

ぐんまスーパーキッズ プロジェクト 2024

— 報告書 —



公益財団法人群馬県スポーツ協会

目次



事業内容の紹介（写真集）	1
事業報告	6
実施要項	7
募集要項	8
選考会の内容について	12
認定式・運営委員	13
参加者名簿	14
報告書	
◎スケート	17
◎アイスホッケー	24
◎スキー	29
◎陸上（棒高跳び）	36
◎水泳（水球）	44
◎サッカー（GK）	50
◎ボクシング	56
◎レスリング	60
◎自転車	66
◎馬術	72
◎柔道	79
◎スポーツクライミング	84
◎アーチェリー	93
◎空手道	98
◎ボウリング	108
◎ゴルフ	115
スーパーキッズ選考時における体力測定評価	124

事業内容の紹介

● 選考会【5月18日(土)・5月19日(日)】 ●



● 認定式【6月1日(土)】 ●



● 全体研修会【1月11日(土)】 ●



● 競 技 ●



スケート



スキー (アルペン)



スキー (ジャンプ)



陸上



水球



サッカー



ボクシング



レスリング



自転車



馬術



柔道



スポーツクライミング



アーチェリー



空手道



ボウリング



ゴルフ



2024年選考会参加者募集!

対象者 令和6年度における県内小学校4年生

日程 選考会① / **5.18(土)** 8:30~16:30(予定)

選考会② / **5.19(日)** 8:30~16:30(予定)

※競技によって選考会日程が異なりますのでご注意ください

参加費
無料

選考会会場 ALSOKぐんま総合スポーツセンターぐんまアリーナ (前橋市関根町800番地)

選考会① 実施競技

1. スケート(スピード・ショート) / 10人
2. アイスホッケー / 10人
3. スキー(アルペン・ジャンプ) / 10人
4. 水泳(水球) / 10人
5. サッカー(ゴールキーパー) / 10人
6. レスリング / 12人
7. 空手道 / 12人
8. ボウリング / 10人



※競技名/定員数

※申込は1人1競技まで。申込後の競技変更は不可。

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 上体起こし・50m走・立ち幅跳び・握力・反復横跳び・ソフトボール投げ・20mシャトルラン

面接 受験者と保護者1名 ※面接後は流れ解散
(午後～番号順に開始予定(10分程度)面接時間の変更等は受け付けません。)

選考会② 実施競技

1. 陸上(棒高跳) / 10人
2. ボクシング / 10人
3. 自転車 / 10人
4. 馬術 / 10人
5. 柔道 / 10人
6. アーチェリー / 6人
7. スポーツクライミング / 10人
8. ゴルフ / 10人



※競技名/定員数

申込締め切り日及び申込先

申込締切日: 令和6年5月8日(水)

■ 申込先URL(直接申込フォームへリンクします)

