楽しかったです。リズムトレーニングはあまり上手にできませんでしたがみんなと楽しくできてよかった。この経験を次にいかせるようにこれからもがんばります。またリズムトレーニングを覚えてできるようにしたいです。これからもがんばっていきます。

1年をふり返って

富岡 颯大

ぼくはこのチームに入ることができてとても良かったなと思いました。そう思った理由は夏の全国大会で優勝できたからです。全国大会に向けての何kmものスイムトレーニングはとても大変だったけれど頑張って全国優勝することが出来たので頑張ったかいがありました。また、昨年の夏は3位春は2位、そして夏は1位と3種類全てのメダルをとることができたのもぼくがこのチームに入って良かったなと思った理由です。来年も頑張ります。

一年をふり返って

椎名 啓五

今年で、スーパーキッズが最後の年になります。4年生から3年間あつという間でした。

スーパーキッズに入るまでは、ぼくは、水球を全く知りませんでした。実際に水球をやってみると思っていたよりもとても難しいスポーツでした。でもぼくは、スーパーキッズに入る時の面接で答えたように、一生けん命練習し、日本一になりました。これからも、努力し、「将来ぼくは、オリンピック選手になります。」を目指しがんばっていきます。

三年間をふり返って

高澤 海翔

ぼくは、この三年間をふり返ってとてもあつというまな気がしました。

四年生は、まだ友達もいなくともきんちょうしていた。

五年生では、話す友達もたくさんふえみんなゲームをしながら少しだけシュートをして点をとれるようになった。

六年生では小学生のリーダーだからそのことを考えて行動しました。

水球は自分のためになったと思います。

一年間をふり返って

平形 悠人

ぼくは一年間をふり返って色々なことがありました。五年から六年になり、大変だった反面成長もしました。なぜなら試合にもいっぱい出てシュートを打つ場面がものすごく増えたからです。JOCでも、うまいパスを投げたり速く泳げよかったです。決勝戦ではきんちょうしましたが本気で戦い優勝できました。春もJOCがあるので、そこでも優勝し二連覇目指してがんばります。ぼくは、スーパーキッズに入ってからすごく成長できました。

一年をふり返って

星 颯来

ぼくは、4年生の4月にスーパーキッズに入りました。もう1年がたちました。そして今年の夏、8月に、ジュニアオリンピックにでて、群馬ジュニア水球は、ゆう勝することができました。とてもうれしかったです。そのころはまだしあいにでることがあまりできませんでした。でもそのあとにあった、かな川カップでは、ゆう勝はできなかったけど、3点きめたし、すべてのしあいにでられたのでよかったです。来年は、もっとがんばります。

一年をふり返って

小笠原 慎之介

ぼくは、この一年をふり返ってできるようになったことがあります。一つ目は水球でいろいろな方向にシュートすることが少しずつできるようになりました。二つ目はスイムのタイムが去年より縮まり体力がついたことです。三つ目は何事も自分の頭で考える、これが大切です。これから少し時間はかかっても、自分の頭と体を働かせて先生や練習の意味を考えながら取り組むようにし、自分の力につながるよう頑張りたいと思います。

成長した一年

一場 蒼良太

ぼくはスーパーキッズ二年目です。泳力向上と強くボールを投げることが今年の目標でした。週3回集中した練習を行い、その結果みんなについていけるようになり泳力がついたと実感しました。

去年の神奈川カップでは一回もボールにさわることができませんでした。今年はパスをもらうことができてうれしかったです。

これからも一生懸命練習にはげみ、力をつけて強い選手になれるようにがんばります。

けんしゅう会

山岡 右秀

ぼくは、ぐんまスーパーキッズプロジェクトに参加しました。そこでぼくは、リズムトレーニングをしました。リズムに合わせて、ジャンプをしたり、手のふりつけを組み合わせたりしました。はじめは、かん単だったけどだんだんいろいろなジャンプや組み合わせがでてきてむずかしかったです。でもこのトレーニングを練習して、もっと運動ができるようになりたいと思いました。体幹や持久力をもっとつけて水球をがんばりたいです。

この一年をふり返って

須賀 蒼介

この一年でぼくが大きく成長したことは、大事なところでシュートを決められたことです。泳ぎに加え、シュート練習も重ね、試合では集中して挑むことができました。また、わからないことを先ばいや先生方に聞いて、すぐ実践しました。それは今年から新ルールとなり、覚えることが増えたからです。

その他にも成長はたくさんありますが、特に基本的なことをしっかり身につけて、まずは来年の春の二連覇をねらいたいです。

楽しい水球

鈴木 壽

ぼくは今年水球を始めました。どうしてはじめたかという、ぼくは仲間といっしょにプレーすることが好きだからです。また、練習して強くなるので、たくさん練習したくなります。練習はつかれるけど、仲間といっしょに練習ができるので、楽しくできます。これからは水球で、はやく泳げるようになったり、相手と接しょくしてボールのとりあいができるようになったり、シュートを打って、チームにこうけんできるような人になりたいです。

スーパーキッズになって

深澤 海士郎

四年生になり、スーパーキッズのテストに合格しました。スーパーキッズの研修会では水球の練習ではない動きや、リズムに合わせて動くなど、色々な体験ができて楽しいです。こうした体験を水球でも生かしたいです。水球では夏のジュニアオリンピックで優勝できました。ぼくはスタメンではなかったのでこれからもっと練習をがんばって、次はスタメンとして全国優勝したいです。そしていつかポセイドンジャパンで活やくしたいです。

1 年をふり返って

竹内 千慧子

わたしは、1 年をふり返って全国大会が一番心にのこりました。全国大会では、相手のボールをとることの役わりでした。でも、あまりにも相手の体が大きいのでボールをとることができませんでした。くやしかったので次はぜったいにボールを取りたいと思いました。そのために、しっかり練習をがんばってつらくてもあきらめずに、続けていきます。つらいことがあってあきらめないことと、自分の役目はちゃんとやりたいと思います。

ボクシング



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数131日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日 : 月曜日、水曜日、木曜日、土曜日
- ・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。
- ・ 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。

上野 恭央

参 加 者 の 声

がんばったスーパーキッズ

うちぼり えいと

11月30日にスーパーキッズの全体けんしゅう会がありました。スポーツリズムトレーニングをやりました。音楽にあわせてジャンプをしたり手でふりつけをしました。かんたんなのもあればむずかしかったのもありました。はじめてリズムトレーニングをしたけど楽しかったです。いえでもれんしゅうしたいです。来年のスーパーキッズも楽しみです。

ボクシングをやって

本島 鈴葵

- ぼくは、スーパーキッズで、
- ・体が多いと思います。
 - ・くみたてがしたいと思います。
- いいと思ったことは、
- ・きそからやっていることです。

スーパーキッズになれて

山田 蒼空

私はスーパーキッズのボクシングの選手にえらばれて、今、スーパーキッズとして、やっていて、練習はまじめにするようにして、工夫してパンチを打ったりしてます。練習は私は2カ所でやっていて、どちらとも、がんばっています。二つの練習の内ようを生かして、これからもがんばって練習をして、いきたいと思います。

リズムトレーニング

柿沼 心乃

11月30日にリズムトレーニングをしました。かんたんなのかな？上手にできるかな？などいろいろなことを考えながらワクワクしていました。リズムトレーニングの日がやってきて最初はかんたんだけどだんだんむずかしくなってきた時はボクシングをやっているから「大じょうぶでしょ」と思っていました。でもむずかしくなって「やばい」と思いました。でも先生はやさしく「まちがえてもいいよ」と言ってくれて楽しくできました。ボクシングの時もリズムのことを考えてやっていきたいです。

ボクシングをやって

高橋 侃太郎

ぼくは、4月からボクシングを始めて10ヵ月がたちます。ボクシングの楽しいのは、マスボクシングです。なぜかというとはんかくてきに、試合が出きるからです。

ぎゃくにむずかしいことは、シャドーボクシングです。あいてのいない中、人が前にいるイメージでやるからです。苦手な事も得意になるようにたくさんれんしゅうをしてがんばりたいです。

レスリング



開 始 式

期 日 2019年7月6日(土)
場 所 育英大学・育英短期大学レスリング場
時 間 9:30~
出席者 柳川美磨 大門龍一 寺本了 正保佳史 神山直人
木村安里

活動の様子

活動実績表（活動日数139日）

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

活動状況と成果

指導者の報告

1. 活動概要

活動日：毎週水曜日、土曜日、日曜日

場所：育英大学・育英短期大学レスリング場、各遠征先

時間：水曜 19:00~20:30、土曜 9:30~12:00、その他合宿等

レスリング競技は平成28年度から始まり、昨年度は初めて中学生として選手を輩出した。その中には、レスリングを続け、全国大会では入賞できなかったが、中学1年生から県大会に優勝している選手もいる。現在、中学1年生で競技を続けているのは2名のみだが、小学生のスーパーキッズの活動にも参加し、先輩として後輩の練習に一役買っている。

今年度の成績としては、7月の全国大会で3位以内に入ったのは1名、ベスト8が2名であった。また、2月の全国選抜大

会では2名が3位、ベスト8が1名であった。一昨年、昨年と3位までは出ているが、それ以上の成績を残すことが今後のスーパーキッズとしての務めであると考えられる。また、今年度の全国大会での入賞者は全て女子選手であり、スーパーキッズの中にも女子選手も増えてきたことから今後の活躍も期待ができる。

日々の練習は毎週水、土曜日、日曜日の週3回程度行い、その他に合同練習や合宿へ参加した。通常の練習では基礎的な身体の動かし方や基本的な技術の修得に加えて専門的な技術習得を見据えた練習を重点的に行うことができ、競技力の向上に取り組んだ。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ために指導者と選手がマンツーマンでできる練習を取り入れながら活動した。

現在、スーパーキッズの練習へは県内4クラブから選手が参加しており、それぞれのクラブで学んでいることをお互いに出し合うことで、様々な技術に対する対応力を培うことも可能となっている。次年度についてはさらに他クラブの選手も「スーパーキッズに入りたい。」という声もあるため県内レスリングの選手の活性化に繋がっているようである。

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年生時〉

- 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年生時〉

- 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年生時〉

- 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4年目となり、4年生から中学1年生までいる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。そのため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。

主な大会成績

〈全国大会〉

- 7月 全国少年少女選手権大会（大阪） : 第3位 1名、ベスト8 2名
- 2月 全国少年少女選抜選手権大会（東京） : 第3位 2名、ベスト8 1名

5. 今後の課題・次年度への取り組み

スーパーキッズ参加選手それぞれが年間を通して多数の大会に出場した。ほとんどの大会で安定して入賞することができる選手も出始め、スーパーキッズとしての意識も高まっている。今年度は夏の全国大会で1名が3位、2名がベスト8となり、2月の全国大会では、2名が3位、ベスト8が1名であった。

次年度以降は全国大会で優勝できるようスーパーキッズ一丸となって更なる競技力の向上に励んでいきたい。また、次年度からはお互いに刺激し合いながら、選手一人ひとりの良さを全面に出しながらより高みを目指すことのできる指導を行い、下級生から憧れられ、スーパーキッズを代表とするような選手を輩出することが目標である。新6年生も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きたい。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。2028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、取り組んでいきたい。

正保 佳史

練習風景



参 加 者 の 声

たのしかったスーパーキッズ

青木 睦斗

ぼくは、6年生なのであと何ヶ月でスーパーキッズの活動がおわります。スーパーキッズのおかげでぼくは、強くなれたと思いました。毎週水曜日30分づいかにいつもやっています。そのおかげでいろいろな技やスパーリングができてとても力がついたらと実感しています。これからスーパーキッズになる子たちにがんばってくださいと伝えたいです。

最高学年になって

黒鳥 勇斗

ぼくは、今年が最後のスーパーキッズでした。今までは、上の人っていて、その人の指示を聞いて動くだけでよかったけど、今年は、自分達が最高学年で指示をする立場になりました。難しい事ばかりだったけど、一番難しかったのは、声をかけることでした。コーチ達に言われなくても、自主的に大きい声で言わないといけなからです。とても難しかったけどこの経験があったから、大きい声が出るようになったのでよかったと思います。

スーパーキッズになって

金谷 優太郎

ぼくは、スーパーキッズになって、変わったことがたくさんあります。まずは、体力です。ぼくはスーパーキッズになる前はぜんぜん体力がなかったけど、スーパーキッズの練習で、とても体力がついたことは、自分でもわかりました。そして、レスリングでも、少し強くなったかなと思いました。

六年生もあと少しなので、がんばって、続けていきたいです。

めざせ全国優勝

星野 歩汰

ぼくは、スーパーキッズにはいってよかったことは、まず一つ目は、しょうほコーチです。しょうほコーチは、カッコいいし強いしおしえかたがすごくうまいです！ぼくは、しょうほコーチみたいになんかカッコいい強い人になりたいです。二つ目は、スーパーキッズにはいってなかったときはぜんぜんかたなかったんですけど、スーパーキッズにはいったらすこしづつかてるようになってきました。

ぼくは、どんどん強くなって全国優勝したいです。

つらかった一年

松村 奏

ぼくはこの一年かんでいろいろなことを学びました。一つめは、えんせいでともだちがいっぱいふえたことです。さいしょにえんせいにいったときは友だちはあまりできませんでした。ですがいまではともだちがいっぱいいてしあひとかでもあってはなしたりできるようになりました。

2年目のスーパーキッズ

青木 ゆうか

わたしは、スーパーキッズになって2年がたちます。新しいスーパーキッズが入ってきてしっかりしないといけななと思いました。練習では、お手本になれるようにコーチの話をしっかり聞くようにしました。頭の中でイメージした動きがスパーリングや試合でも出して点数を取れた時は、とてもうれしかったです。6年生からの1年間は、筋肉トレーニングもがんばって体かかも強くなりたいです。3年目もがんばりたいと思います。

レスリングと私

梅澤 野々花

私は、スーパーキッズのいろいろな種目のなかでレスリングをやっています。

レスリングの練習は、週4回で試合がたまにあります。練習は、すごくキツくて大変だけど、試合で勝つとすごくうれしいです。

7月にあった全国大会でホール勝ちして全国3位になれたのがうれしかったです。

今年の目標は、今年もたくさん大会があるので、優勝しているんな大会でも結果の残る試合ができるようにがんばりたいと思います。

ぼくの一年間

松崎 凰我

ぼくは、この一年をとうして、スーパーキッズとしてレスリングの練習をとりくんできました。ぼくはいっぱい練習をして前よりも力がついてきたと思います。2019年は、優勝できなかったの以来年は、優勝をしたいです。そのためには、力をもっとつけて、大きい相手ともいっぱいスパーリングをして、1点でも多くポイントをとれるように、がんばりたいです。

スーパーキッズの一年間をふり返って

加部 雄大

ぼくは、二年間のスーパーキッズをふり返って、つぎのようなことができました。

ぼくがスーパーキッズを始めてから、初めて試合で勝つことができました。とてもとてもうれしかったです。

今後もしろんなことを教えてもらって沢山練習をして、強くなりたいです。

目標は、チャンピオンになりたいです。

スーパーキッズでの活動

笛木 一落

スーパーキッズに合かくしてすぐ食事のことを勉強しました。今まで食べ物の好ききらいが多かったのですがレスリングが強くなるのには練習だけではいけないことを知り前よりいろいろな食べ物にちょう戦するようになりました。

練習できる日がふえ、遠せいに連れて行ってもらえて楽しいです。もっと練習をがんばって体力を作って大きい大会に出ても勝てるように心と体を強くしたいです。

2019年をふり返って

山田 りん

わたしが、2019年に想い出にのこったことは千代田の近せつ大会で優勝できたことです。

なぜなら千代田の近せつ大会では優勝できると思っていませんでした。試合では、今までおそわったことを出して思い切り相手にぶつかることを考えながらしました。準決勝まではフォールで勝ち進み、決勝戦では、4たい0で勝ちました。とても嬉しかったです。

わたしは、もっとちがう大会に参加し良いせいせきをのこしていきたいと思います。

スーパーキッズに入って良かったこと

荻田 あや

私が、スーパーキッズに入って、良かったと思った事は、わくわくキッズプロジェクトで、小さい子にいろんなことを教えたり、知ってもらう楽しさを知ったことです。リズムしどうも楽しく運動ができたのもういちどやりたいと思いました。また、らい年のリズムしどうに参加したいと思います。スーパーキッズに入ってふえた練習時間を大切に、クイーンズカップの入賞を目ひょうにしてがんばりたいと思います。

自転車競技



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数82日）

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

活 動 状 況 と 成 果

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 : ヤマダグリーンホール前橋、岩神緑地、群馬サイクルスポーツセンター
 時 間 : 水曜日 17:00～19:00、土曜日 7:00～8:30 もしくは 15:30～18:30

昨年度からスタートした自転車競技であるが初年度の合格者は11名、2年目10名、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18名で活動を行っている。活動拠点となる前橋市の施設を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
- ・スポーツマンであること
- ・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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

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年生時〉

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年生時〉

育成目標：

- ・安全への理解を深め、集団内でのポジ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。

一般的にトップアスリートになるまでパフォーマンスを高めていくには10年もしくは10,000時間のデリバレット・プラクティスが必要であると言われている。小学生の時期に、指導者や保護者からゲキをとばされ楽しみとは無縁のデリバレット・プラクティスを実施し続けることでキッズのモチベーションや身体は、大人になる前に擦り切れてしまう可能性があることは誰もが知っておかなければならない。坂道ダッシュやゆっくり走る練習、コーン拾いやスラーローム、ローラー練習など多くのメニューを行う中で、自分で考え、仲間と競い合い、失敗を繰り返すことで自然と身につくスキルの獲得を私たちは待つこととした。その結果、悔しくて涙をみせるキッズや活動後も施設に残り、コース攻略の練習を続けるキッズ。自宅の庭などで

コーン拾いを練習してくるキッズが現れ始めた。悔しくて自分で練習して自分で覚え、獲得した技術は生涯忘れることはないだろう。一方でどんなに専門的な技術も指導者や保護者が教え始めれば短時間で覚え、吸収していく時期でもある。ただ簡単にできてしまうと、その先には専門的なひとつの技術のみが獲得でき満足しただけで終わってしまうのではないだろうか。ひとつの技術が獲得できてもレースになれば、自己判断を迫られる場合がある。そんなときでも「習っていないからできなかった、聞いていないから知らない」ではなく、「身体が勝手に動いた、考えればできたよね」といえるようになってもらいたい。

自転車競技において、このスーパーキッズの時期は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、這うとい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、デリバレット・プラクティスに耐えうる身体能力の基礎、考え方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思われるといった意図も含まれている。時代によって指導内容や方法論は異なってきたが、指導内容を容易に理解・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と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い続ける。

今後も私たちはキッズたちの成長・成果を自転車競技の専門的な技術の獲得、競技会での順位のみで判断しないように、心がけなければならないだろう。また参加人数が増え、指導者はさらに安全への配慮を徹底しなければならないことも事実であった。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

今年度は2年目ということもあり、県内での複数競技会への参加およびロードコースでのトレーニングを取り入れた。今後は県外で開催される競技会への参加も視野に入れていきたい。またキッズのみでは解決できない食事に関することや自転車機材の整備など保護者へ関する活動なども積極的に実施することが必要と思われた。

8年後に国民体育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大学生となり「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。



佐藤 孝之

参 加 者 の 声

自転車をやってて

山田 蒼空

ぼくは、自転車をやってて、まえよりむずかしいし、最初のランニングが大変です。

そして、ぼくは、すこし自転車がいやになったこともありました。でも、もう少しがんばりたいです。

でも今年は4年生が入ってきて人数が多いのでむずかしいです。

キッズの練習のこと

佐藤 優成

キッズの練習はきびしいけど、いつも家でやっている練習のおかげで、みんなについていけていると思います。「練習はウソをつかない。」とおじいちゃんと言っていたんですが、その通りだなと思いました。キッズの練習では、ランニングの他に、自転車で、坂道やデコボコ道のコースを息が苦しくなるほど周回します。きびしい練習だけど、それが本番につながるのだと思いました。これからもスーパーキッズとしてがんばっていききたいです。

今年のふり返り

松村 拓弥

今年をふり返ってみて、ぼくは良かったことが2つあります。一つ目は何事も全力でちょう戦して最後まであきらめずにやれたことです。二つ目は練習をあまり休まずに行けたことです。