<http://www.gunma-sports.or.jp/training/junior/superkids2024/form/>



■ 問い合わせ先 / (公財)群馬県スポーツ協会 TEL.027-234-5555

※詳細については群馬県スポーツ協会HPを必ずご確認ください。



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024 事業報告

令和6年2月 8日 (木)	実施内容等の決定	実施要項及び募集要項が決定																																																									
令和6年3月13日 (水)	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始																																																									
令和6年4月13日 (土)	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定																																																									
令和6年5月 8日 (水)	申込締切日																																																										
令和6年5月18日 (土) 19日 (日)	選考会の開催 9:00~16:00	<p>体力測定及び面接を実施 選考会議の開催 エントリー 119人 合格者 90人</p> <p>【18日実施競技 内訳】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> <tr><td>アイスホッケー</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>スキー</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> <tr><td>水泳</td><td style="text-align: right;">3人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> <tr><td>サッカー</td><td style="text-align: right;">12人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> <tr><td>空手道</td><td style="text-align: right;">20人</td><td style="text-align: right;">13人</td></tr> <tr><td>ボウリング</td><td style="text-align: right;">7人</td><td style="text-align: right;">7人</td></tr> </table> <p>【19日実施競技 内訳】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>陸上</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>ボクシング</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> <tr><td>自転車</td><td style="text-align: right;">3人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> <tr><td>馬術</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>柔道</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> <tr><td>アーチェリー</td><td style="text-align: right;">9人</td><td style="text-align: right;">6人</td></tr> <tr><td>スポーツクライミング</td><td style="text-align: right;">17人</td><td style="text-align: right;">11人</td></tr> <tr><td>ゴルフ</td><td style="text-align: right;">19人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> </table> <p>【5・6年生追加募集 内訳】</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>6年生</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スキー</td><td style="text-align: right;">1人</td><td style="text-align: right;">1人</td></tr> <tr><td>水泳</td><td style="text-align: right;">2人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> </table>	スケート	2人	2人	アイスホッケー	4人	4人	スキー	4人	3人	水泳	3人	3人	サッカー	12人	10人	レスリング	4人	3人	空手道	20人	13人	ボウリング	7人	7人	陸上	4人	4人	ボクシング	2人	2人	自転車	3人	3人	馬術	4人	4人	柔道	2人	2人	アーチェリー	9人	6人	スポーツクライミング	17人	11人	ゴルフ	19人	10人	6年生			スキー	1人	1人	水泳	2人	2人
スケート	2人	2人																																																									
アイスホッケー	4人	4人																																																									
スキー	4人	3人																																																									
水泳	3人	3人																																																									
サッカー	12人	10人																																																									
レスリング	4人	3人																																																									
空手道	20人	13人																																																									
ボウリング	7人	7人																																																									
陸上	4人	4人																																																									
ボクシング	2人	2人																																																									
自転車	3人	3人																																																									
馬術	4人	4人																																																									
柔道	2人	2人																																																									
アーチェリー	9人	6人																																																									
スポーツクライミング	17人	11人																																																									
ゴルフ	19人	10人																																																									
6年生																																																											
スキー	1人	1人																																																									
水泳	2人	2人																																																									
令和6年6月1日 (土)	認定式と研修会の実施 9:00~12:30	<p>認定者 87人 出席者 181人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定書授与 ・あいさつ ・出席者紹介 ・研修会 <p>「強くなるには食事がカギ！」 講師 丸山 まいみ 先生 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 健康運動指導士</p>																																																									
6月~3月	3学年での事業の実施	専門育成プログラムに基づき事業の実施																																																									
令和7年1月11日 (土)	全体研修会の開催 9:00~12:00	<p>参加者 キッズ 115人 運営委員他 22人</p> <p>研修会 「VO.3 動きの質 (QUALITY)」 講師 氏家 英行 先生 ソネットフィットネスマネージャー</p> <p>打合せ会議 ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2025について</p>																																																									

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024」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
群馬県アイスホッケー連盟 群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟
公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟
群馬県レスリング協会 群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟 群馬県柔道連盟
一般社団法人群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 群馬県アーチェリー協会
群馬県空手道連盟 群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
- 共催 群馬県 群馬県教育委員会
- 後援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会
独立行政法人日本スポーツ振興センター WPN事務局
- 3 事業内容
- (1) 県内の小学校4年生を対象に公募し、体力測定を実施して体力・運動能力に優れた人材を発掘する。
 - (2) 共通・専門育成プログラムを作成し、4年生～6年生の3年間で子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。
 - (3) 学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。
 - (4) 希望のある競技団体に対し、育成プログラムに支障のない範囲で5・6年生の追加募集をする。
 - (5) ぐんまスーパーキッズプロジェクト4年生の希望者と選抜されたぐんまプレキッズ4年生が合同で練習を実施する。(月1回程度)
- 4 実施競技
- ・スケート (スピード・ショート)・アイスホッケー・スキー (アルパイン・ジャンプ)
 - ・陸上 (棒高跳)・水泳 (水球)・サッカー (ゴールキーパー)・ボクシング
 - ・レスリング・自転車・馬術・柔道・スポーツクライミング・アーチェリー
 - ・空手道・ボウリング・ゴルフ
- 5 対象者 県内小学校4年生及び競技団体から推薦があった県内小学校5・6年生
- 6 育成期間 小学校4～6年生
- 7 選考方法
- (1) 新4年生
体力測定・面接を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
 - (2) 5・6年生の追加募集
競技団体からの推薦者(5・6年生)に対し、体力測定を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
- 8 その他 本事業はスポーツ振興くじ(愛称:toto(トト))の助成を受けて実施しています。