今年は県外のレースに出るようになり何度か表彰台に乗ることも出来ました。練習の成果が発揮出来てうれしかったです。

これからも練習をがんばっていききたいと思います。

5年生になって

眞下 恵史朗

今年は自転車で走路を走ることが多くなりました。あとペダルとくつを変えました。それで自転車に乗ると、ふつうのより走りやすかったです。ぼくが一番好きな練習は、坂を上ることです。ぼくが得意というもあるし、みんなが一番をとうとすると楽しくなってくるからです。もうすぐ合宿もあるので楽しみです。合宿で色々なことを身につけて、練習や大会で生かせるようにしたいです。きそをしっかりみがいて5年生を終わりたいです。

スーパーキッズで学んだこと

飯塚 瑛士

ぼくはスーパーキッズで学んだことは三つあります。

一つめは、あきらめないことです。何にでもあきらめないで練習をし続けられなかったこともできるようになるからです。

二つめは努力することです。何にでも努力すればその努力はむだにはならないからです。

三つめは何にでもちょうせんすることです。できないと書いていてもちょうせんしてみればできるかもしれないからです。

5年生になって

飯塚 海斗

ぼくは5年になってピンディングペダルとシューズをつけてやることになりました。最初はカチッとつけられなかったり、はずせなかったりして、たちごけをしたことがありました。だけどなんども練習して、できるようになりました。5年生になると4年生よりも練習がハードになりました。グリーンドームの中で、ずっとこいでいないとこけてしまう自転車に乗って急角度に曲っている場所で乗ってこわい時もありました。これからも集中してやっていきたいです。

自転車への思い

小作 いちか

私が自転車をはじめたのは4年生の時です。これまで2年間やってきて、自転車のつかい方や技術が自分ではついてきたと思います。まだまだ、上はいるしこれからの練習についていけるかはわかりません。けどその練習にこいついていこうという思いが、チャレンジ心が大事だと思います。冬休みに合宿に参加するので、トレーニングにチャレンジしていきたいです。これからの練習もがんばりたいです。

まだまだこれから

大西 宏樹

約半年間スーパーキッズとして練習してみてぼくが思っていることは、まだまだ体力が足りない、そして、もっとはやくなりたい、ということです。練習では、グリーンドームの中や山神公園のコースや周辺を走りますが、いろいろな路面があるので走り方や、ギアなどを自分で考えて、走らなければならないので、とても練習になります。また集団で走るの、とても練習になります。まだまだがんばらないと夢とする競輪選手になれないので、来年も全力でやりたいと思います。

気持ちの変化

小林 咲斗

ぼくは、スーパーキッズに父のすすめで入りました。最初はあまりやりたいとは思いませんでした。先生も少しこわかったため行きたくなくなり、泣いた時や辞めたいと思った時もありました。ですが、練習をしているうちにだんだん楽しくなりました。理由はわかりません。そして、だんだん練習も難しくなり、最初とは反対の行きたいと思うようになりました。これからも、どんな練習でも真剣に取り組みたいです。

スーパーキッズと私

長澤 秀

ぼくがスーパーキッズになりたいと思ったきっかけは、YouTubeなどお父さんといっしょにすごいと思ったことでした。

はじめてみたら、そうぞうよりもむずかしくてつらいなと思ったりもします。でもこの間、持久走がきょ年より10位も早くなっていました。練習はつらいこともあるけど、うれしいこともありますのでがんばれます。

自転車のせん手にもなりたいです。まだ体力もたりないけど、頑張っていきたいです。

自転車練習をして

坂本 はじめ

ぼくは、自転車が好きで、もっと自転車をやってみたかったから入りました。

始めて練習を見た時、五年生が自転車に乗りながらコーン拾いやローラーに乗っていて、すごかったです。ぼくは、最初はコーン拾いができなかったけど、今は完ぺきになりました。ローラーにも乗れるようになりました。

これからも練習を続けて、利根川ぞいのサイクリングで五年生に追いつきたいです。そのためにも、がんばって練習します。

スーパーキッズになって

金井 新汰

ぼくは、スーパーキッズの自転車を始めて最初出来ないことがあって、くやしい思いをたくさんしました。くやしいので、家に帰ってコーン拾いの練習をして、やっとコーンが取れるようになってうれしかったです。でもまだ左手しか取れないので、右手でも取れるようにがんばって練習したいです。

ぼくは、これからもスーパーキッズの自転車を続けて、今出来ないことを出来るようになりたいです。

スーパーキッズに参加して

荒木 陽向

シクロクロス大会に出ました。とても、きんちょうしました。練習で力を使いきってしまいました。来年は、本番で力を出せるようにしたいです。

ふだんの練習はランニングでつかれてしまうので、家でなわとびを毎日15分やるようにしています。グリーンドームでローラーに乗るのが楽しいです。いわ神での練習が大好きです。自転車が大好きです。もっとがんばって一位になりたいです。

がんばった事

関口 裕太

ぼくはスーパーキッズに選ばれてうれしいです。最初の練習ではコーン拾いで全然取れませんでした。でも家でいっぱい練習をしたから取れるようになりました。その後も鉄のぼうをくぐるのができなかったけれどまた練習をしてできるようになりました。そしてシクロクロスの大会に出ました。結果は八位だったので今度はもっと練習をして一位になりたいです。自転車は楽しくて大好きなのでずっと続けたいです。

活動について

ふじノ木 れ央

ぼくは、自転車が大好きです。練習は、とてもがんばっているけど大変です。でも、もっと強くなるためには、もっとたくさん練習をしなければなりません。できるだけ、いっしょうけんめい練習をしています。ぼくは、約、4さいから自転車を乗り始めました。よく、公園できょうそうをしていました。これからも、練習をがんばりたいと思います。先生に言われたことを、しっかり守っていきたいと思っています。

練習に参加して

青山 しいな

わたしが練習に参加して一番つらかったのは、最初にやるランニングです。特に、岩神緑地の五周がつらかったです。これからもつらい時があるかもしれないけど、いっしょうけんめいがんばりたいです。

楽しかった練習は、自転車に乗りながらコーン拾いをした事です。左手しかとれなかったのが右手でとれるようになったからです。

五年生になっても元気にスーパーキッズの練習に参加したいです。

スーパーキッズと私

富岡 紗由莉

私は、母のすすめで初めは、練習場所が家から遠くて、行けないと母が言っていてなやんでいました。

でも始めて見ると、土曜日の朝おきるのが大変で休みたいたったことがあります。練習のコーン拾いができているのに私だけできなくてとてもくやしかったので家でものすごく練習をしたりしています。

これからも練習をして、できるようになってみたいです。

馬術



開 始 式

期 日 令和元年7月6日（土）

場 所 群馬県馬事公苑

時 間 11:00~12:00

出席者 松本長光会長、北村正人理事長、青木孝理事、鶴林智子理事、
笛木元之理事

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数40日）

	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	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	早春県大会
2	火		木		日	馬事公苑大会	火		金		月		水		土		月		木		日		月	
3	水		金		月		水		土	○	火		木		日	秋季県大会	火		金		月		火	
4	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
5	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
6	土		月		木		土	○開講式	火		金		日		水		金		月		木		金	
7	日	春季県大会	火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
8	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
9	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
10	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
11	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
12	金		日	関プロ選考会	水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
13	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
14	日		火		金		日		水		土	あかぎ杯	月		木		土	○	火		金		土	あかぎ杯
15	月		水		土	○	月		木		日	あかぎ杯	火		金		日		水		土	○	日	あかぎ杯
16	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
17	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
18	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
19	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
20	土	○	月		木		土	国体関プロ	火		金		日	馬事公苑大会	水		金		月		木		金	
21	日		火		金		日	国体関プロ	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
22	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
23	火		木		日	○認定式	火		金		月		水		土		月		木		日		月	
24	水		金		月	夏季県大会	水		土	○	火		木		日	馬事公苑大会	火		金		月		火	
25	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
26	金		日	キッズ選考会	水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
27	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
28	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
29	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土		日	
30	火		木		日		火		金		月		水		土	全体研修会	月		木				月	
31			金				水		土	○			木				火		金				火	
活動日数	3日		3日		3日		3日		5日		3日		3日		2日		4日		4日		4日		3日	

活 動 状 況 と 成 果

1. 活動概要

- 活動場所 : 群馬県馬事公苑（前橋市富士見町）が拠点
- 指 導 者 : ①馬事公苑指導職員
②県馬術連盟役員（指導員の有資格者）
- 内 容 : ①騎乗練習
②馬術や馬に関する座学（4年生時）
- 活 動 日 : 毎週土曜日（予定）を中心とした週1日程度の活動
- 活動時間 : 4年生は9:30～11:40（予定）
- 活動の流れ: 馬装→班別騎乗練習→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し、短中長期の目標、練習内容、感想等を記載。
また、各乗馬クラブ等での個別練習も奨励

2. 指導理念

①人間性の育成

「立派な馬乗りになるには、立派な人間でなければならない」。子供のうちから、あいさつや返事、礼儀正しさ、整理整頓、時間厳守、相手を思いやる心などを身に付けて、大人になって立派な社会人となって社会に出てもらいたい。馬術という競技は、生き物を相手にし、お互いが信頼しあい、調和した（人馬一体）ものでなければ活躍出来ないスポーツである。

②奥深いスポーツを楽しむ

かつてはオリンピックの最終日、閉会式が行われるメインスタジアムで実施された「馬術」競技は、歴史と伝統のあるスポーツとして世界中で楽しまれています。馬は、車や機械などと異なり、アクセルやハンドルの操作をすれば動くのではなく、騎乗した時に馬からの動きや感覚を人間が察知し、瞬時に対応しなければ馬は動きません。自然の中で伸び伸びと馬と共に優勝を目指す、老若男女を問わない、奥深いスポーツを楽しんでももらいたいと思います。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

育成目標：馬術の基礎、3種の歩様（常歩、速歩、駆歩）を会得

指導内容：馬に馴れること。乗馬の3種の歩様を会得。騎乗する以外に馬の手入れ、厩舎掃除などを覚える。
馬術の基礎知識（騎乗技術、馬に関する知識、馬の飼育など）の取得。ジムカーナ程度の競技出場。

〈5年生〉

育成目標：初級の競技会出場

指導内容：引き続き馬に馴れること。駆歩までの歩様がスムーズにできる。馬をコントロールできる。
A1課目の馬場馬術の経路を踏める。障害飛越を始める。

〈6年生〉

育成目標：競技会出場

指導内容：3種の歩様を騎乗者の意図でコントロールできる（リズム、バランス、推進力、半減却扶助、ハミ受けなど）。
低障害の経路飛越ができる。A3課目までの馬場馬術の経路を踏める。



【県大会で表彰されるキッズたち】



【馬の手入れ場の様子】

4. 指導考察

馬術がスーパーキッズ事業に参加させていただき3年目となり、スタッフもこの事業に徐々に慣れてきました。今年も、馬術の受講希望者が多く、たいへんありがたいことです。

欧米などでは馬術は盛んですが、日本はまだマイナーな競技であり、かつては昭和7年のロサンゼルスオリンピックで西大尉とウラヌス号が金メダルを取ったことがありましたが、まだまだ世界が遠いのは事実です。

ところで、なぜ、馬術という競技がオリンピックの種目にあるのか？なぜ、人類の歴史、生活の中で「馬に乗る」ということが必要であったのか？

馬車や人を乗せる「運搬のため」、武士や軍隊の「戦いのため」、田畑を耕す「農耕のため」、馬は人間社会にはなくてはならない存在でした。

近代では競馬のために多くの馬が生産されています。いずれの目的にせよ、いずれの時代にせよ、馬を必要とする人間は常に馬のことを考え、その能力を最大限発揮できるよう我が子のように大切に扱ってきたと思います。

「泳ぐ」ことを競う水泳競技、「走る」ことを競う陸上競技、「滑る」ことを競うスキー、スケート競技、「馬に乗る」ということを競う馬術競技。Ridingとは馬に乗るという意味です。

トリノ五輪で荒川静香さんが金メダルを取った時の「滑り」を思い出してください。回転の大技など決して無かったのですが、スケーティング＝滑る技術の美しさを観たと思います。それと同じように馬術もライディング＝乗る技術の美しさを追求するのに限界はありません。馬の持つ「力強さ（馬力）」とそこから生み出される「美しさ」を競うのが馬術競技なのです。

今後は、東京オリンピック開催や2巡目の国体群馬開催などスポーツに多くの方の関心が向けられます。馬術もそれに応えられるようジュニアの育成をはじめ、強化対策を実施していきます。

さて、馬術のスーパーキッズでの特徴として、

- ①キッズ同士の仲が良いこと（お母さんなどの仲も良い）
- ②運動基礎能力の優れている子供たちのため、全員の姿勢が良いこと（馬に乗るには背筋が伸びた姿勢が第一です）
- ③騎乗技術や座学における吸収力が高いこと。

これらが挙げられます。

2年前に始めたキッズたちも6年生となり、県大会などで入賞し、大活躍しています。なによりも目が生き生きしています。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

どの競技でも言えることですが、特に馬術競技を行うにあたっては、「馬に乗れるようになるには簡単ではない」ということです。そのためには、「継続」して馬に多く乗ることです。騎乗して馬から伝わってくる感覚を体で覚えるのです。まず、黙って100回（鞍）乗る。最初は辛抱です。これを乗り越えたら更に乗馬が楽しくなります。

（今後の課題）

- ①各個人練習の奨励とキッズが継続して騎乗機会が増えるように支援
- ②限られた予算の中で、効率良い練習方法の検討
- ③スーパーキッズを卒業して中学生になってからの騎乗機会の検討
- ④指導者（騎乗練習、講義）の安定的確保

（次年度への取組）

次年度に新たにキッズが入ることで、今のキッズも先輩となり、皆楽しみにしています。基本的には継続して実施しますが、予算や指導者の関係で単純に今年の内容を継続することはできませんので、練習の日程を組み替えるなど対応していきたいと思っています。

笛木 元之



【講義の様子】



【元気に明るくやっています】

参加者の声

楽しかった三年間

富山 碧李

三年間のスーパーキッズで、馬術の基をしっかりと学ぶことができました。これからも先生方から教わったことを忘れずに全日本ジュニア、国体などの大会に出場できるようがんばります。また、その後はオリンピックの大舞台で名を残せるような素晴らしい選手になりたいです。

今までご指導ありがとうございました。

スーパーキッズに入って

塩原 嗣玄

ぼくはぐんまスーパーキッズに入ってよかったと思う。それは同じ目標をもって高め合える仲間と出会えたからだ。仲間と互いにライバル意識をもって競い合いながら、国体の出場をめざして日々練習をした。

また、いろいろな馬に乗ることもできた。いろいろな馬に乗ることで総合的な技術が上がり、大会で良い成績を取ることができた。

これからもぐんまスーパーキッズで学んだことを生かし、目標に向かって頑張りたい。

スーパーキッズに入って

北山 瑠那

私は、キッズに入ってから将来オリンピックに出場することが夢でした。キッズの練習以外にもレッスンをいれて練習にはげみました。しかし、私は5、6年生になり大会で成績をあまり残せなくなり、友達とどんどん差がついて、とても悔しくなりました。そんな時、馬が好きだから馬術を始めたのを思い出しました。大会に勝とうとしてばかりだったのでこれからは自分のペースで楽しく、オリンピックを夢みながらがんばっていきます。

三年間をふり返って

宮崎 葵

今年最後の馬術でした。新しい4年生も入り、私達6年生が4年生の目標になれるようにがんばりました。三年間、辛いことやうれしかった思い出がいろいろありました。

「もうだめだ。」と落ちこんだりしました。大きなかべにぶつかっても、乗り越えたからこそ今があるのだと思います。

三年間とても早かったです。これで馬術も終わりになりますが、馬術で学んだことをこれから先、生かしたいです。

成長できた三年間

矢島 寧久

私は、この一年で前よりもできるようになりました。今までできなかった馬の準備や乗ることをこわがらずにできるようになりました。

また、今年はじめて出れた種目もありました。スーパーキッズをはじめて三年間で、自分をふり返ってよくなかった点もありますが楽しく、人馬一体となって馬術をすることができました。これからは、この経験を生かしてもっと立派な選手になれるようがんばります。

今年をふり返って

三浦 琉偉

私は、障害飛越100cmに出場し優勝する事が今年の目標でした。その目標は、県大会でもサマーホースショーでも達成する事ができました。サマーホースショーでは、たくさんの成年・少年の中で、優勝する事ができました。そしてグランプリにも出場でき、最後はジャンプオフで、サマーホースショーグランプリ第三位をとる事ができました。とても良い経験になりました。スーパーキッズを卒業しても、馬術を頑張りたいと思います。

三年間をふり返って

青柳 知佳

私は、スーパーキッズに入ってから馬術を始めました。

三年間の目標として障害がとべるようになりたいと思い練習をしてきました。そして五年生の三月の大会で低障害に出場することが出来ました。障害をとぶ前は怖いですが、とんだ後は、とてもうれしい気持ちになります。

乗馬はとても楽しい競技なので、これからも続けていきたいと思っています。

二年目になってから

吉田 和生

僕は、スーパーキッズ二年目で、教わる側から教える側になりました。四年生に分かりやすく、正確に教えるのは、むずかしいのですが少しずつ慣れてきました。

次に、僕は基本的な「下を向いてしまう、内方に少し倒れこんでしまう」などのくせがあるので修正していきたいと思っています。

これからは、悪いくせを修正しながら新しいことに挑戦していきたいと思っています。

がんばった五年生

川島 大輝

ぼくは、四年生の冬、骨折をしてしまい、約三ヶ月間練習ができなくなりました。復帰した時は少し心配だったけれどいつもどおり馬に乗れてよかったです。落馬などのトラブルもありましたが必死に練習しました。がんばって大会で二位をとることができました。この二位がとれたのは、先生たちとスーパーキッズのおかげです。ありがとうございます。これからもがんばって練習をして今度は一位をとって優勝したいです。

後一年半

恒川 玖音

ぼくは、スーパーキッズに入って、一年半になりました。これまでのスーパーキッズは、いろんなことをやって、教えてくれました。

ぼくは教えてくれたことをいかし、後一年半をがんばっていきたいです。

目標

大塚 杏菜

スーパーキッズになって2年目になり新しい四年生が入ってきてせんぱいになったり、新しいことがふえました。それでもかわらない目標があります。それは競馬のジョッキーになりたいという目標です。私が4年生のころ、ジョッキーになりたいとスーパーキッズに入ったことをよく覚えています。4年生のころはがむしゃらにがんばってきていましたが、今年、ジョッキーベイビーズを見に行き、もっとがんばりたい！という気持ちを強くもてるようになりました。

リズムトレーニングをして

高橋 由依奈

私は、11月31日の全体研修会でリズムに合わせて「ライン」の上でリズムトレーニングをしました。

最初は、かんたんだったけど、だんだんむずかしくなりました。

その後、家でゆっくり、自分のリズムでやってみたら、少しだけできました。

馬術は、リズムも大事だと思ったので、ちょっとずつリズムトレーニングをしていきなと思いました。

しょう来へ向かって

岩崎 沙和

今年は、新しい四年生が入って、教える立場になりました。去年、六年生にたくさん教えてもらったので私もたくさん教えたいです。そして、教えてもらったことを生かしてのっていきなと思います。私は四年生の時、目標がなく、ただ乗っているだけでした。でも今は目標ができました。それは、馬術の選手です。だから今は、なれるように「がんばるぞ」とやる気を持って取り組んでいます。ゆめがかなうようにがんばりたいです。

馬術二年目をむかえて

橋本 明果

私は、スーパーキッズ二年めをむかえて思ったことが二つあります。

一つ目は、駢歩が上手にできるようになったことです。四年のころは、鞍の前にあるひもを持たないとできませんでした。ですが五年生になり、少しずつできるようになったなと思いました。

二つ目は、初めての後輩ができたことです。後輩ができたので、自分もがんばらなくちゃと思いました。馬術三年目も、がんばります。

今年をふり返って

中島 蒼馬

ぼくは、スーパーキッズで一番うれしかったのは、初めて駢歩をしたときです。なぜかという、自分はできるのかときんちょうしていましたが、やってみるとすごい楽しいなと思いました。

うれしいことだけではなく悲しいこともありました。と中で、島田くんがやめてしまい四年生男子は、二人だけになってしまいました。

これからも、馬術をがんばろうと思います。

初めての大会

阿部 倖大

11月3日に馬事公苑大会に出ました。

ぼくはジムカーナに出ました。初めは、ぼくに出来るか心配でした。でも、ゴールまでいけたのでうれしかったです。上手にできたところは、コースをまちがえなかったことです。失敗したところは速足があまり出せなかったことと、キャバレッティではしてしまったことです。