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024 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
群馬県アイスホッケー連盟 一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟
公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟 群馬県レスリング協会
群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟 群馬県柔道連盟
一般社団法人群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 群馬県アーチェリー協会
群馬県空手道連盟 群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
3. 共 催 群馬県 群馬県教育委員会
4. 後 援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会、独立行政法人日本スポーツ振興センター WPN事務局
5. 実施競技 スケート（スピード・ショート）、アイスホッケー、スキー（アルパイン・ジャンプ）、陸上（棒高跳）、水泳（水球）、サッカー（ゴールキーパー）、ボクシング、レスリング、自転車、馬術、柔道、スポーツクライミング、アーチェリー、空手道、ボウリング、ゴルフ
6. 育成拠点及び日時

実施競技	育成拠点・日時	年間自己負担予定額 (昨年度参考)
スケート競技 (スピード・ショート)	<p><前橋拠点> 【4～10月・3月】 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 火曜日 18：15～20：00、土曜日 9：00～11：30 【11～2月】 高崎健康福祉大学伊香保リンク（渋川市） 火曜日 18：30～20：30、土曜日 16：30～19：30</p> <p><嬬恋拠点> 【4～10月・3月】 嬬恋村立東部小学校（嬬恋） 火曜日・金曜日 16：00～18：00 【11～2月】 嬬恋高校スケートリンク（嬬恋） 火曜日 16：00～18：30、土曜日 9：00～11：30</p>	1万円程度
スケート競技 (ショートトラック)	<p><前橋拠点> 【4～10月・3月】 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 火曜日 18：15～20：00、土曜日 9：00～11：30 【11～2月】 高崎健康福祉大学伊香保リンク（渋川市） 火曜日 17：15～19：00、土曜日 9：00～11：30</p>	
アイスホッケー競技	<p>【夏期】 ※オフアイス期間 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 4月～8月 隔週土曜日 9：00～11：00</p> <p>【冬期】 ※オンアイス期間 <前橋拠点> ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 10月～3月 木曜日 19：15～21：00 11月～1月 土曜日 7：00～8：45 <伊香保拠点> 群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク（渋川市） 9月～3月 日曜日 9：00～10：45</p>	年間5万円程度 (主にリンク使用料) ※遠征、大会参加等の経費や個人の防具等は別途必要になります。

<p>スキー競技 (アルペン・ジャンプ)</p>	<p>【夏期】 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター (前橋市) 毎週火曜日・金曜日 18:00～20:00 【冬期】 (アルペン) ホワイトワールド尾瀬岩鞍 (片品村) 土曜日・日曜日・祝日 8:30～15:30 (ジャンプ) 子天狗ジャンプ台 (草津町) 火曜日・金曜日 15:00～17:00</p>	<p>8万円程度 合宿費、リフト券代等</p>
<p>陸上競技 (棒高跳)</p>	<p>ベル・アスレティクスジャパン (吉岡町) 毎週 土曜日・日曜日 8:00～12:30</p>	<p>4万6千円程度</p>
<p>水泳競技 (水球)</p>	<p>【夏期】 前橋商業高校プール (前橋市) 【冬期】 しんしん大渡温水プール (前橋市)、関水電業敷島プール (前橋市) 前橋スイミングスクール (前橋市) 毎週 水曜日 18:30～20:30、土曜日・日曜日 9:00～11:00</p>	<p>5万円程度</p>
<p>サッカー競技 (ゴールキーパー)</p>	<p>【メイン会場】 コーエイ前橋フットボールセンター E 面 (人工芝) 図南フットサルクラブ前橋 (ともに前橋市) 雨天時 (室内もしくはWEB (講義) 開催もあり) 第1・第3火曜日 19:00～20:30 図南フットサルクラブ前橋を予定 第2・第4火曜日 19:00～20:30 コーエイ前橋フットボールセンターを予定</p>	<p>年間1万円程度</p>
<p>ボクシング競技</p>	<p>高崎工業高校 (高崎市) 毎週 水曜日 17:00～19:00 安中体育館格技場 (安中市) 毎週 月・木・土曜日 18:30～20:00 前橋育英高校 (前橋市) 毎週 水曜日 18:00～20:00 伊勢崎工業高校 (伊勢崎市) 毎週 水・木曜日 18:00～20:00</p>	<p>5千円程度</p>
<p>レスリング競技</p>	<p><高崎拠点> 育英大学・育英短期大学レスリング場 (高崎市) 毎週 水曜日 18:00～20:30、土曜日 9:00～12:00 土日祝については遠征や1日練習有り。 <明和拠点> 明和中学校武道場 毎週 火曜日 18:00～20:00、土曜日 16:00～18:00 土日祝については遠征や1日練習有り。</p>	<p>3万円程度 合宿費等 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。 ※個人が使用する物品や試合出場経費等についての経費は、この限りではありません。</p>
<p>自転車競技</p>	<p>日本トーターグリーンドーム前橋 (前橋市)、岩神緑地オフロードサイクルコース (前橋市) 毎週 水曜日 17:00～19:00、毎週 土曜日 7:00～9:00 (施設の都合により、活動場所および日時が変更となる場合があります。)</p>	<p>1万円程度 ※自転車などの個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。</p>
<p>馬術競技</p>	<p>群馬県馬事公苑 (前橋市) 毎週 土曜日 9:00～12:15</p>	<p>20万円程度 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。</p>
<p>柔道競技</p>	<p>金曜日 18:30～20:30 ALSOK ぐんま武道館 第一道場 (前橋市) 年に数回の遠征・合宿等有り。</p>	<p>3万円程度 柔道着・合宿費等 ※自主練習や試合出場経費については、この限りではありません。</p>

スポーツクライミング 競技	メイン：ALSOK ぐんま総合スポーツセンター サブアリーナ（前橋市） 主に土曜日 9:00～17:00 内の2～3時間程度 サブ：クライミングジム(主に伊勢崎、高崎)土曜日 10:00～12:00(主に新4年生) 上記を組み合わせて、クラス分けして実施 保護者の方には、お子さんの安全確保のためのロープ操作を覚えていただきます。	10万円程度 ※自主練習費用を含みます。 ※初めてのの方は、選手の用具代3万5千円程度、保護者の用具代1万円程度
アーチェリー競技	毎週 火曜日 18:00～20:00 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 毎週 土曜日 9:00～12:00 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） (屋外での練習のため、12月～2月は火曜日夜間の練習は行わない。天候により中止する場合があります。)	5万円程度 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
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	5千円程度 ※初心者の場合は、道着代2万円程度、防具代3万5千円程度
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、隔週月・木曜日 18:00～20:00	1万9千円程度～用具費 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
ゴルフ競技	ショーワゴルフ練習場（前橋市）、サンコーカントリークラブ（高崎市） 前橋ゴルフ場（前橋市） スイングチェック 毎月 土曜日 10:30～12:30 13:30～15:30 (6年生) ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13:30～17:00	0円 ※ゴルフ用具など個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。

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

選考会

1. 期 日 令和6年5月18日(土)・19日(日) 9時(受付8時30分)～16時終了予定
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
2. 会 場 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
3. 募集人員 各競技団体が定めた募集定員人数
・スケート(ｽｸｰｰﾄ・ｼﾞｮｰﾄ) / 10人・アイスホッケー / 10人
・スキー(ｱﾙﾌﾟｿﾞﾝ・ｼﾞｬﾝﾌﾟ) / 10人・陸上(棒高跳) / 10人・水泳(水球) / 10人
・サッカー(ｺｰｰﾙｰﾊﾟｰ) / 10人・ボクシング / 10人・レスリング / 12人
・自転車 / 10人・馬術 / 10人・柔道 / 10人・スポーツクライミング / 10人
・アーチェリー / 6人・空手道 / 12人・ボウリング / 10人・ゴルフ / 10人
4. 募集対象 県内の小学校4年生
5. 選考方法 体力測定及び面接を行い対象者を選考します。
[テスト種目: 50m走・立幅跳び・上体起こし・反復横跳び・握力・ソフトボール投げ・20mシャトル]

- ラン（往復持久走）」※今後の状況により測定内容を変更する可能性があります。
6. 参加費 無 料
7. 申込方法 下記のページにアクセスし、選考会申込フォームから必要事項を入力して申し込む。
申込後に、指定したアドレスにメールが届いて受付完了となる。
群馬県スポーツ協会ホームページ ぐんまスーパーキッズプロジェクト申込フォーム URL (<http://www.gunma-sports.or.jp/>)
事務局からのメール (@gunma-sports.or.jp) を受信できる設定がされていない場合には、事務局からのメールをお届けできないので事前に設定してください。また、入力が正しく行われなない場合には受付できませんので、ご注意ください。
8. 問合せ先 県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト担当宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
9. 申込締切 令和6年5月8日（水）必着
10. その他
- ・参加者の傷害保険は、主催者で加入します。
 - ・必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
 - ・スポーツができる服装、体育館用シューズを用意してください。
 - ・申込は1人1競技までとなります。