次はこのことをなおして乗りたいです。楽しい大会でした。

乗馬

手島 咲姫

5年生まであと約3か月しかありません。馬の手いれ、馬の乗り方いろいろ5年生から学び、しどうしてくれた先生にも、すごくしせいや、かかとのことを私のためによく言ってくれました。しどうしてくれた先生たち、そして今の5年生には、かんしゃでいっぱいです。その1年間のあいだにはいろいろなことを、教えてくれました。来年、5年生の私たちは、次の4年生に、教えていく、番と思いい約3か月がんばろうと、思います。

馬を大切に

佐藤 真悠子

私は、スーパーキッズのこうぎを受けて、「馬を、今までよりずっと大切にしたい。」と思いました。

スーパーキッズ以外に行っているクラブでは、お父さんがやってくれることが多くて、あまり手入れをやっていなかった気がします。でも今は、だんだん一人でできるようになってきました。

私は、どんな馬でも、キレイにして、仲よくできるようにしたいと思います。

はじめての乗馬

さいとう かあな

わたしは、このスーパーキッズで初めて馬に乗りました。「やってみれば？」とお母さんにいわれて乗りました。最初は、不安だったけど五年生の先ばいなどがやさしくおしえてくれたので、だんだんなれしたしんで行きました。馬に乗ることが初めてだったわたしはヘルメットやむちなどもっていませんでした。ネットなどで一生けん命さがしてくれたことも感しゃしています。大会に出たことないので出場していいせいせきをのこしたいです。

スーパーキッズ

山本 芽生

私は、スーパーキッズをやって、今まで楽しければいいと思っていた馬術が、大会に出たいなという思いに変わりました。

上手な先ばいを目標にして練習をしたら、大会のジムカーナという種目に出ることができました。結果は、三位でした。うれしかったけれど、一位になれずくやしい思いもありました。

もっともっと上手になって、色々な種目に出たいです。

どきどきけんしゅうかい

宮崎 楓

今日のはじめてのけんしゅう会でした。何をやるのかドキドキでした。さいしょにかんたんな前にうでをふりながらしました。それはかんたんだったけど何か目にチョコキパーをしました。すこしむずかしかったけどできました。でもそれにふりつけのようなものをつけてやってみたら、ぜんぜん体とあたまがおいつかなくてぜんぜんできませんでした。だけど今日のけんしゅう会をやってとてもたのしかったのでらい年のけんしゅう会もいきたいです。

スーパーキッズになって

稲村 遥香

わたしがスーパーキッズに応ばしたのは、もともと動物が好きで、馬に乗った事はあったけど、自分で動かしてみたいと思ったからです。合格したときはとてもうれしかったです。最初はこわかったし、ドキドキもしました。でも毎週がんばってやると、馬と仲良くなれたり、上手に乗れるようになるのがうれしいです。これからもういっぱい練習して上手になりたいです。

スポーツクライミング



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数42日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

・活動日、場所、時間、内容、その他

練習は主に、毎週金曜日18時～20時を基本として行いました。主な会場はALSOKぐんまサブアリーナ・クライミングウォールです。内容はリードクライミングです。リードクライミングを行うには、2人1組でロープを結びあいながら安全確保をする必要があります。選手は登り（クライマー）、主に保護者にロープの一端を持つ確保者（ピレイヤー）として協力のもと実施しました。

初めてクライミングをする人は最初12メートルの壁を最後まで登れません。しかし、練習をすることで、やさしいルートは全員最後まで登れるようになりました。現在はそれぞれが、より難易度の高いルートに挑戦しています。クライミングの方法は、ある程度の基礎を身に付けると、それからは個人の体力差、体格・柔軟性などの違いにより個性的なものになっ

ていきます。他の人の登り方を参考にして各自が試行錯誤を繰り返すこととなります。仲間と協調し、励ましを受けることはあっても、壁に取り付けば自分一人のたたかいとなります。それには登る前の戦略、登った後の反省も必要です。最初は壁に取り付くと緊張感で頭がいっぱいになってしまいがちですが、慣れるにしたがって常に考える習慣を身につけたいものです。

また、独自に練習試合として、ボルダリング大会を1回、リード大会を3回実施しました。練習の楽しさは試合をすることにあります。大会に出て楽しいと思えるのか、大会に出て結果を残すにはどうすればいいのか、実際に体験してもらい、感じてもらえることがあったと思います。



2. 指導理念

- ・安全に、楽しく、意欲をもってクライミングを行える基礎を養う。優秀な競技者を育成することと競技の裾野を広げることが念頭に、個々の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）

〈4年生〉

育成目標：

- ・クライミングの楽しさを知る。安全なクライミング技術を取得する。
- ・リードクライミングができるようにし、基本的なムーブ練習などをする。

指導内容：

- ・安全なクライミング方法を身につける。
けがの予防、事故防止のためのマナー、練習場所に応じた安全確保など
準備体操・ストレッチ
- ・ボルダリングの基礎
安全な着地、ホールドの名称・つかみ方、ムーブについて
- ・練習場所の整備、適切な用具の使用法
クライミングウォールの準備（下部移動壁のセットなど）
ロープの結び方、扱い方（8の字結び、ねじれ、キンク）
ハーネスの正しい装着法
- ・トップロープによるクライミング
墜落時などの安全確保（落下姿勢、打撲などの防止）
ビレイ操作の習得（保護者、制動、クライマーの衝撃軽減）
- ・リードによるクライミング
早く正確なクリップの練習
ビレイ操作（ロープのすばやい繰り出しと落下高さを考慮した制動）



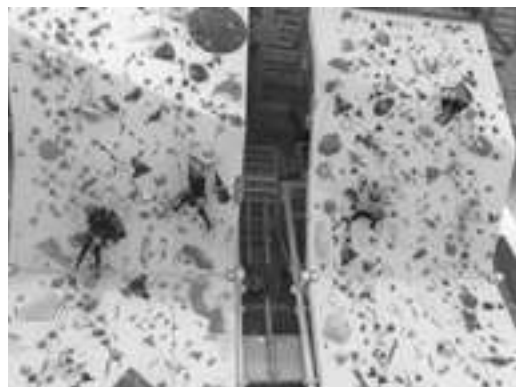
〈5年生〉

育成目標：

- ・ボルダリング4級、リード5.11のルートが登れることを目指す。
- ・個人差（実力差）に応じてさらに高いレベルを目指す。

指導内容：

- ・さまざまなクライミングムーブ
- ・正確・迅速なクリップ、ロープ操作
- ・体重移動、体幹を利用した有効なクライミング
- ・省力化などと持久力を高めるクライミング



〈6年生〉

育成目標：

- ・各種のクライミング大会に出場し上位を目指せるよう、意識を高め、技術を向上させる努力ができるようにする。

指導内容：

- ・様々なルートを登りボルダリング能力を高める
- ・各自の特性によるルートの攻略法を試行錯誤する
- ・大会におけるモチベーションの維持・発揮など



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

クライミングは競う相手に精神的面で影響されることがあったとしても完全な個人競技です。壁に向かえば自分自身ですべて解決しなければなりません。「体を使ったチェス」ともいわれ、頭も使う競技です。常に自分自身で考える習慣が大切です。日々の練習や試合まで様々な場面で「自分で考える」ことができるように小学生から意識を植え付けたいものです。自分で考えて登攀フォームの習得や筋力強化・持久力増加などに試行錯誤できることが大切です。

・キッズのクライミング能力はどのように伸ばすべきか

クライミングの上達には心・技・体の三要素の充実が必要ですが、まず登ることが楽しくなることです。単純に楽しいだけでなく、充実感や達成感などから満足を得られる経験をさせていきたいものです。

小学校4年生くらいまでの子供は、骨や筋肉などが未発達な反面、体の軽さや柔軟性などで高いクライミング能力を見せることがあります。ケガの防止上からも高負荷のトレーニングは避けなければなりません。また、クライミングに関わらず広く様々な遊びやスポーツをすることが運動神経の発達のためにも大切だとされています。

高学年になっても指や関節などのケガには十分注意しなければなりません。低負荷の持久力的なルートを中心に、体の一部分だけに負荷がかからないようにするべきでしょう。

・メンタルの充実

クライマーにとってメンタルは重要です。ムーブを考えたりオブザベーションなどで頭を使うだけでなく、墜落に対する恐怖心を乗り越えたり、極限での判断力とか、モチベーションを維持するなど大人になっても大変重要なことです。

子供にとっても「クライミングは楽しい」という思いを原点に、日々の練習や試合に向けて向上心を持ち続けるように大人が働きかけることが大切です。喜怒哀楽などの感情表現を大切に受け止め、うまく子供を導いていくことが求められます。子供には大きな目的・目標を持ってもらいたい。それがメンタル面での起爆剤になると思います。

・運動神経の発達

運動神経が良くなる時期は、大人になるまでに3回訪れます。第1期は直立歩行をするようになってから6歳くらいまでの幼児期です。人は歩くようになるまではひたすら一直線にそこに向かって発達しますが、幼児期になると、歩く・走る・投げる・捕る・転がる・跳ぶなど全ての運動の基本となる動きを並列的に身につけることができます。第2期は小学校中～高学年くらいの時期で、この頃は神経系の発達にともない、コーディネーション能力が急激に伸びます。そして第3期は第二次性徴を終えた後の時期で、この頃には体もできあがり、ウェイトトレーニングなども可能になってより力強い運動をすることができるようになります。この運動神経が伸びる時期を“ゴールデンエイジ”とも言いますが、ゴールデンエイジをものにするためには、子どもたちを取り巻く環境が適切に整っている必要があります。

(日本スポーツ協会 ウェブページから抜粋)

・ウォーミングアップ

ウォーミングアップはケガをしないで効果的な練習をするために不可欠なものです。集団で活動することで協調性を感じ、集中力や自己実現の意識向上が期待できます。しかし、キッズの活動においては練習時間の制約があり、どのように行っていくか悩みの種でもあります。ランニング、ラジオ体操、ストレッチを実施しているが、効果を上げるのに十分な時間がとれていないかもしれません。体温・心肺機能の上昇、神経系の活性化、柔軟性の高まりなどを期待して今後も工夫すべき点ではあります。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

・キッズのクライミング 指導体制

ゴールデンエイジと言われる身体能力、運動能力が著しく発達するこの時期の子供たちの指導は大変難しいものがあります。その後の高校生など成長期に入ると、子供から大人の体へ急激な変化が生じ、例えば男子は急激な身長増加などで柔軟性が低下、女子は体重の増加などから身体能力が以前に比べ低下してしまうなど競技生活の急変化を迎えることがあります。この時期をうまく乗り越えた人のなかに現在の日本のトップクラスの選手たちがいて、反面多くの選手が競技をあきらめているとも推察されます。

残念ながら群馬県山岳連盟には組織として多数の小学生を指導育成した経験がなく、多くはその子息を熱心に育成していこうとする保護者の力に依存しているのが現状でしょう。今後とも連盟として、練習環境を整え、様々な支援をしてなかで経験を積む必要があるでしょう。そして、効果的な指導体制を目指していく必要があります。

・ビレイ講習会

日々ビレイデバイスなども進化し、ビレイの方法も研究することが大切です。大きな大会のある時にはビレイ講習会が開かれますが、今年度は講師を招へいするなどの講習会を実施できませんでした。今後は、普段の練習時においても安全確保や効果的な運用のためにも、役員向け、保護者向けに講習会を行う必要があると思います。



長谷川 喜久男

参加者の声

リードをがんばる

磯部 想真

ぼくが、スーパーキッズになりたいと思ったのは、サブアリーナのクライミングのかべを登って見たかったからです。選考会はとてもきんちょうしました。でも、シャトルランは最後の八十回までできてうれしかったです。ボルダリングは楽しくて大好きだけど、リードは高い所まで登るのが苦手です。初めのころは何回か登れたけど、今はこわいと思ってしまいます。こわいと思わなくなるように、練習をがんばります。

めざせ！完登

周東 凜帆

私はスーパーキッズに入ってから、ボルダリングだけではなく、リードも始めました。そのおかげで関東大会に出場したり、良いかんきょうで練習することが出来ました。また競う友だちを見つけることも出来ました。なので少しは強くなり、4級ぐらいは一撃で落とせるようになりました。

そして私の目標は群馬県の強化選手になることです。強化選手になるためにはリードが強くなることだと思うのでがんばりたいです。

ぐんまスーパーキッズ

酒井 咲良

わたしは、最初のころとてもつらかったです。でもものぼったあと最後に一番上にいくととてもきもちがいいです。その前にも、体力テストでもしうからなかったらどうしようと思ったけれど、うかってよかったです。これからもいっぱいのぼれるように楽しみながらがんばっていきたいです。

スポーツクライミング

大淵 永理

私は、1週間に1回群馬アリーナでクライミングの練習をしています。私は最初クライミングというきょうぎを知りませんでした。でも、スーパーキッズを通してどんなきょうぎなのかしること、やることができました。私はリードよりボルダリングの方がとくいです。リードは落ちそうでこわいです。とくに、カーブになっているところでつかれてしまうので、ボルダリングで練習したいです。そしてもっと上手になりたいです。

クライミングをはじめて

和田 里子

わたしは、スーパーキッズに入って、クライミングをやるようになりました。初めはわざなどなにもしらなくて、ぜんぜん登れなかったけど、仲間がアドバイスをしてくれたり、はげましたりしてくれるので、だんだんと、登れるようになって、楽しくなります。そうすると、クライミングをしに行くのが楽しくなります。これからも、一つでも多く登れるようにがんばりたいです。

うれしいクライミング

松澤 さきな

わたしの友達はボルダリングをやっていて、よく話をしてくれます。楽しそうだったので、この競技を選びました。

最初は、高くてななめのかべはこわいと思っていたけど、勇気を出したら手が出せて高く登れて、こうふんしました。何回も休けいして上まで登れた時はうれしかったです。上まで登ると、ロープが重くて大変でした。

いっぱい練習して、いろいろな課題が登れるようにしたいです。

来年の目標

黒木 ももこ

私はスーパーキッズに入って、初めてリードを教えてもらいました。12mのかべを登れると、とってもうれしくて達成感があります。まだ登る時にこわい事もあるので、来年はこわいと思う事を少なくしていきたいです。また、大会はまだボルダリングの大会しか出ていません。だからリードの大会をできるだけ出てみたいと思います。来年には今の三年生が入ってきます。だから、今の三年生が目ざしてくれるような上級生になりたいです。

リードクライミング

河邊 心邑

わたしは、リードクライミングをするのは初めてでした。初めてサブアリーナのかべを見学した時は高さにおどろきました。自分ができるのかとても心配でした。しばらくはと中まで登ると高さがこわくなり、手足もつかれて登れませんでした。毎週練習していくと少しずつ上へ進めるようになりました。楽しくなってきました。これからも目標に向かってがんばりたいです。

まえと今

神山 さな

私は初め半分しかかべをのぼれませんでした。でも今ではてっぺんまでいけるようになりました。てっぺんはこわいけれど、のぼれると、すごくスッキリします。これからもクライミングをつづけていきたいです。

くやしさをバネに

塚本 萌生

私は、スーパーキッズでクライミングを始めました。

最初は、群馬アリーナの高いかべも満足に登ることができませんでした。くりかえし練習をしていると、だんだんと登れるようになってきました。ポルダリングコンペでは、せいっぱいががんばりましたが、いい結果を残せず、くやしきもちでいっぱいでした。そのくやしさをバネに、これからも、練習をがんばっていききたいです！

空手道



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2019 KARATE



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数43日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- 〈活動日〉 毎週1日（毎週水曜）夏・冬長期休業日は変則
 〈場 所〉 前橋工業高校武道場・高崎商大附属高校武道場・高崎工業高校武道場・ALSOKぐんま武道館
 〈時 間〉 17:00～19:00
 〈内 容〉 高校生との合同練習
 ナショナルチーム所属選手による強化練習
 他府県練習試合

2. 指導方針（指導目的）

- ・空手道の楽しさを体験させ、活動意欲を高める。
- ・礼節を重んじ、日常の中で礼儀正しく行動できるよう働きかける。
- ・キッズの個性や習熟度に合わせて育成プログラムを実施する。
- ・安全に配慮した運営を行う。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈全体プログラム〉

- ・年齢や特技特性に応じた技術や技能の習得を図る。
- ・競技者としての礼儀作法、心の育成を行う。
- ・全国小学生大会に出場し活躍できることを目指す。

〈個別プログラム〉

- ・4年時…空手道の正しい基本動作の習得。体力に見合う体幹、筋力の強化。競技者としての礼儀作法と集中力の育成。
- ・5年時…試合に必要なテクニックの習得。組手競技における得意技の習得。形競技における技術と気迫の表現法。
- ・6年時…組手競技における間合い、駆け引きなど優位な試合運びのための技法。形競技における緩急と流れのある技の技法。

4. 指導考察

- ・心技体のバランス良い強化が必要である。小学生期は技術の先行により結果を残すこともあるが、その後中学、高校、一般を考えると体力の強化、心（挑む姿勢）が重要となる。
- ・プロジェクトの練習だけでなく地道な努力の成果が結果に表れてきている。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・小学校卒業後の競技継続の有無（中学で新しい部活動へ入部する。）、十分な練習量の確保。
- ・キッズ各自の目標設定、課題、現在の体力など個人カルテの作成。

6. キッズ卒業生の活躍

・群馬県中学生空手道大会	男子個人形	3位	湯浅 廉大		
	女子個人形	2位	石田 風吹	3位	高橋亜仁香
・群馬県中学生空手道選手権大会	男子個人形	2位	松沼 楽久		
	女子個人形	2位	石田 風吹	3位	高橋亜仁香
	男子個人組手	3位	田沼 龍弥		
・群馬県中学校空手道選抜大会	男子2年形	2位	松沼 楽久		
	女子2年形	優勝	石田 風吹	2位	山口 桃子
	男子1年形	3位	湯浅 廉大		
	女子1年形	2位	高橋亜仁香	3位	松島 仁奈
	男子2年組手	優勝	沼田 龍弥		
	女子1年組手	優勝	植村 真波	3位	岡田 莉夢

野崎 剛弘

参加者の声

3年間をふり返って

須佐 健太

ぼくはスーパーキッズの3年間をふり返って、いろいろな出会いがありました。スーパーキッズのみんなやいろいろ教えに来てくださった講師の先生方と出会って、いい経験になりました。

スーパーキッズに入って今年の全少予選でベスト4に入る事ができました。

ベスト4に入れたのは、父と母とスーパーキッズの先生方の協力があって、ベスト4に入れました。3年間ありがとうございました。

3年間を振り返って

温井 日陽

ぼくは、三年間を振り返って成長したことが沢山あります。四年生の時は、試合で勝てず悔しい思いを沢山しました。キッズで練習するようになって、少しずつ試合で勝てるようになりました。六年生になり、目標にしていた全日本少年少女空手道選手権大会に出場することが出来てとてもうれしかったです。

中学生になっても目標を高く持って、さらに成長していきたいと思います。

スーパーキッズに入って

戸矢 涼晴

ぼくは、スーパーキッズに入って、たくさんの仲間に出会いました。

普通の練習だと、別の道場の人とはなかなか関係をもてなかったけれど、スーパーキッズに入ること県大会でも顔を合わせる人と練習ができて、とてもいい経験になりました。

中学校でも、スーパーキッズで学んだことをいかしてさらに強くなりたいです。

感謝

大山 淳之介

スーパーキッズに参加して三年、この間に僕は大きく成長することができた。空手道の技術だけでなく、多くのことを学んだ。そして、その成長した分だけ僕の心は感謝の気持ちでいっぱい。

わかりやすく指導してくださった先生方、優しく教えてくれた高校生の先輩方、送迎してくれた家族、そして一緒に練習してきたキッズ仲間、僕を支えてくれた全ての人に心から感謝します。ありがとうございました。

一年をふり返って

龍見 侑暁

自分は、スーパーキッズとして最後の一年でした。よく考えれば次、中学生になる自分が高校生と練習ができることはスーパーキッズに入っていない人と比べてとても得していると思います。

次に中学生になったら全中優勝が目標なので今までの経験、そしてまだスーパーキッズがあるので高校生の良い所などをまねするなどして全中優勝と言う目標に向かってがんばっていききたいと思います。

1年間をふり返って

庄司 大和

ぼくは、一年間をふり返り、スーパーキッズでたくさんの事を学ぶことができました。一年間で一番思いでに残っている練習は、打ち込みです。理由は、キッズの時に色々な技をたくさん練習したからです。

スーパーキッズを通して、自分のにがてな技や得意な技を強化できました。仲間と一緒に、空手をやる楽しさを感じる事ができました。一年間を通して日々の練習は、辛かったけどやってきてよかったと思います。

三年間学んだスーパーキッズ空手道

勝田 大翔

ぼくは、この三年間でとても成長することができたと思います。先生方や前工・高工・商大の高校生達に、細かい動作や形では重要な目線などを注意していただき、ぼくは前よりも上手くなりました。前工では、とても厳しい基本練習。高工では、体幹をきたえるトレーニング。商大では、リズムを意識したステップづくり。他にもチューブを使ったバネの練習などをしてもらいました。キッズで学んだことを中学でも活かしていきたいです。

三年間やって

徳井 渉介

四年生のころは、知っている人も少ししかなくてとてもきん張していたけれど高校生や先生がたがやさしくおしえてくれうれしかったです。次に五年生になりあらたに四年生が入ってきてまた一つ上がってとても大変になりました。六年生になって一番上の学年になって下に四五年生がいてとてもきん張していました。六年生では、結果もあまりよくなかったけれど経験をいかして中学生になってもがんばりたいです。

スーパキッズを振り返って

茂木 梓鶴

一昨年、私は練習中に腰を痛め腰椎分離症になってしまった。体育の授業と空手の練習を1年2ヵ月休まなければいけなくなり、とても辛かったが健康のありがたさを感じた。練習には参加できなくても空手から離れたくないと思い見学に行く事にした。見学に行くと焦る気持ちが強くなるが、練習内容をノートにまとめた。練習に復帰することができた今、空手の楽しさを改めて感じている。これからも声を出して励んでいきたい。

がんばった三年間

寺内 瑠菜

私はこの三年間、とても楽しく空手をする事ができました。それは、すばらしい環境を作ってくださった沢山の先生方のおかげです。指導してくださった先生、一緒に練習してくれた高校生には、感謝の言葉しかありません。そして沢山の練習を共にした仲間達、今まで仲良くしてくれてありがとう。来年もがんばってね。

群馬スーパキッズプロジェクトは、私に沢山のものをあたえてくれました。これからも、いい成績がだせるように、がんばりたいと思います。

三年間を振り返って

竹内 陽香

私はスーパキッズに入ってから良かったと思ったことがあります。

一つ目は、友達が増えた事です。今まで、同じ道場内だけとかだったけど、今では、群馬の大会は、ほぼ仲良く話す事ができます。

二つ目は、色々な経験を得た事です。今までやった事のない練習をして、今ではできなかった事ができるようになりました。

そして、一番変わった事は“今まで”が“今では”に変わった事だと思います。スーパキッズで学んだ事を中学でも活かしていきたいです。

今年一年を終えて

小沼 豪瑠

ぼくは、形を中心に取り組んでいます。去年（4年生）のころよりも注意されたところを意識的に取り組めるようになり、キレやスピードが増してきたと思います。来年は、6年生でキッズの中で一番上の立場になるので4、5年生をひっぱっていけるようにがんばりたいです。また、これからも気を抜かずに全少や関少に行けるように努力したいです。

1年ふり返って

堀口 天幹

スーパキッズの練習は、キツイときもありましたが、たえぬいてきました。

このスーパキッズのおかげで日々の練習も自分を鍛えつめることができました。

スーパキッズのおかげで、錬成大会では、優勝という結果をだすことができました。

この結果にまんぞくせず、これからも練習にはげみたいです。

1年間をふり返って

金田 空

ぼくは、1年間をふり返ってリズム感がとれていないなとおもいました。ラダーで音楽を聞きながらやりました。ぼくは、すごく音楽を聞くのが大好きです。だからラダーでもリズムがとりやすかったです。みんな音楽がとれる人もいたし、とれていない人もいました。ぼくも、音楽を聞きながらラダーでリズムをとれるようにしたいです。ぼくも、自分ではリズムがとれていると思ったけどみんなにリズムがとれていたりとれていなかったりするといわれました。これからもがんばりたいです。

スーパキッズ

北爪 僚

ぼくはスーパキッズに入ってから2年目です。ぼくは、先生たちの熱意のこもった教えと、高校生とのかかわりのおかげで昨年よりも上達が出来たような気がします。これも全てスーパキッズの先生と道場の先生のおかげです。これからも今まで教わってきたことをしっかりと生かし6年生になってもがんばっていききたいです。そして6年生の目標を達成させたいです。

これからとこれまでのスーパキッズ

吉岡 伊吹

今年は3年間あるキッズの2年目でした。1年目は初めてのことでばかりで、きんちょうしてしまい、目的やポイントをつかめないまま練習してしまった日もありました。

今年は高工でトレーニングがはじまりました。ぼくは中学でも空手を続けるつもりです。トレーニングの日は技術練習ができなくなるので残念ですけど来年の自分に必ずプラスになると思います。3年目も1回1回の練習を大切にして全力で頑張りたいと思います。

スーパーキッズの感想

千葉 一靖

ぼくはスーパーキッズで形もですがとくに組手が役立ちました。ぼくの通っている道場は組手の練習をあまりしない道場なので、いままでは組手の試合などにはあまり出ませんでした。ですが、スーパーキッズの練習を通してだんだんわがが出来るようになりとてもおどろきました。それだけでなく、形も大きな大会でベスト4に入るなどと次々に成果が出てびっくりです。ぼくはスーパーキッズの練習をこれからがんばります。

一年間をふり返って

福田 晴太

一年間をふり返ってぼくはいろいろな事を学びました。なぜかという、ぼくは強化練習やトレーニングで体を造ったり、いろいろな技術を教えてもらって一回でも大会に勝てる事ができたからです。あと、キッズに行ってることで強い人と練習できたりその強い人からいい所を学んだりできたからです。なのでぼくは、この一年間学んだことを活かしてもっともっと大会で勝てるようにしたいです。

スーパーキッズに二年間通って

大図 光里

二年間、スーパーキッズに通い、色々なことを学びました。そして、学んだことをだんだん試合に活かすことができてきました。高校生との練習では、体力をすぐつかうのでとてもつかれました。でもだんだんと慣れてきて落ち着いてできるようになってきました。たくさん注意されるけど、そこを直すと上手になります。自分では気づかないところを教えてくれるのでとても勉強になります。もっともっとたくさん学んでいきたいと思います。

学んだこと

内山 心希

私は今年で、スーパーキッズ二年目になります。今まで、高校生との練習や強化練習などを通して、多くのことを学ばせてもらいました。その中で特に感じたことは、基本と体幹の大切さです。どんなに形や組手の技を教えてもらっても、基本と体幹がきちんと身につけていないと上達できないと思いました。

これからもこの二つを意識して、もっと上達できるようにがんばっていききたいです。来年も、大会で上位に入れるように、努力していききたいです。

この一年間キッズをして

大森 みずき

私は、この一年間スーパーキッズをして心に残った事があります。それは、武道フェスティバルです。武道フェスティバルでは、個人で形をしました。先生にマイクで名前をよばれ、統一戦みたいでした。きん張したけれど、最後までしっかり形をうてよかったです。わたしも統一戦に出たいと思いました。来年の全少予選は優勝したいという気持ちもさらに強くなりました。

スーパーキッズ

矢島 ひより

私がスーパーキッズにはいれて良かったことは高校生といっしょに練習ができることです。

二つ目はふだんはできない友達と練習ができることです。私は高校生や友達と楽しく練習することでここまで成長できました。とてもありがたいことだと思います。

このことをむだにせずいっしょうけんめい空手をしたいと思います。

スーパーキッズに入って

櫻井 丈慈

ぼくは、空手のスーパーキッズで、レベルの高い練習をしています。

スーパーキッズに入って高校生に自分の注意点などを、教えてもらったりして、今までやった練習よりもプラスになることがたくさんあって、もっと空手が好きになりました。

これからは、もっとたくさんのことを教えてもらって楽しく空手をやりたいです。

そして、家での練習では、プラスになること、注意点などを意識しながらやりたいです。

スーパーキッズ

渡辺 大和

ぼくは、スーパーキッズに入って良い事があります。それは、高校生たちと練習ができる事です。前工では形の事をいろいろ教えてくれたり、高工ではきそ体カトレーニングを教えてくれたり、商大では組手の事を教えてくれます。たまにある、わくわく運動プロジェクトやぶ動フェスティバルなどのイベントには全部行っています。このようにスーパーキッズには楽しいイベントや空手の練習があります。スーパーキッズは毎回二時間しっかり教えてくれて、形やき本が上手になるのでうれしいです。

スーパーキッズの感想

小山 慧大

今年から、スーパーキッズの空手に参加できるようになり、参加する前までは、空手に自信がなく、試合で勝つ回数もとても少なく、空手がきらいになったりしました。でも、スーパーキッズの練習で、自信ついて、少しずつ空手が好きになれました。しかも、空手を通して、友達もできて、大会の日に、友達に会えて、休けいをいっしょにすごしたり、有名な選手といっしょに練習したりして、きょうなけい験を楽しく行いながら空手が上達していくので、合かくできて、本当によかったです。来年からは、1つ下の学年の子達の良い見本になれるようにがんばって、みんなで楽しく空手をやりたいです。そして、1回でも多く勝てるようにがんばって行きたいです。

1年間のふりかえり

高橋 魁士

ぼくは、スーパーキッズに入っているいろいろなことがありました。わからなかったところをおしえてもらったり直すところを教えてもらったりいろいろなことがありました。ぼくはスーパーキッズの練習はむだじゃなかったと思います。ぼくはスーパーキッズをやってなかったらいまよりぜんぜんうまくないと思いました。だから練習をいっぱいしてもっと強くなっているいろいろな人に勝って全国大会に行くために毎日練習をつみかさねたいと思います。

自分の成長

小林 和溜

最初は、不安と楽しみでドキドキしていました。でも、仲間や優しい先生方に支えられこれまでがんばってこれました。今までの自分の知っている空手とは、またちがう方法で練習するのもすごしんせんで、日々勉強になり、それを普段の練習でも生かしています。今までよりも空手が大好きになりました。スーパーキッズの一員として、よりかつやくできるようにこれからもがんばりたいです。そして、世界をめざします。

私と空手

原澤 結愛

私は、スーパーキッズに合格して初めて練習に行く時はとてもきんちょうしたけど、どんな事をするのかわくわくする気持ちの方が大きかったです。高校生との練習では、いつも私たちの事を気にかけてくれてわからない事をていねいに教えてくれたり、時には力強い演武を見せてくれます。私は、そんな先輩達に少しでも近づけるようにいつも練習にはげんでいます。今までは試合でライバルとしか思っていなかったスーパーキッズのメンバーも今では、仲良く遊んだり、いろんな話をしたりしてライバルでもあり気の合う仲間でもあり、おたがいに目標に向かって共にがんばれる友達が出来ました。これからも自分の欠点を直して更に上達できるようにがんばりたいです。

一年間をふりかえって

杉山 陽香

私は、空手がとても好きです。道場では、月、木、金、土曜日に練習をしていました。でもスーパーキッズにはいって、水曜日にも練習が出来るようになり、自分の出来るわががふえて、もっと空手が好きになりました。

そして、高校生や先生がここは、直した方がいい時、教えてもらい、いろいろな大会で上位にいっぱいはいれるようになり、とてもうれしかったです。そして、来年に向けて、もっとけいけんをつんで、つよいあいてに、勝てるようにがんばりたいです。

今までのスーパーキッズをふりかえって

堀越 小春

私はスーパーキッズでがんばった事が二つあります。

一つ目は形です。最初は上手な子がたくさんいてきんちょうしたけれど、いつも通り形を打ったらきんちょうしなくなり楽しくなりました。

二つ目は組手です。道場ではあまりやらない組手をやったらむずかしかったです。でも高校生や先生方に教わってだんだん出来るようになりました。とてもうれしかったです。

私はスーパーキッズに入って、だんだん技術も体力もついてきたと思います。高校生の人達とも仲良くなってきて楽しくなってきました。このまま後二年間がんばっていきたいと思います。

一年をふり返って

山崎 爽惟

私は、スーパーキッズに選ばれて本当に良かったと思います。その理由は他の学校の子や自分の市以外の子とも仲良くなれたことです。高校生の人とも関わることが多くなり、いろいろな人たちと仲良くなれたことです。

他に、家にはあまりない器具を使って体かんをきたえたりできるので生活面の中でも役立つので選ばれて良かったと思いました。

最後に、ふだん道場ではやらない練習をやったりするので、大会などでもそのこう果で試合にもやった練習の成果を発きできるのでこれからもふだんやらない練習をしっかりし、大会に対してしっかりじゅんぴをしたいと思いました。

これからも休まずスーパーキッズの練習にはげみ、大会のじゅんぴ・友達関係もしっかりし、中毛ブロック大会でゆう勝したので、次の大会でもゆう勝できるようにがんばりたいです。

がんばったスーパーキッズ

大塚 悠加

私が初めてスーパーキッズにはいった時は弱くてぜんぜんだめだったけどスーパーキッズにはいったからは前より少しだけ強くなったと思いました。理由は三つ高校に行ってたくさん練習したからです。前工では形を教えてくださいました。最初のきほんがきつかったです。商大では組手を教えてくださいました。組手では私が大会とかでだせないわざやむずかしいわざをおしえて教えてくださいました。最初のトレーニングが楽しかったです。高工では形と組手を教えてくださいました。形ではみんなで形を見せあったりしました。組手では高校生のまねをしてわざをだしあったりしました。それぞれ一つ一つの高校でいろいろな練習をしてできなかった形とかできなかった組手のわざができるようになりしました。もう少しで4年生がおわってしまうけど5年生になっても今の自分よりも強くなれるようにがんばりたいです。

スーパーキッズに入って

橋爪 諒

スーパーキッズに入らせていただきありがとうございます。組手の練習や、きほんのときは色々な細かいところや、新しいわざなどをすごくいいに教えてくださいました。強化練習にまざれたり、さまざまな有名な選手にわざを教えてくださいました。すごく楽しいです。来年こそ、群馬県の代表の選手になって、全少でいいせいせきをのこしたいです。

がんばったスーパーキッズ

川野 梓季

わたしは、スーパーキッズとしてこの一年間がんばりました。特にがんばったのはきほん形です。前工、高工、商大附では、いつも形をがんばり、大会でベスト8までいける事がうれしかったです。きほん形を見てもらい、高校生の人や先生に注意されたところを1こでもなおし、道場に行ったら、そこをもっとたくさん練習しました。わたしがいつも勝てなかった相手に勝てた時は、すごくびっくりしました。もっと練習をがんばりたいです。

ボウリング



ぐんまスーパーキッズの先輩たちで入賞を決めました

第34回群馬県ジュニアトーナメント

中学生の部 優勝～第6位

R1年11月24日 前橋エメラルドボウル

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数46日）

	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	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
2	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
3	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
4	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
5	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
6	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
7	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
8	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
9	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
10	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
11	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
12	金		日		水		金		月		木		土	恵天候の為	火		木		日		水		木	
13	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
14	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
15	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	研修会	日	
16	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		月	
17	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
18	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
19	金		日		水		金		月		木		土	研修会	火		木		日		水		木	
20	土	○	月		木		土	研修会	火		金		日		水		金		月		木		金	
21	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
22	月		水		土	○認定式	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
23	火		木		日		火		金		月		水		土	わくわく運動プロジェクト	月		木		日		月	
24	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
25	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
26	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
27	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		金	
28	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火		金		土	大会
29	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
30	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木				月	
31			金				水		土	○			木				火		金				火	
活動日数	4日		3日		5日		4日		5日		4日		3日		4日		3日		3日		5日		3日	

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- 活動日時 : 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を身に付け、チームワークを意識しながら技術を向上させ、県内外競技会へ出場経験を積み選手の育成を図る。

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	・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	・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	・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	・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 ・身体を利用したの投球方法の習得 ・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	・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	・ジュニア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

※今年度より、毎月の記録会によりアベレージを算出し、そのアベレージにより3クラスに区分けし、各スーパーキッズに合わせた指導法を行ってきました。

4. 指導考察

競技としてのマナーやエチケットから入り、大会形式を習得する練習については、実践での体得が即効性がありました。やはり、競技会に参加することが最も早道のように。そして、監督やコーチ、先輩や同僚、そして指導者とのコミュニケーションが図れるか否かも技術向上の近道のように。スーパーキッズに対して、今後も指導者側から積極的に手を差し伸べ、声をかけての練習・トレーニングを行っていきます。

技術力や集中力なども含め積極的に競技会に参加したり、活動日以外の練習を重ねているスーパーキッズが実力をつけてきています。これも保護者の皆さんの協力があることです。練習を重ねられる環境をより充実させていきます。

トレーニングについては継続的に行っています。ウォームアップやクールダウンのストレッチや体幹トレーニングなども取り入れ習慣化するように行っています。やはり、バランス感覚、柔軟性や瞬発力なども養われているようです。

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。
- ・練習頻度を上げらるよう環境の見直しを行っていきます。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	金子 萌夏	選手	第74回国民体育大会 少年女子団体戦 8位 第52回全日本新人選手権大会 少年女子の部 優勝 2019年度ジュニアジャパン強化選手認定 第28回群馬県ジュニア競技大会中学生女子の部 3位 第48回上毛新聞社杯争奪競技大会 女子個人総合 準優勝
1期生	石田 夏菜	選手	第53回群馬県選手権大会女子選手権者決定戦 優勝
1期生	砂長 空	選手	第28回群馬県ジュニア競技大会中学生男子の部 優勝 第53回群馬県選手権大会男子選手権者決定戦 6位
2期生	近藤 眞桜	選手	第43回全日本中学選手権大会 女子の部 4位 2019年度全日本ユースナショナルチームメンバー認定 第28回群馬県ジュニア競技大会中学生女子の部 準優勝 第48回上毛新聞社杯争奪競技大会 女子個人総合 優勝
2期生	渡辺 希哩	選手	2019年度ジュニアジャパン強化選手認定 第28回群馬県ジュニア競技大会中学生女子の部 優勝
2期生	久保田柊志	選手	第28回群馬県ジュニア競技大会中学生男子の部 3位 第48回上毛新聞社杯争奪競技大会 男子個人総合 6位
3期生	齋藤 亮太	選手	第28回群馬県ジュニア競技大会中学生男子の部 準優勝

宮沢 隆



研 修 会
(藤岡ボウルにて)



研 修 会
(終了後の集合写真)

参加者の声

今後の目標

山崎 航汰

ぼくの今後の目標は、中学生になっても、全国大会に出場して上位に入賞することです。そのためには、今以上に練習をして、強くなりたいです。

今年こそパーフェクトゲームを出せるようにがんばります。

三年間のスーパーキッズ

高木 駿輔

ぼくは、約三年前に、スーパーキッズのボウリングを、たいけんし始めて、始めたころは、大会に出ても、あまり記録をのこせなかったけど、三年間ボウリングを練習して、いろいろなことをしていくとだんだんうまくなってきて、入賞もしてくるようになりました。これからたくさん練習をして全国大会や県大会に出れるようになりたいです。

今までを振り返って

矢端 快晟

四年生から始めたボウリングも残りあと三ヶ月となりました。野球チームの新年会で初めてボウリングをやって興味を持ち、スーパーキッズに応募しました。合格した時はとてもうれしかったことを覚えています。思うようにスコアが取れない時は、やめなくなる時もありましたが、ストライクやスペアをたくさん取って良いスコアが取れた時は達成感がありました。

念願の全国大会

岡田 健太郎

四年生の時にスーパーキッズに選んで頂き始めたボウリング、それまで僕は遊びのボウリングしかやっていなかったけれど、宮沢先生やコーチの皆さんに基本から教えて頂き少しずつ成長する事が出来たと思います。最初の頃は大会に出ても思うような成績が出ませんでしたが、今年のジュニア大会で二位に入賞しハイゲーム賞も取り全日本小学生ボウリング競技大会（愛知）に出場しました。これからもがんばります。日本一世界一を目指します。

私とボウリング

黒木 智仁

私は、ボウリングを通して、たくさんの事を学ぶ事ができ、友達もたくさんできました。

ボウリング教室では、ストライク・スペアを取れば、みんなとハイタッチするので、すぐに仲良くなれた気がします。小学四年生で始めた頃は、カーブもできず、ストライク・スペアも全然取れませんでした。それから毎週、練習やトレーニングをしていき、小学六年生になる頃には、ストライク・スペアを取れるようになりました。ストライクやスペアの回数が増えていくにつれて、自分の成長を実感できました。やはり、毎週の練習や体力トレーニングの積み重ねは、とても大切だと思いました。今後、勉強でもスポーツでも、日々の努力を大切にしていきたいと思います。本当にボウリングをしていて良かったです。ありがとうございました。

ボウリングを習って

櫻井 陽翔

約3年間通っていて基本的なことを知れてよかったです。最初は80ピンくらいしか取れなかったけど、3年間やっていて150ピンくらい取れてうれしかったです。中学校に行くとボウリングはやめますが、これからもちょくちょくやっていきたいです！

三年間を振り返って

酒井 健志

ボウリングを始めてから三年が経ちました。

スコアが良かったり、悪かったりで喜んだり悔しかったりしました。ボールを曲げる事が出来るようになりました。これからは、一球一球を大切に、どれだけ多くピンを倒せるかスコアを上げる事が出来るかを考え投げていきたいです。

一回でも多く、ストライクを取る！スペアを取る！一球の大切さを考えたい。

三年間で学んだ事

深田 茉優

私は、ボウリングを三年間やってきて、学んだことがあります。それは、ボウリングはそのレーンのみならず、笑顔でやったり、ハイタッチをしたりして、とっても、楽しいということ、学びました。ボウリングをやる前は、あまりピンがとれなくて、くやしかったけど、みんなが、やさしく教えてくれて、自分もだんだん楽しくなりました。今年は、全国大会にも行けて、本当に、三年間やってきてよかったと、心から思いました。

ふり返って

深田 実優

私は、スーパーキッズでボウリングを三年間やってきました。

最初は、自分が思っていた通りに投げられなかったけど基本の投げ方や、歩き方を教えてもらいだんだんとスコアがよくなりました。ボウリングは集中力・歩き方（バランス）がとても大事で自分が思っていたより、はるかに難しい競技でした。

スーパーキッズに出会ってボウリングについてたくさん学べて良かったです。

最後の一年間

川野 瑞貴

今年の一年は、がんばった年でした。

昨年、出場出来なかった大会に出場するために自分のスイングを見直したり、よりボールに回転数を加えるようにリリースのしかたを練習しました。ですが、大会では周りの選手の迫力に緊張してしまい納得できるようなプレーが出来ませんでした。

中学生になっても、私はボウリングを続けるのでスーパーキッズの三年間を生かして、どんな場面でも自分らしいプレーができるようにがんばります。

二年目のボウリング

斉藤 航琉

ぼくは、ボウリングをはじめて三年がたちそうです。四年の時にはまだスコアが百いかないぐらいだったのにいまは、百四十ぐらいになりました。来年六年生になるので四五年生にまけないようにがんばりたい。

ボウリングの楽しさ

竹淵 遙希

ぼくは、この一年で去年よりボウリングが楽しくなりました。理由は、ストライクが前より続いたり、回転がかけられるようになったり、アベレージが上がったからです。最初はむずかしくて出来ないことが、出来るようになった時、うれしいです。

たくさん目標にしている選手がいます。少しでも近づけるように、目標を持ってこれからも練習に取り組んでいきたいです。もっともっとボウリングを好きになりたいです。

今年学んだこと

斉藤 直人

ぼくがスーパーキッズで学んだことは、トレーニングです。トレーニングはとってもつかれるけどいい運動になり、体力が少しずつつきます。ボウリングにも役立つし、学校生活にも役立ちます。そして、自分のできることばかりやるのではなく、苦手なことをやって、ボウリングに生かして、少しずついいから上を目指していきたいです。

一年をふり返って

遠藤 晃志郎

ぼくは、この一年で、研修会や練習で色々なことを学びました。

研修会では、体力テストやスポーツリズムトレーニングを学びました。

練習では、投げ方のコツやボールをはなすときの手のむき、7番ピンや10番ピンのとり方を教えてもらいました。

これからは指導者の話をよく聞いて、試合で勝てるようにがんばって、努力していきます。

運動能力の向上を実感した一年

山田 直希

ぼくは、今年の記録会で、「昨年よりもいい記録が出たな。」という実感がわくことが多くなりました。特に、体幹が強くなったなど感じるようになりました。体幹は、ボウリングもそうですが、その他のスポーツにもかかせない筋肉です。練習内に体幹をきたえる練習も入っていたから強化できたのだと思います。これからは、運動能力をのばしたいです。

一年を通して

樋田 なな

わたしはこの一年で投げ方が安定し、スコアが良くなっていると思います。四年生の時よりもストライクや、スペアがたくさん取れる数が増えました。また、一球一球ていねいに投げられるようになりました。良い点が取れるときと、取れないときがあるのでたくさん良い点が取れるようにしたいです。そしていろいろな大会に出るために毎週のボウリングを頑張りたいです。六年生になっても良い点をたくさん取ってスコアを安定させたいです。

全国大会でくやしかったこと

石田 結梨

今年も全国大会に行くことができました。試合では、予選で自己最高のスコアがでたし予選1位でとてもうれしかったです。

決勝戦では、最初の1ゲーム目にスコアを落としてしまって、2、3ゲームに180が出たけど、結果は、4位になってくやしかったです。

来年は、全国大会で3位以内に入れるようにがんばりたいです。

2年目をむかえて

矢島 妃逢

ぐんまスーパーキッズプロジェクトに入って二年がたちました。私はボウリングを二年間やって友達とやる楽しさを知りました。私はボウリングをやる前は学校では友達も居なくてつくろうとも思いませんでした。しかしボウリングの同級生はあいてから積極的に話しかけてくれたりアドバイスをくれたりしてくれました。気がつけば学校での友達も出来ていました。友達をつくるきっかけになったボウリングは私は大好きです。

スーパーキッズに入って

山田 優希

私はスーパーキッズに入って入る前よりも2つの事が良くなりました。1つ目は前よりも足が速くなったり体かんが良くなったりしたことです。2つ目は前よりもボウリングが上手になったことです。前は、全然ピンに当たらなかったのに今はすこしずつピンが当たる数が増えて最近ストライクも出せるようになりました。これからもがんばりたいです。

4年初のボウリング

猪熊 莉音

スーパーキッズに申し込んだ時は、本当にできるか不安でした。練習して行くうちに、ボウリングが楽しくなり、もっと強くなりたいと思うようになりました。最近一緒に練習している友だちがマイボールをくれたので、目標を立てました。1ゲームで100点以上を毎回取るようにしたいです。毎回100～150点以上を取れば、大会で、上位は、取れると思います。初めて出場した大会の失敗を生かして、次の大会には、合計600点以上の得点をします。

初キッズ

多胡 陽葵

ぼくは、ずっとスーパーキッズに入りたいと思っていました。なぜなら、お姉ちゃんが以前入っていて同級生の仲間ができてとても楽しそうに活動し、成長しているのを見ていたからです。なのでやっと4年生になり参加することができ、ぼくもがんばってみんなといっしょに成長して、スコアをのばし、今年の全国大会に出場して、去年、体験することのできたきんちょう感にのめられないようにし上位にはいれるよう、がんばりたいです。

育った自分

小しば いっき

スーパーキッズをはじめてから、半年たちました。さいしょは、なげ方とか友だちとかがしんばいでガーターばかりしていましたがいつのまにかストライク、スペアばかりとれるようになりました。

しょうじきはいいいてよかったなと思います。でもまだこれでまんぞくは、しません。さらに上をめざそうと思っています。スーパーキッズのいちいんとして群馬をだいいょうする。そんなきもちでつづけていきたいです。

スーパーキッズ

登坂 悟

パークレーンやエメラルドでいっぱいれんしゅうして大会で1位をめざしたり三百点をとってプロになりたいです。

楽しいボウリング

村本 玖麗愛

私はボウリング競技を始めてよかったと思いました。なぜかと言うと、宮沢さんがやさしくて親切に教えてくださるからです。

始めてまだ半年ですが、少しずつかくじつにスコアがのびていると思います。

まだあまり、上手ではないのでこれから、もっと練習してもっと上手になりたいです。

できるだけ大人になってもつづけたいです。

楽しいスーパーキッズ

関野山 莉子

私は、スーパーキッズに入ってから、ボウリングが前よりも好きになったと思います。理由は、スーパーキッズに入ってから、友達がふえたし、スーパーキッズは楽しいと思うからです。1ヶ月に2回吉田先生のトレーニングがあります。それで、ボウリングは前よりもうまくなれたかなと思います。1週間に1回だけあるスーパーキッズが一番の楽しみになりました。学校はいつも楽しくないけどスーパーキッズは楽しいのでよかったです。

スーパーキッズに入って

日部 雪乃

わたしは、スーパーキッズに入って、新しい仲間など、投げ方、コツなどを、いろいろ教えてもらってはじめてよりもじょうずに投げることができるようになった。

わたしも最初は「大丈夫かな」と思ったけどスーパーキッズの仲間たちがささえてくれたので、それからずっとがんばれたとわたしは、思っています。これからも、スーパーキッズをがんばっていきたいと思いました。



トレーニング
(手首の使い方練習)



トレーニング
(バランスのとり方練習)



投球練習風景



投球練習風景

ゴルフ



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数38日）

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

活 動 状 況 と 成 果

I. 【活動概要】

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

実施時刻：10時30分～12時30分／4年生・5年生 ※4・5年生は異なる日に開催
13時30分～15時30分／6年生

内 容：基本技術の習得（構えと動き）

バランスが取れたアドレスと再現性があり無理がないスイング

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72カントリークラブ ※本コース，練習場，ショートコース

実施時刻：全学年／13時30分～17時00分

内 容：応用技術の習得（傾斜面，バンカー，グリーン周辺）

Ⅱ. 【指導理念】

・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”

『プレーヤーの“行動基準”』（規則書）

ゴルフゲームのレフェリーはプレーヤーを監視するのが目的ではありません。プレーヤーを助けるための存在で、プレーヤー自身もレフェリーの役目を負い正確にスコア報告する義務があります。

このようにプレー中は自分に厳しく、他のプレーヤーを思いやる心を持ちながら行動してこそゴルフというゲームが成り立っています。社会生活と同様、ゴルフは技術と並行して人間性も成長していくことが真のゴルフの上達だと思っています。

Ⅲ. 【指導内容】

1. 練習場では

〔4年生〕 基本の姿勢と動作の習得（※小さいスイング～大きいスイングを反復練習）

- ・正しいクラブの握り方（グリップ）と構える姿勢（アドレス）、および動きの基礎。
- ・練習ドリルや簡単な道具を使って体の動かし方のコツをつかむ。

〔5・6年生〕 基本姿勢と動作の練習、応用技術

- ・効率よくボールを飛ばすために滑らかな動き（スイング）ができるようにする。
- ・個々の進捗状況を確認しながら基本指導、そして応用技術を習得する。
- ・クラブ性能を理解して球筋についての知識を持つ。

2. コースでは

〔4・5年生〕 復習練習及びラウンド

- ・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に慣れる。

〔6年生〕 ラウンド中心の指導

- ・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・下がりなど）の構えと打ち方。
- ・ホールの攻め方、リカバリーの方法など状況に応じた練習（6-9ホール）。
- ・ゲームをするために必要なゴルフ規則。

Ⅳ. 【指導考察】

ゴルフの難しさは、環境が異なる練習場とコースの2箇所です。技術を磨かなければならないことです。平坦で同じ状況下（練習場のマット）だけでなく、コースでは様々なライ（スロープや凹凸の地面など）、そして雨・風など天候の影響を受けながら練習します。またボールを遠くに飛ばすだけでなく、状況によってクラブを使い分け、目標に寄せ、ホールに入れる技術を学びます。

4年生ではできなかったことも、1年ごとと重ねるごとに5・6年生にはできるようになりました。身体が急激に成長する時期で、スムーズな動きが滞る時期もありましたが、根気強く基本練習を繰り返すことでステップアップしました。

日常の立つ・座る姿勢や歩く動きなどが正しくできていれば、ゴルフでの構えやスイング練習をするときにとても役立ちます。また集中力向上にもつながりますから是非心掛けたいものです。

他のスポーツも積極的に行ってほしいと思います。例えばバスケットボールのシュートをする瞬間の状況判断・距離感などを判断するのはゴルフの次のショットの準備する場面に似ています。ゴルフとは違う動きや感覚であっても、そのスポーツの中にスイングのヒントになることが数多く含まれているので将来必ず役立つでしょう。

ゴルフスイングは単純ですが、その動きのほとんどが日常生活では見当たりません。体力には自信がある子どもたちも慣れるまで時間がかかります。この時期は同じ学年でも運動経験や体格の差があり、上達の度合いは異なるので子どもたちも千差万別、個性を見極めた指導が大切になります。

V. 【今後の課題・次年度への取り組み】

1. 各種の能力を養う

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身につけ、コースを攻略するゲームです。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、最適な攻め方を考えショットします。これらの能力を身につける練習をしていきます。

2. 自然体の重要性（構えについて）

無理な姿勢（構え）からの動き（スイング）は身体に大きな負担をかけます。子どもたちの自然な姿勢を見極めながら、それぞれに合ったスイングづくりをしていきます。

ゴルフにおける自然体とは「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曲げバランスをとった姿勢」（PGA基本ゴルフ教本）です。これが構えの基礎になります。ボールを打つのは一瞬のことで動きをコントロールが難しいので、静止状態の姿勢（アドレス）を繰り返し指導していきます。

3. スイング（振る動作）

回旋軸（体幹）を意識してスイングすれば腕や手の動きをスムーズにすることができ、身体の力を効率良くクラブヘッドに伝えることができ、それにより飛距離と正確性の両方を高めることができます。またケガの防止にもなると考えています。

4. “ゴルフが好き”であること

上達の妨げになるのはゴルフに対する興味が失われ、ゴルフ自体を嫌いになってしまうことだと思います。子どもたちが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、楽しくゴルフに取り組めるように指導します。

そして将来も“ゴルフが好き”と言ってくれる子供に育ってほしいと願っています。

VI. 【キッズ卒業生の活躍】2019

[1期生/中3]	中澤 凛音 選手	関東 Jr. 選手権 (12-14歳) 女子の部	17位
		群馬県知事議長杯 女子の部	優勝
		有賀園 Jr. 大会 中学女子の部	優勝
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 女子の部	4位
		群馬県知事議長杯 女子の部	5位
	角田 夢香 選手	群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 女子の部	6位
		群馬県知事議長杯 一般の部	6位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	3位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	6位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	9位
	泊 隆太 選手	群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	6位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	6位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	6位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	6位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	9位
[2期生/中2]	須永 ねね 選手	群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 女子の部	9位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	5位
		有賀園 Jr. 大会 中学男子の部	9位
		有賀園 Jr. 大会 中学男子の部	9位
		有賀園 Jr. 大会 中学男子の部	9位
[3期生/中1]	二宮 佳音 選手	関東 Jr. 選手権 (12-14歳) 女子の部	16位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 女子の部	優勝
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	10位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	10位
		群馬県 Jr. 選手権 (12-14歳) 男子の部	10位

参加者の声

一年間をふり返って

手島 孝輝

一年間ふり返って、成長したところを考えてみました。一つ目は、練習でできてたことがコースに出てできないとそれにたいして追求できるようになりました。二つ目は、その逆で練習しても本番になると全く頭がまっ白になって何をしてきたかもわすれてしまいコースで全然思うようにいかなかったところです。それも、もっと練習しないと知らない事なんだと思いました。来年は練習したせいかを出せるように、前進していきたいです。

スーパーキッズでの3年間

内田 康介

この3年間、先生方からゴルフのマナー、ルール、技術など多くのことを教えて頂きました。また、先生方や10人の仲間との楽しい思い出をたくさん作ることができました。

4年生から始めたスーパーキッズがもうすぐ終わります。中学生になってもこの経験を大切にして、スーパーキッズの卒業生として成長していきます。3年間ありがとうございました。

三年間

小屋 翼

四年生からスーパーキッズでゴルフを教えてもらってから三年間の期間が終わってしまうと思うと、とても早く感じます。ぼくは、サッカーもやっていたので試合の時は休んでしまう日が多かったけれど、ゴルフは大人になっても役に立つスポーツなのでこの三年間で教えてもらったことを忘れないで続けて行きたいと思います。プロゴルファーにはならないと思うけれど、ゴルフの楽しさを周りの人に話していきたいと思います。

成長したゴルフ

湯澤 凜太

ぼくは、ラウンドレッスンの時プロにいろいろとマナーやショットなどを教えてもらいこつがつかめました。

友達といっしょにすることで、とても楽しくプレーをすることができました。この三年間くらいでゴルフもそのほかでもとても成長できました。

ゴルフの友達も、仲良くしてくれて、とてもうれしかったし楽しかったです。残り三ヶ月しっかりゴルフに取り組みたいです。

ゴルフから学んだこと

八巻 圭

スーパーキッズになってゴルフを始めて、約二年四ヶ月になりました。初めころは、100を打つことが多かったけど、今は、もう80台で回れるようになり、関東大会まで出場出来ました。ゴルフから学んだことは、自分一人で考え、判断し、実行する力です。この力は、中学校に入学した時、いろいろなことをしていく上で、とても大切だと思います。また、70台で回れるように、中学校でもゴルフを続けて、がんばりたいです。

成長したゴルフ

赤尾 風音

ぼくは、4年生から、5年生から、6年生と少しずつ上手になっていると思います。

4年生の時は、100回もきれませんでした。5年生になってからは、少しずつ100回をきれできるようになり90回前半がすこし出るようになりました。6年生になって少しも出ていなかった80台も出るようになりました。ゴルフを始めてから2回目のイーグルも出せました。

スーパーキッズになってとてもよかったです。

三年間をふり返って

山根 有彩

私は、この三年間はあっという間だったなと感じました。学んだことや楽しかったことなどたくさん思い出ができました。

ゴルフをやっていたいやなことやうまくなったことがたくさんありましたが、練習していくと楽しくなりました。なので、練習あるのみだなと思いました。この三年間は、長いようで短い間だったなと思いました。私は、スーパーキッズのゴルフの道を選んでよかったなと思いました。

スーパーキッズに入って

丸山 琳子

私はスーパーキッズに入って、ゴルフを学び、ゴルフの楽しさを知りました。いろいろな大会に挑戦したいという気持ちが生まれ、県大会やJ J G Aの地区大会にでました。結果、関東大会に出場することができ、うれしかったです。でも、自分の力が発揮できず、悔しい思いをしました。それでも絶対に次は頑張ろうと思っています。ゴルフの難しさは身にしみていますが、楽しさの方が勝っているので、ゴルフを極めていきたいと思っています。

三年間をふり返って

相澤 友里

スーパーキッズになって、お友達ができたり、できることが増えたりなど楽しいことがたくさんありました。

練習は、すごく楽しくて三年間はあっというまでした。

スーパーキッズでは、体力づくりなどに必要なことをたくさん学びました。これからの体力づくり、生活に生かしていこうと思います。ゴルフを教えてくださいましたプロに感謝しています。スーパーキッズのみなさん、ありがとうございました。

3年間で学んだこと

逢坂 美蘭

私が、スーパーキッズで学んで得たことは、ゴルフの基本だけではなく、ゴルフのマナーも、教えていただき、今では、ラウンドができるようになりました。今では、距離もできるようになり、クラブも自分で選べて楽しくゴルフが出来るようになりました。ここまで成長できたのは、一生懸命教えてくださった、先生たちのおかげです。この3年間で学んだことをこれから生かして、さらに上達できると嬉しいです。

プロゴルファーになるために

内田 空汰

ぼくは、5年生になってスーパーキッズでいろいろなことを学びました。

アプローチでは、打ち方のちがいでボールの止まり方がちがうという事、マナーでは、クラブハウスで、ぼうしを取る、洗面台を使った後にタオルで辺りをふくなどのマナーをおそわりました。

これからもスーパーキッズのみなさんに感謝をしながらがんばっていききたいと思います。

大好きなゴルフ

須永 さくら

私は、スーパーキッズのゴルフ練習が大好きです。練習場やゴルフ場に、行けない日でも家で時間があるときにできる練習方法を教えていただいたので、少しでもゴルフが上手になれるように、がんばっています。

アプローチが、もっと正確に打てるように地道に練習を続けていきたいと思っています。

私のお姉ちゃんもゴルフをしているので、早くおいつけるようにがんばります。先生方、いつもご指導ありがとうございます。

スーパーキッズに入って

下山 芽吹

私は、ゴルフを4年生から始めました。

ゴルフのマナーやルールなどはだんだん分かってきましたが、ドロップのやり方があまり、よく分かりませんでした。けれど、だんだん分かってきました。これは、経験を積み重ねてくれば分かってくるのだと思いました。なので私は、これから、沢山練習をして、色々なことに挑戦して、色々なことを学んでいきたいなと思います。

成長したこと

三友 ほのか

私は4年生のころからゴルフをはじめて、成長したなと思ったことがあります。

一つ目は、ドライバーです。4年生のとき、ドライバーはまったく飛ばせませんでしたが、5年生になってから、飛ばようになりました。ドライバーが飛ばようになると、とっても気持ちがいいです。

二つ目は、友達との交流です。4年生のとき、あまりしゃべらなかった子と今ではとても仲良くなりました。

これからは、もっと練習してうまくなりたいです。

スーパーキッズに入って

関口 たあら

わたしは、スーパーキッズに入ってゴルフがとても上手になりました。理由は、四年生のときからプロがやさしく教えてくれたり、できないところや悪いところを「もう少しこうしてみよう」などと、直してくれたからです。もっと上手になるために、家で練習をたくさんしたいです。また、練習をするときやゴルフの送りむかえをしてくれたお父さんに感謝の気持ちをこめてゴルフにとり組みたいです。

今年のゴルフ

白田 藍

今年は5年生になり、数々の試合に出場しました。

でも、練習で当たり前のようになっていたことが、試合ではできない。初めての試合で私はメンタルの弱さを実感しました。こんなにメンタルが弱かったら絶対勝てない！と思った私は、練習からメンタルを意識していました、ミスしたら次はミスをしない。それをくり返しているうちに、どんどんメンタルが鍛えられた気がします。

もっとメンタルを鍛えて、たくさん試合で優勝したいです。

努力のその先

長田 芽依

私は、ゴルフを努力する大切さを、スーパーキッズに入ってから知りました。それまでは、楽しければいいと思っていたけれど、スーパーキッズでは、楽しいだけではなく、真けんにするという事を知り、練習するようになりました。すると、ドライバーやアイアン、パターも少しずつ上手になっていきました。

私は、「人は努力すれば上手になる。」そう感じました。来年は、最後の一年になるので、さらに上手にできるように努力したいです。

心にきざんだこと

長田 実侑

私は、スーパーキッズで、マナーをプロ達に教えてもらいました。その中でも印象に残った事は、グリーン上でのマナーです。他のプレイヤーのマーク線上はふまない。打つ時は静かにするなどです。

マナーは私に「人を思う気持ち大切に」という事を教えてくれました。この事は、学校生活、また大人になっても大切な事だと思うので、その事を心にきざんで、これからもゴルフをがんばっていきたいと思います。

リズムジャンプ

山本 しゅうや

11月31日にこうしゅう会にいったりリズムジャンプをしました。はじめのリズムジャンプはかんたんだったけど、あとからどんどんむずかしくなりました。さいごのほうはよくわからないのがありました。それをさいごにできたのがうれしかったです。さいごにふつうにじゃんぶしたらさいしょよりぜんぜんうまくなっていてびっくりしました。いろんなリズムジャンプがあってもおもしろかったです。

スーパーキッズに参加して

門倉 楓

ぼくは、スーパーキッズになって思ったことが二つあります。一つ目は、ゴルフのプロが二人や三人でおしえてくれることです。どうしてかというふうに一対一とお金がかかってかかるけどスーパーキッズは、群馬県が支援してくれているからです。

二つ目は、月一回コースにいけることです。どうしてかと言うと月一回コースにいけてぜいたくだと思ったからです。

今後の目標

全田 光希

ぼくは、スーパーキッズに入れて、よかったと思いました。まだぜんぜんボールがよく飛ばないけれど、お父さんとお母さんからフォームがいいねと言われたからです。ビデオをとってもらって、こういう所がいいんだよと教えてもらったり、ここがよくないよ、と言われてたりしました。ボールのコントロールもいいねとも、言われました。なので五年生になったら、コントロールやフォームをたまちながら、遠くにボールを飛ばしたいです。

ジャンプとリズム

天笠 ひろお

ぼくは、ストレッチというのときいてそうぞうしました。しかしよそうとちがい、ジャンプというぼくが二番目ににがてな種目です。でも、できるふぶんがあったのでよかったです。先生はリズムが大切だといっていたのでぼくもリズムをきたえていきたいです。リズムはスポーツに大切ということがわかりました。とてもいいけいけんになりました。

スーパーキッズにはいったりゆうはお父さんと一緒にコースにでたいと思ったからです。

上手になりたい

岡田 孝太郎

スーパーキッズに入り、ゴルフが前より、大好きになりました。みんなと仲良くなれて、一緒にゴルフをする仲間が出来ました。

そして、ゴルフのマナーや打ち方を教えてもらい、上手になりたいと思いました。

そのため、家では、レッスンで教わったことの復習をしたり、バランスやリズムの練習もしていきたいと思います。がんばるので、これからもよろしくお願いします。

来年の目標

金子 きら

わたしはおねえちゃんのえいきょうでゴルフを始めて、最初はむずかしかったけど、スーパーキッズに入ってからどんどん楽しくなってどんどんうまくなれたのでうれしかったです。

また、ゴルフの大会に出たときにパターやアプローチをしっぱいしてしまうのできをつけたいです。大会でまだ良いせいせきをのこせていないのでいっぱい努力をして、5年生や6年生と同じようにうまくなりたいです。

スーパーキッズ一年目

丸橋 美音

わたしは、スーパーキッズに入ってみて、きほんがとても大事だと思いました。

ドライバーもアイアンもパターも、まだまだ上手ではないけど毎月先生達に教えてもらって、少しずつ良くなってきていると思います。来年は、がんばって、体の使い方のトレーニングと打つ練習をふやして、もっともっとドライバーを、遠くに飛ばせるように、したいと思います。

これからの目標

大槻 千夏

わたしは、スーパーキッズのゴルフにはってゴルフの楽しさおもしろさが深まりました。最初のきっかけは、私のおじいちゃんがゴルフをしていて、おもしろそうだなと思ってゴルフを始めました。五年生になったらゴルフのレベルもかわるので、そのぶん努力して、みんなに負けずに、がんばっていききたいと思います。

ゴルフの楽しさ

井田 悠愛

スーパーキッズでは、多くの種目があり、それぞれがう楽しさがあります。ゴルフの楽しさは、友達ができた、ゴルフがもっと楽しくなった、などいろいろありますが、特にコースを出たときに思うことがあります。それは、遠くに飛ばす楽しさです。遠くに飛ぶと、とてもうれしいので、楽しくなっていきます。ゴルフでもっとがんばるのが、ドライバーです。もっと遠くへ飛ばせるように、がんばりたいです。

スポーツリズムトレーニング

吉田 安那

スポーツリズムトレーニングで、手と足をどうじに動かして、リズムにのるということがとてもむずかしかったです。頭にもげんかいがあるので、体に覚えさせることは、大事だと思いました。それに、いろいろなスポーツにも使えるので、いいと思い、もっとやってみたいと思いました。あの1本の直線で、いろいろなことができることにビックリしました。



2019年度スーパーキッズ体力測定まとめ

群馬大学 上條 隆

はじめに

本年度、スーパーキッズ選考会は、体力測定及び面接の結果から140名（4年生）が選出されました。内訳は、空手道24名（男9・女15）、ゴルフ17名（男8・女9）、自転車12名（男10名・女2名）、水泳3名（男2・女1）、スキー9名（男7・女2）、スケート3名（男2・女1）、馬術13名（男6・女7）、ボウリング8名（男5・女3）、陸上10名（男5・女5）、レスリング6名（男3・女3）、ボクシング4名（男2・女2）、山岳31名（男9・女22）となっております。

本報告では、4年生（今年度新入団）の体力測定平均値を測定項目別にグラフ化し、全国平均値も加えました。また、既にスーパーキッズに所属している5・6年生についても同様に体力測定平均値を測定項目別にグラフ化し、全国平均値を加えました。グラフについて、男女別・測定項目ごとに表示し、全国平均値を各グラフ右端に掲示しております。該当者のいない種目については0値表示となっております。また今回は、2年間に渡り、継続測定したスーパーキッズの記録向上の検討（有意水準5%）と、2018年度と2019年度の同学年間の記録の比較検討（有意水準5%）も合わせて実施しました。

以下、結果では、測定項目ごとに全国平均値を上回った競技種目を挙げております（閉眼片足立ちにつきましては表示しておりません）。

結 果

《4年生の競技種目間及び全国平均値との比較》

〈男 子〉

【対象競技：空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上、レスリング、ボクシング、山岳】

1. 身長・体重：身長で全国平均値を上回ったのは、スキー、ボウリング、レスリングであった。体重で全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スキー、レスリングであった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、スキー、馬術、陸上、ボクシングであった。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、ボウリングであった。
4. 上体起こし：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、スキー、馬術、ボウリング、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。
5. 反復横跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、馬術、ボウリング、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。
6. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、馬術、ボウリング、陸上、レスリング、山岳であった。
7. 20mシャトルラン：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、水泳、スキー、スケート、ボウリング、レスリング、山岳であった。
8. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、水泳、スキー、ボウリング、陸上、レスリング、山岳であった。

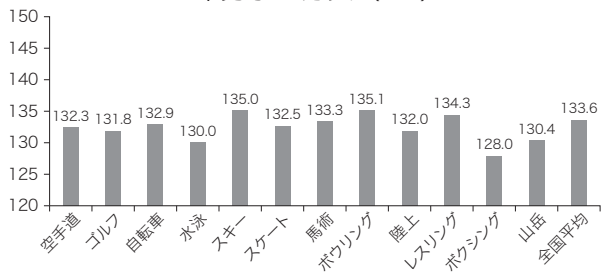
〈女 子〉

【対象競技：空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上、レスリング、ボクシング、山岳】

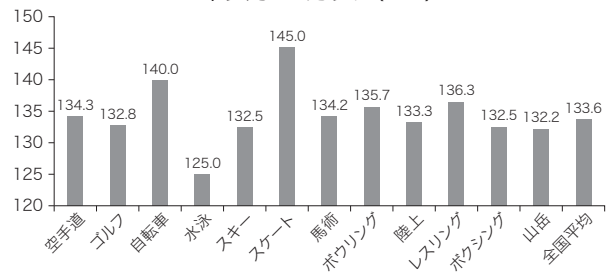
1. 身長及び体重：身長で全国平均値を上回ったのは、空手道、自転車、スケート、馬術、ボウリング、レスリングであった。体重で全国平均値を上回ったのは、自転車、スケート、ボウリングであった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、スキー、スケート、馬術、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、空手道、自転車、レスリング、ボクシングであった。
4. 上体起こし：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スキー、スケート、馬術、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。
5. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
6. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、スキー、馬術、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。
7. 20mシャトルラン：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、スキー、馬術、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。
8. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、自転車、スキー、スケート、馬術、陸上、レスリング、ボクシング、山岳であった。

4年生の各種目における平均値

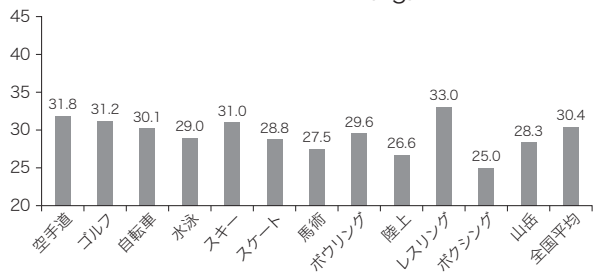
4年男子 身長 (cm)



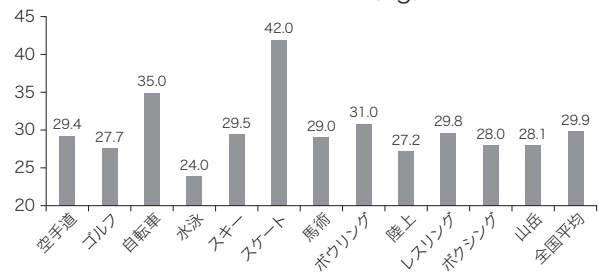
4年女子 身長 (cm)



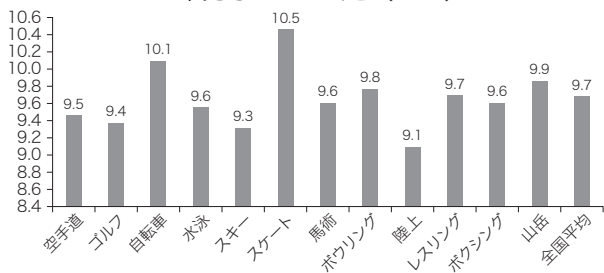
4年男子 体重 (kg)



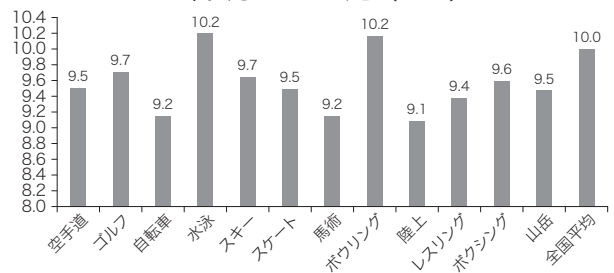
4年女子 体重 (kg)



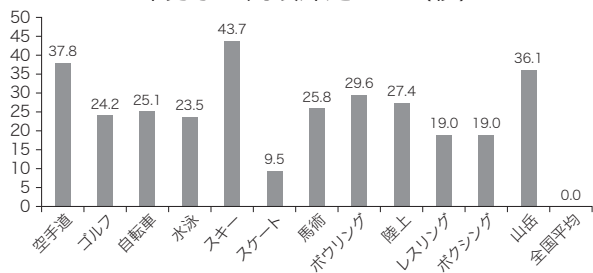
4年男子 50m走 (sec.)



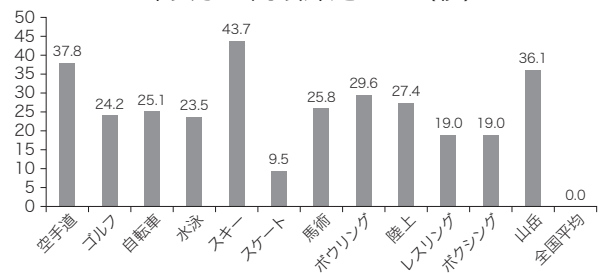
4年女子 50m走 (sec.)



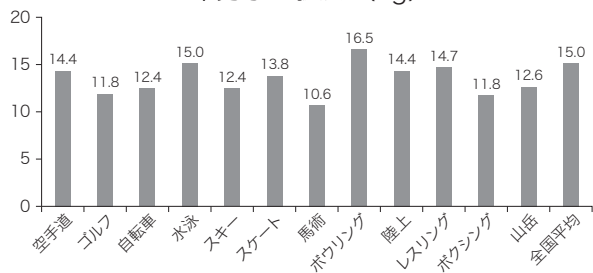
4年男子 閉眼片足立ち (秒)



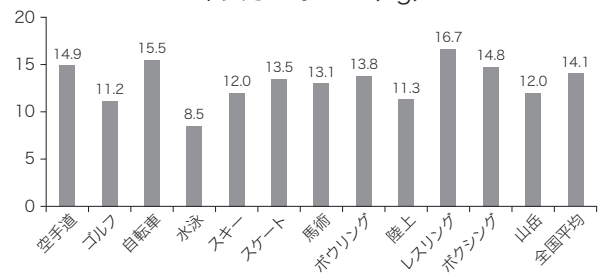
4年女子 閉眼片足立ち (秒)

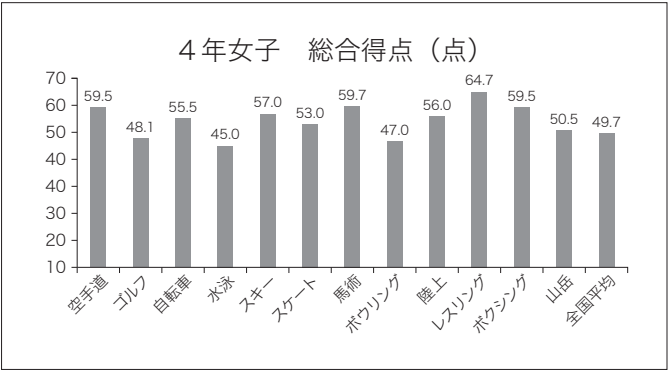
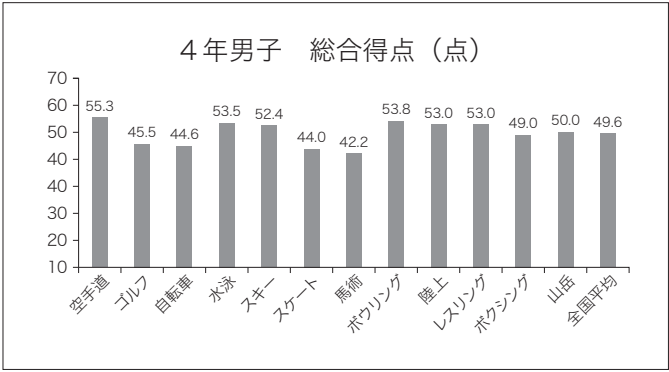
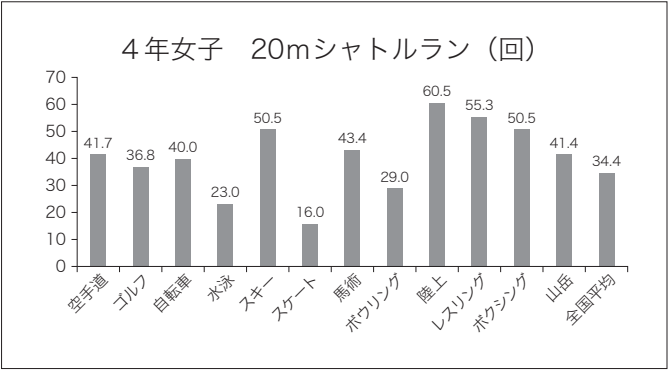
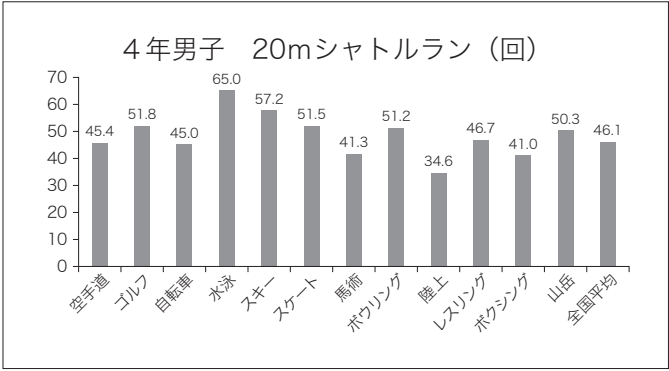
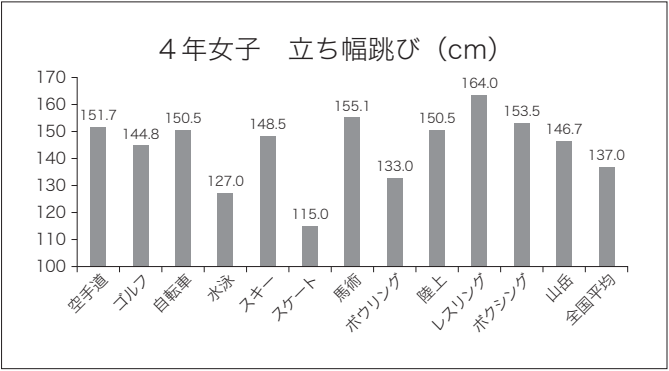
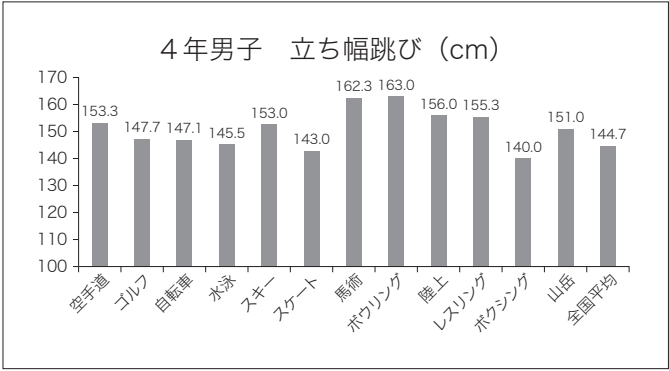
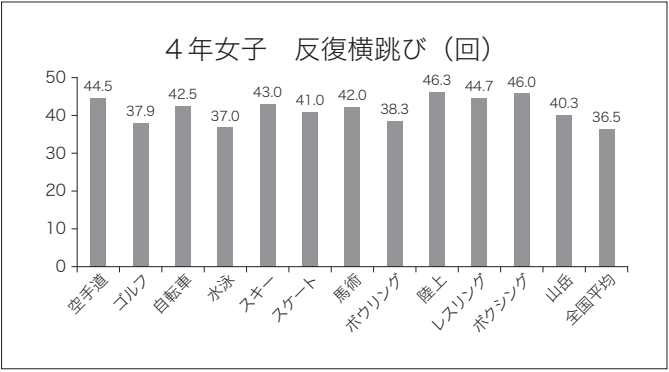
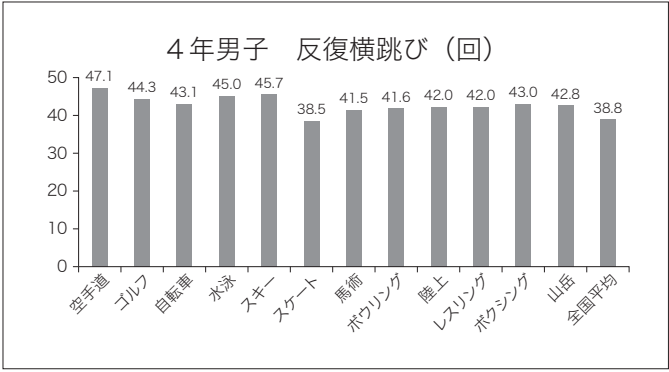
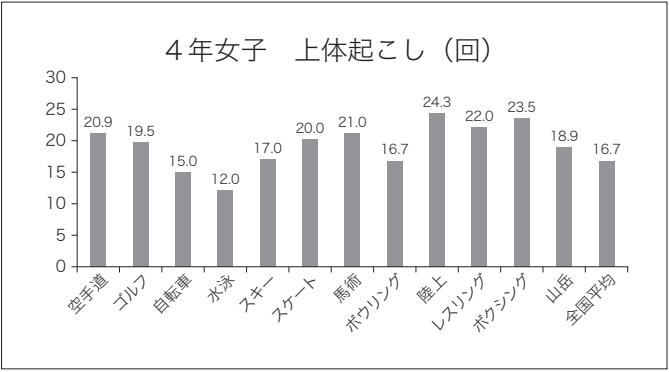
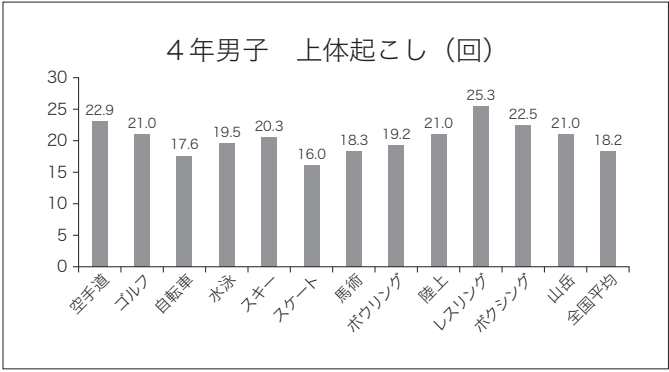


4年男子 握力 (kg)



4年女子 握力 (kg)





《5年生の競技種目間及び全国平均値との比較》

〈男 子〉

【対象競技：空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上、レスリング】

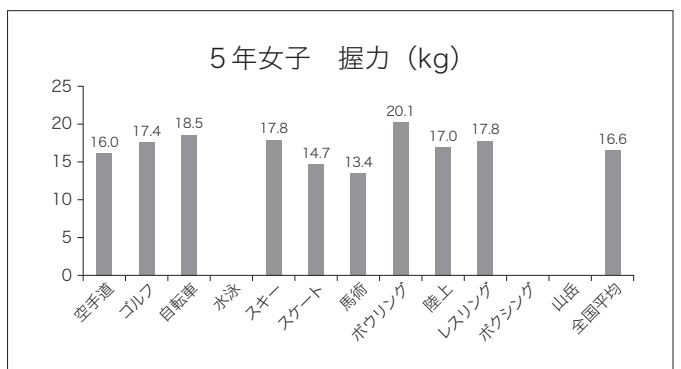
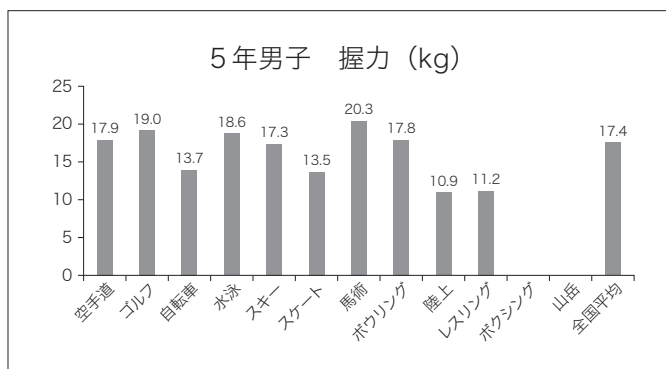
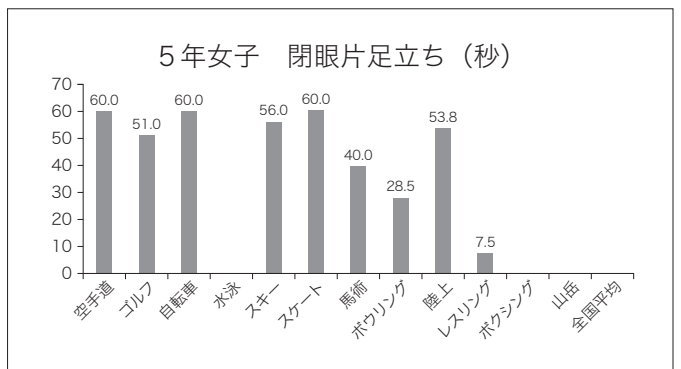
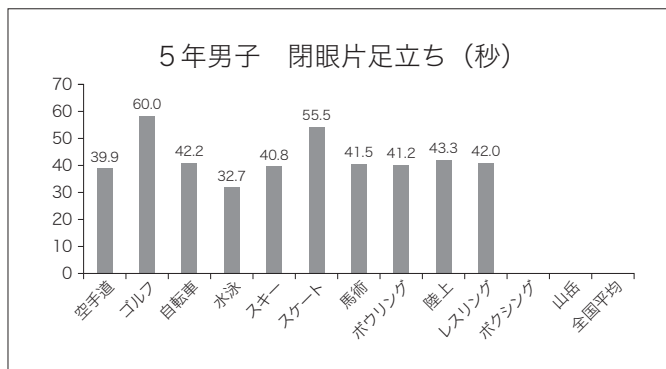
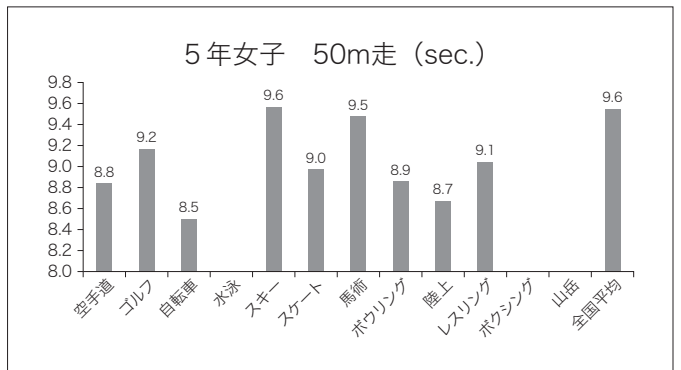
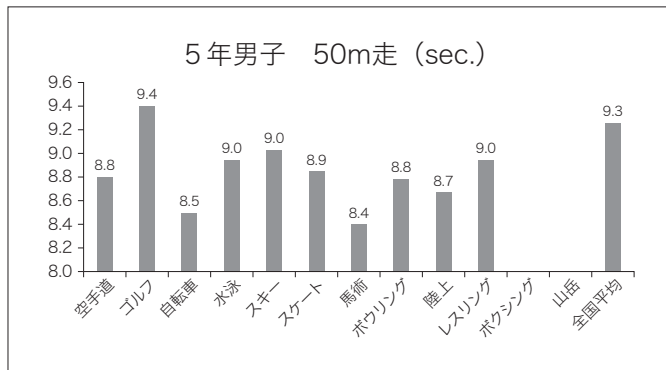
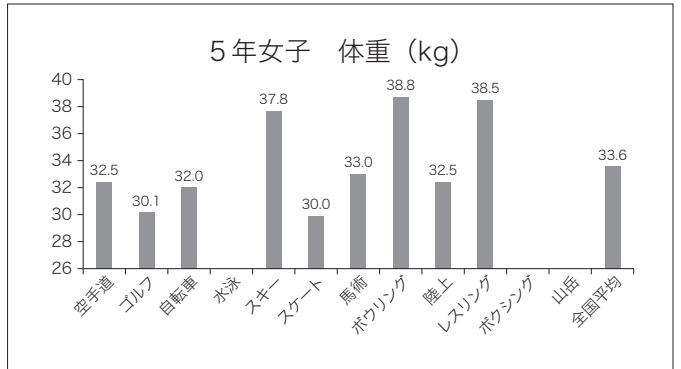
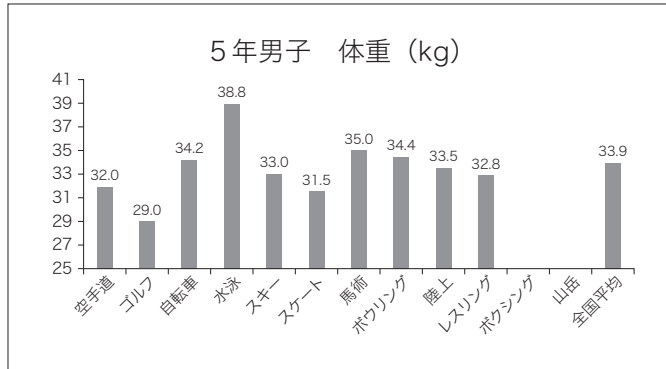
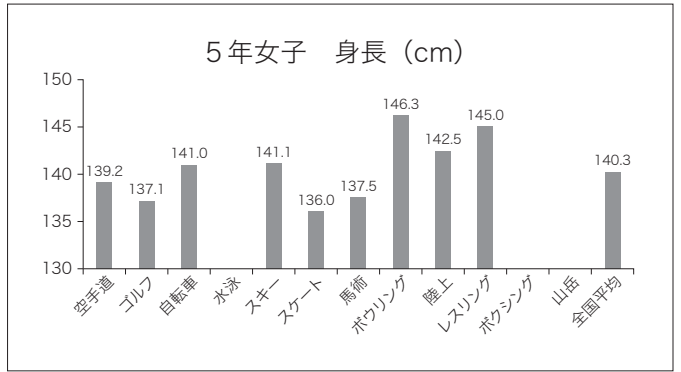
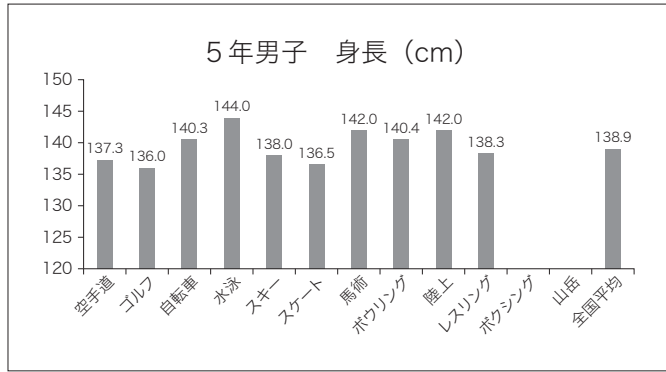
1. 身長・体重：身長で全国平均値を上回ったのは、自転車、水泳、馬術、ボウリング、陸上であった。体重で全国平均値を上回ったのは、自転車、水泳、馬術、ボウリングであった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、空手道、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上、レスリングであった。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、馬術、ボウリングであった。
4. 上体起こし：全競技において、全国平均値を上回った。
5. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
6. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上であった。
7. 20mシャトルラン：全種目において、全国平均値を上回った。
8. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術であった。

〈女 子〉

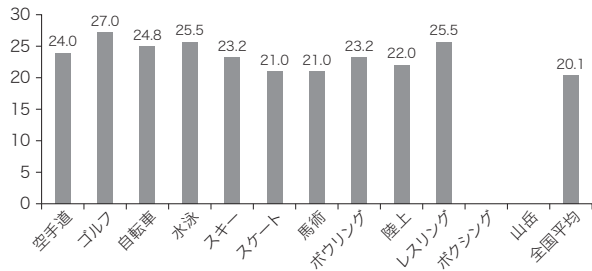
【対象競技：空手道、ゴルフ、自転車、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上、レスリング】

1. 身長及び体重：身長で全国平均値を上回ったのは、自転車、スキー、ボウリング、陸上、レスリングであった。体重で全国平均値を上回ったのは、スキー、ボウリング、レスリングであった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、スケート、馬術、ボウリング、陸上、レスリングであった。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、自転車、スキー、ボウリング、陸上、レスリングであった。
4. 上体起こし：全競技において、全国平均値を上回った。
5. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
6. 立ち幅跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
7. 20mシャトルラン：全競技において、全国平均値を上回った。
8. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、自転車、スキー、スケート、陸上、レスリングであった。

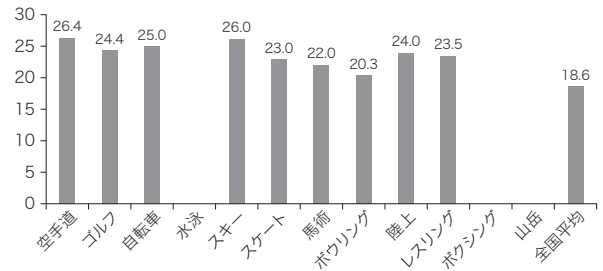
5年生の各種目における平均値



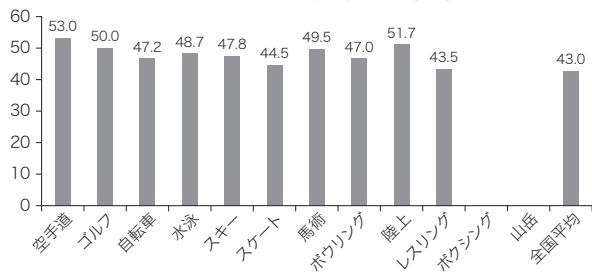
5年男子 上体起こし (回)



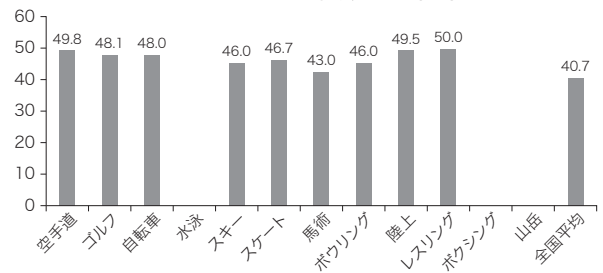
5年女子 上体起こし (回)



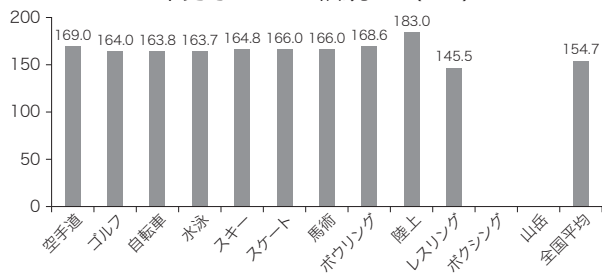
5年男子 反復横跳び (回)



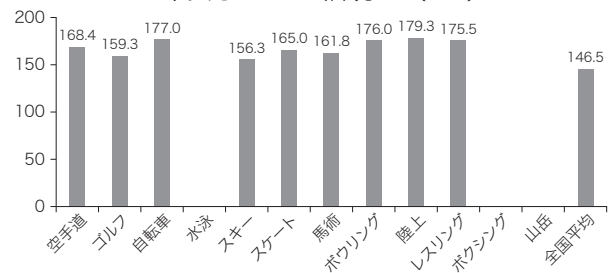
5年女子 反復横跳び (回)



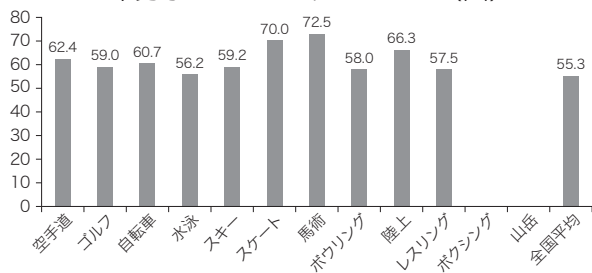
5年男子 立ち幅跳び (cm)



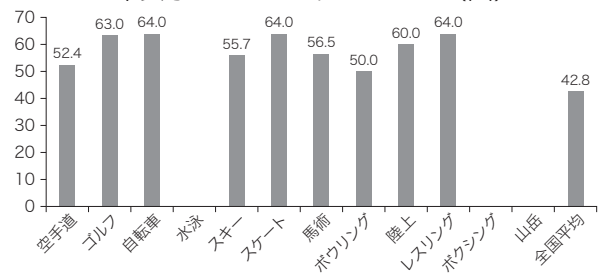
5年女子 立ち幅跳び (cm)



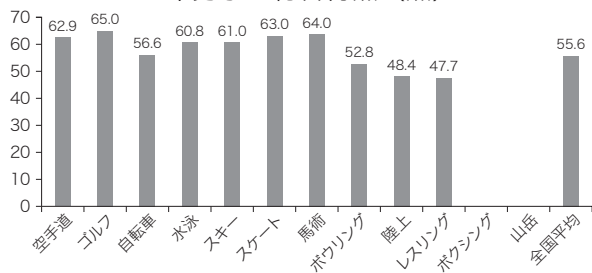
5年男子 20mシャトルラン (回)



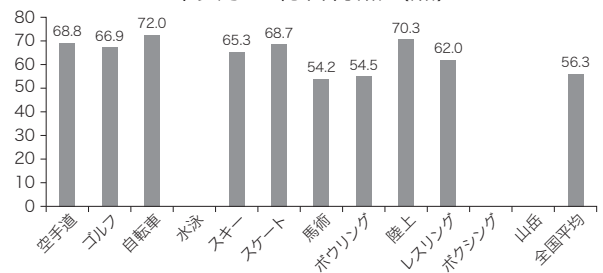
5年女子 20mシャトルラン (回)



5年男子 総合得点 (点)



5年女子 総合得点 (点)



《6年生の競技種目間及び全国平均値との比較》

〈男 子〉

【対象競技：空手道、ゴルフ、水泳、スキー、スケート、ボウリング、陸上、レスリング】

1. 身長・体重：身長で全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、水泳、ボウリング、レスリングであった。体重で全国平均値を上回ったのは、水泳、ボウリング、レスリングであった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スキー、陸上、レスリングであった。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、陸上、レスリングであった。
4. 上体起こし：全競技において、全国平均値を上回った。
5. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
6. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スキー、スケート、ボウリング、陸上、レスリングであった。
7. 20mシャトルラン：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、スキー、スケート、陸上、レスリングであった。
8. 総合点：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、スキー、スケート、陸上、レスリングであった。

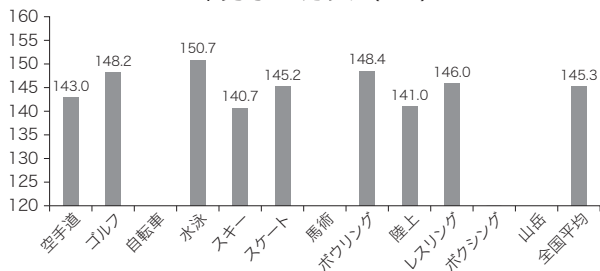
〈女 子〉

【対象競技：空手道、ゴルフ、スキー、スケート、馬術、ボウリング、陸上】

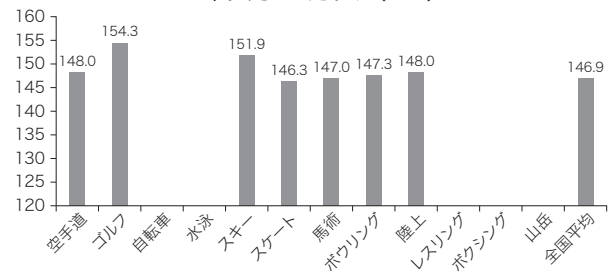
1. 身長及び体重：身長で全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スキー、馬術、ボウリング、陸上であった。体重で全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、スキーであった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スケート、馬術、ボウリング、陸上であった。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、スキー、馬術、ボウリング、であった。
4. 上体起こし：全競技において、全国平均値を上回った。
5. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
6. 立ち幅跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
7. 20mシャトルラン：全競技において、全国平均値を上回った。
8. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、スキー、スケート、馬術、ボウリングであった。

6年生の各種目における平均値

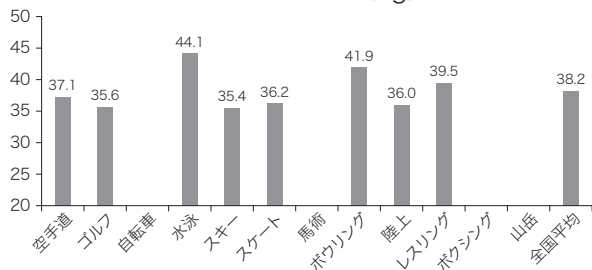
6年男子 身長 (cm)



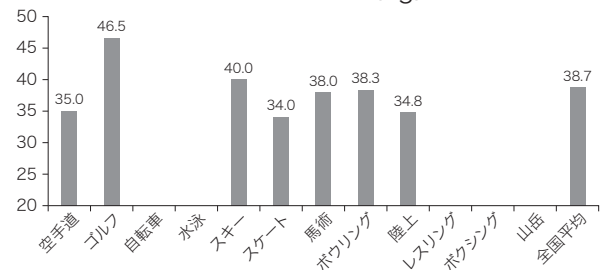
6年女子 身長 (cm)



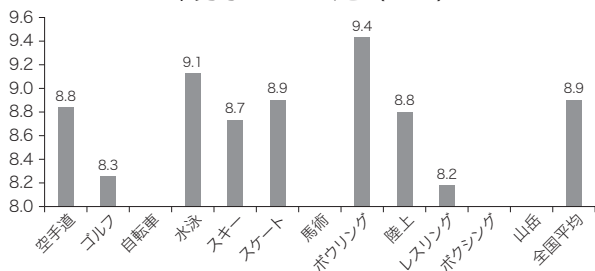
6年男子 体重 (kg)



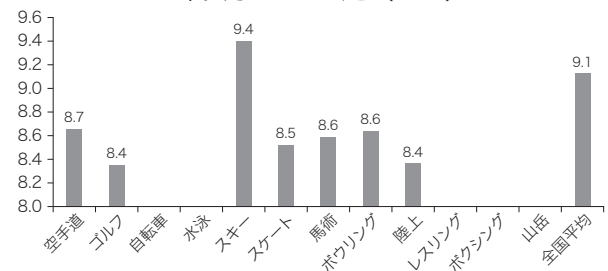
6年女子 体重 (kg)



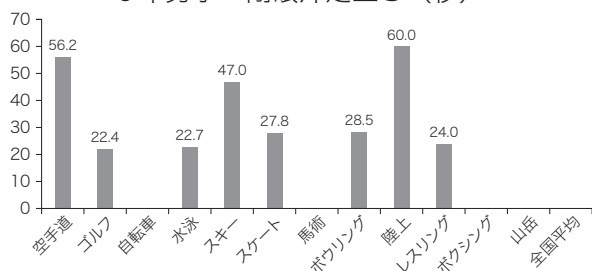
6年男子 50m走 (sec.)



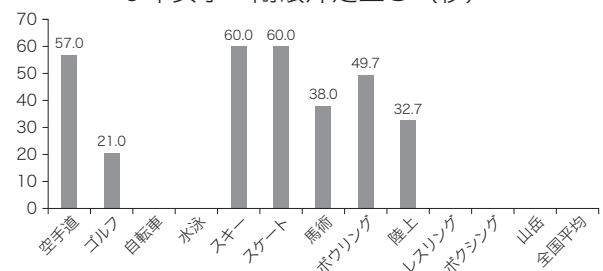
6年女子 50m走 (sec.)



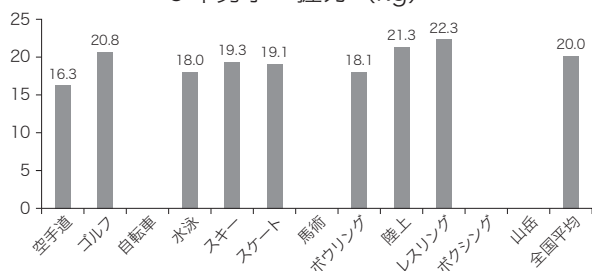
6年男子 閉眼片足立ち (秒)



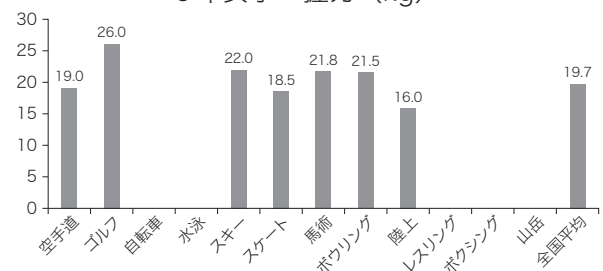
6年女子 閉眼片足立ち (秒)

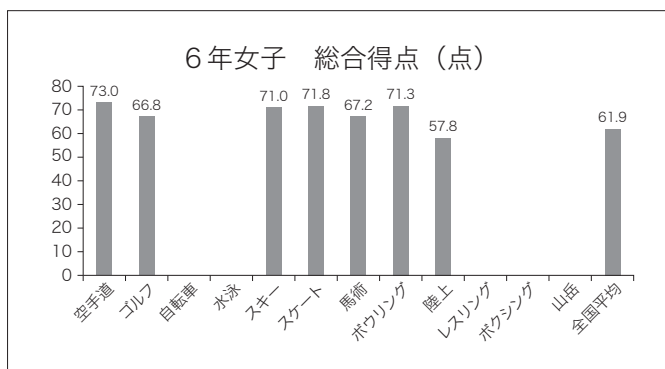
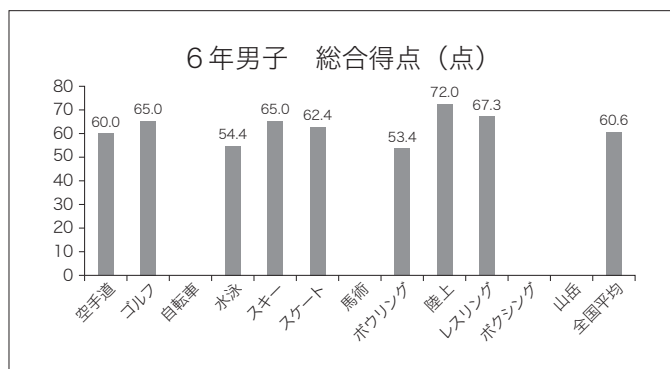
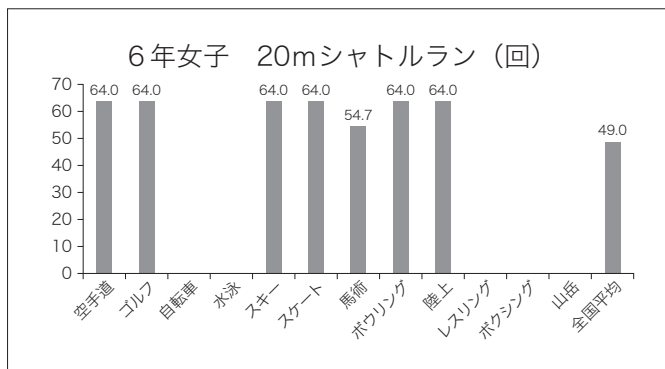
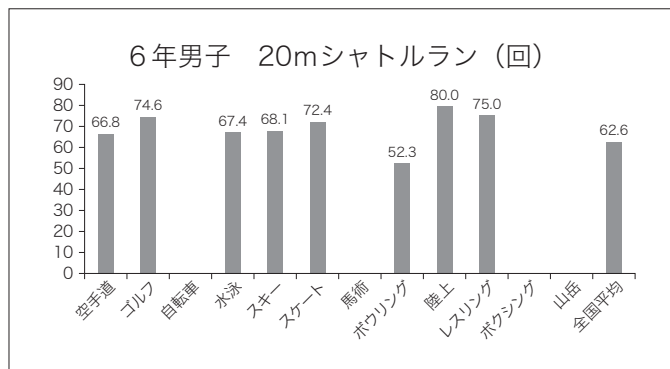
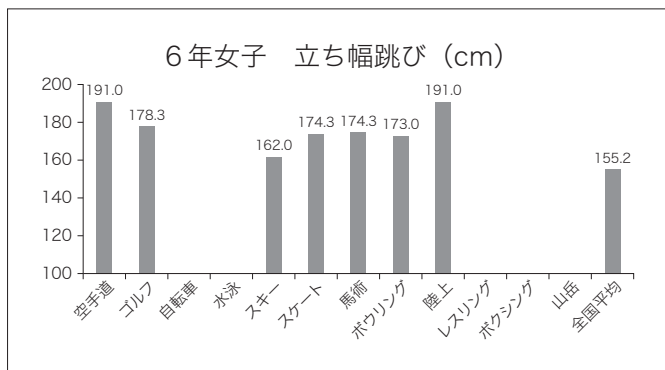
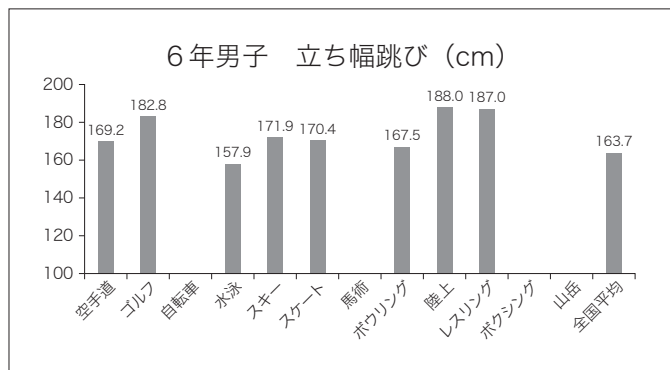
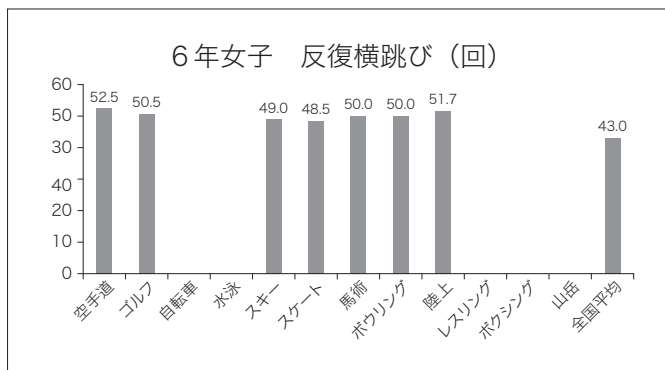
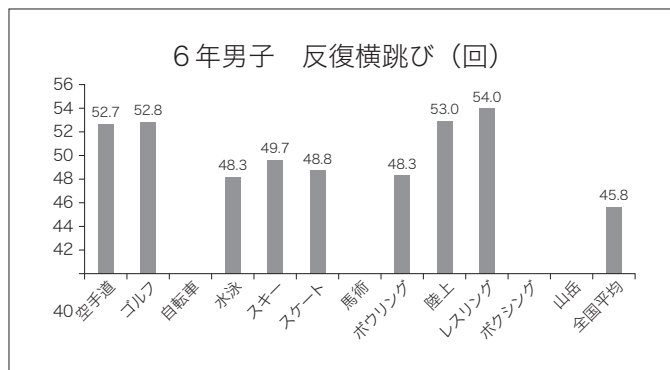
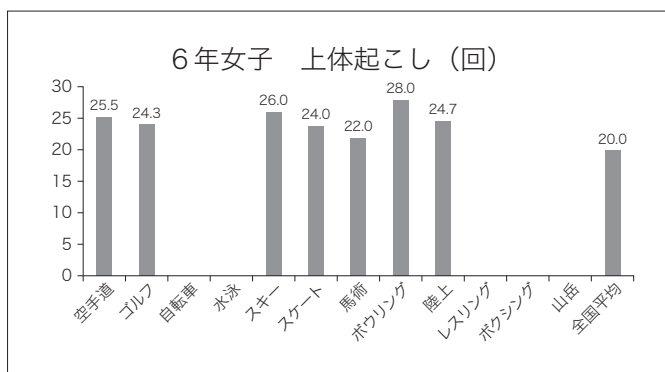
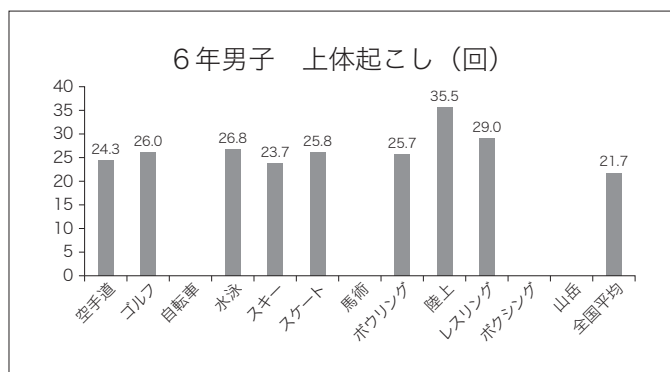


6年男子 握力 (kg)



6年女子 握力 (kg)





《2018年度4年生と2019年度5年生の各測定項目の向上の結果》

〈男 子〉

身長、体重、50m走、閉眼片足立ち、握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、以上の測定記録において、有意な向上が認められた。また、総合得点も有意に向上した。

〈女 子〉

全測定記録、総合得点において、有意な向上が認められた。

《2018年度5年生と2019年度6年生の各測定項目の向上の結果》

〈男 子〉

身長、体重、50m走、握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン、以上の測定記録において、有意な向上が認められた。また、総合得点も有意に向上した。

〈女 子〉

身長、体重、50m走、握力、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳び、以上の測定記録において、有意な向上が認められた。

《2018年度4年生と2019年度4年生の各測定項目の比較結果》

〈男 子〉

50m走と20mシャトルランについて、2019年度4年生に比較して、2018年度4年生の方が有意に高い値を示した。

〈女 子〉

20mシャトルランについて、2019年度4年生に比較して、2018年度4年生の方が有意に高い値を示した。

《2018年度5年生と2019年度5年生の各測定項目の比較結果》

〈男 子〉

50m走と閉眼片足立ちについて、2018年度5年生に比較して、2019年度5年生の方が有意に高い値を示した。

〈女 子〉

上体起こしについて、2018年度5年生に比較して、2019年度5年生の方が有意に高い値を示した。20mシャトルランについて、2019年度5年生に比較して、2018年度5年生の方が有意に高い値を示した。

《2018年度6年生と2019年度6年生の各測定項目の比較結果》

〈男 子〉

反復横跳び、立ち幅跳び、総合得点について、2019年度6年生に比較して、2018年度6年生の方が有意に高い値を示した。

〈女 子〉

反復横跳びについて、2019年度6年生に比較して、2018年度6年生の方が有意に高い値を示した。

まとめ

《4年生の考察》

4年生男子では、総合的に空手道、水泳、スキー、ボウリング、陸上、レスリング、山岳が総合得点において全国平均値を上回り、バランスがとれていた。これに対して、ゴルフ、自転車、スケート、馬術、ボクシングは総合得点が全国平均値を下回っていた。全国平均値を下回った競技群の測定結果から、体重をみるとゴルフ以外の競技群が全国平均値を下回っていること、握力をみるとすべての競技群が全国平均を下回っていることが確認された。これは、発育・発達の差が一要因として考えられる。4年生女子では、空手道、自転車、スキー、スケート、馬術、陸上、レスリング、ボクシング、山岳が総合得点において全国平均値を上回り、9種目でバランスがとれていた。

男子について、体型的にみて成績が良好であったのは、水泳、陸上、山岳である。競技種目の中で身長・体重が共に全国平均値も下回っていたが、総合得点では全国平均値を上回った。女子について、体型的にみて成績が良好であったのは、空手道、馬術、レスリング、ボクシングである。どの競技も体重が全国平均値も下回っていたが、総合得点では全国平均値を大幅に上回っていた。

進入団生の全体的な傾向を把握することができた。少なくとも「スーパーキッズ（体力的に優れた子供たち）」を選抜することから判断すれば、複数の種目では、スタート時点だとしても全国平均値以下にあるという点では好ましくないと思われるため、今回測定された基礎体力事項について一層の向上が求められる。

《5・6年生の考察》

再測定した5年生について、総合得点を見ると、男子では、空手道、ゴルフ、自転車、水泳、スキー、スケート、馬術で全国平均値を上回った。女子では、空手道、ゴルフ、自転車、スキー、スケート、陸上、レスリングで全国平均値を上回った。以上の結果から、全体的に良好傾向であった。測定項目ごとにみても、男子の握力のみ5種目で全国平均値を下回ったものの、そのほかは全体的に良好傾向であった。

再測定した6年生について、総合得点を見ると、男子では、ゴルフ、スキー、スケート、陸上、レスリングで全国平均値を上回った。女子では、空手道、ゴルフ、スキー、スケート、馬術、ボウリングで全国平均値を上回った。以上の結果から、5年生と同様、全体的に良好傾向であった。測定項目ごとにみても、男子の握力のみ6種目で全国平均を下回ったものの、そのほかは全体的に良好傾向であった。

共通してみられた握力が全国平均値を下回ったとの結果について、握力は習慣的運動や肥満の指標となるローレル指数との関連が示唆されている。「スーパーキッズ（体力的に優れた子供たち）」を選抜することから判断すれば、全測定項目をバランスよく向上させることが必要であろう。今回の結果を受けて、ウィークポイントの改善に努め、基礎体力事項について一層の向上が求められる。

《2018年度～2019年度にかけて縦断的にみた各測定項目の向上の結果の考察》

2018年度～2019年度にかけて再測定を行ったスーパーキッズについて、対応のある検定にて、記録の向上を検討した。まず、2018年度時4年生と2019年度時5年生について検討した結果、男子は20mシャトルラン以外の測定項目にて有意な向上が確認された。女子はすべての測定項目で有意な向上が確認された。次に、2018年度時5年生と2019年度時6年生について検討した結果、男子は閉眼片足立ち以外の測定項目にて有意な向上が確認された。女子は閉眼片足立ち、20mシャトルラン以外の測定項目で有意な向上が確認された。

共通して確認された内容として、20mシャトルランと閉眼片足立ちの向上に停滞傾向がうかがわれた。発育・発達の観点から、小学校期においては測定項目すべてにおいて向上が期待される。20mシャトルランは、心肺機能が大きく関わることから、全運動種目に共通して求められる能力であろう。よって、運動種目の特異性のみならず、全面性を考慮した取組・指導が必要であると考えられる。

《2018年度と2019年度の学年ごとの各測定項目の比較結果》

2018年度と2019年度の同学年の測定項目について、比較検討を行った。その結果、複数の測定項目について、有意差が確認された。

そのなかで、6年生男子の総合得点について、2019年度よりも2018年度の方が有意に高い値を示した。こうした結果については、様々な要因が考えられるものの、その差がどうして生まれたのかについて、詳細な分析が必要であろう。すべてのスポーツにおける基礎体力事項であるため、年度に関わらず求められるものである。また、今回有意差が確認された測定項目について、発育・発達の観点、心理的な観点、外的環境等、関連すると推測される要因を踏まえた指導の展開が求められる。

指導者の皆様には、今回のデータを参考にいただき、来年度も充実した内容で指導されますことを切に願います。

ぐんまスーパーキッズ プロジェクト2019

—— 報告書 ——



公益財団法人群馬県スポーツ協会