5・6年生追加募集

1. 目的 競技団体は想定定の定員より少ない場合や、途中で辞退者が生じてしまった場合、バリエーション豊かな練習が困難となることから、希望する競技団体は育成プログラムに支障のない範囲で追加募集を行い、継続的な育成を図る。
2. 募集対象 競技団体から推薦のあった5・6年生
3. 実施団体 5・6年生追加募集の希望があった競技団体のみ
4. 期 日 令和6年5月18日（土）・19日（日）（選考会へ参加）
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
5. 申込方法及び選考方法 希望者は希望競技団体の説明会へ参加し、競技団体側が希望者の活動をみて続けられそうであると認めた場合、競技団体が県スポーツ協会へ「推薦書」を提出。その後、推薦された希望者へ県スポーツ協会より申込完了メールが届いて受付完了となる。希望者は選考会へ参加し体力測定を行い選考する。
6. その他
- ・希望する競技団体のみ5・6年生の追加募集があります。
 - ・競技団体から「推薦書」を提出された希望者のみ選考会参加となります。希望者から申込みを行う必要はありません。
 - ・推薦書受理後、県スポーツ協会よりメールにて希望者へ選考会の通知を送付させていただきます。
 - ・申込みは1人1競技までとなります。

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024」選考会の内容について

1 期 日 2024年5月18日(土)、19日(日)

2 実施競技 18日(土)

①スケート競技(スピード・ショート) ②アイスホッケー競技 ③スキー競技(アルパイン・ジャンプ) ④水泳競技(水球)
⑤サッカー競技(ゴールキーパー) ⑥レスリング競技 ⑦空手道競技 ⑧ボウリング競技

19日(日)

①陸上競技(棒高跳) ②ボクシング競技 ③自転車競技 ④馬術競技 ⑤柔道競技 ⑥アーチェリー競技
⑦スポーツクライミング競技 ⑧ゴルフ競技

3 内 容

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

《注意事項》

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

《選考会後の行事予定》

1. 5月24日(金)頃までに、選考会の可否を郵送にて通知
2. 6月1日(土)午後1時からぐんま武道館 第1道場にて認定式開催予定
3. 認定式以降~3月 競技ごとに事業実施
4. 1月11日(土)全体研修会を実施

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024」 運営委員

強化委員会 総括
入澤 孝一

	スキー	陸上	水泳	空手道	ボウリング	ゴルフ	スケート
強化委員会	上條 隆	武藤 顕	小茂田 猛	栗原 長吉	岩崎 眞美	福田 尊仁	田中 規王
競技団体	入沢登喜夫 大坪 哲 吉野 透 桑原 豪 住谷 亮太 大竹 凜	武藤 顕 高田 明彦 田中 光 町田 剛司 高橋 友輝 唐澤 拓弥	高野 裕史 安藤 学 志賀 築子 志賀 諭 志賀 美沙 小滝 剛司 小池 隆介 高山 和希 岡田 光生	安齊 義宏 中嶋 伸 関口 徹 吉野 友晴 野崎 剛弘	川口 美永 宮沢 隆 西村真佐代 生方佐織里 園部 恵理 宮澤 拓哉 戸塚 梢	有賀 史剛 山田 信 西海 英世 櫻井 一樹	千川多賀幸 千川 幸宏 柳澤 弘 寺島 義人 石北 博文 大川 好和 石関 祐樹 桐瀬ななみ 大川 夏美 樋 沙織 大崎 有紗

	レスリング	馬術	自転車	ボクシング	山岳	アーチェリー	サッカー
強化委員会	鳥居 吉二	石坂志津子	関根 英明	吉澤 千恵	鈴木 信弘	齋藤 秀夫	
競技団体	金子 博 清水 輝夫 柳川 美磨 寺本 了 正保 佳史	北村 正人 山田 琴也 岡田 正志	石井 克幸 板鼻 昭 平葭 正樹 佐藤 孝之 鬼形 博之 木村 洋介	上原 章 上野 恭央 樋口 伸二 新井 善征 神宮 亮 小林 健志	佐藤 光由 土屋 邦夫 赤松 久宇 嘉村 肇晃 波方 慎弼 岩崎 年伸	黒沢 静男 桜井 初江 吉田奈々子 清水 伸二 小林 典広 井田 宏一 古澤 勝幸	菅原 宏 中村 楽 引田 祐子 高木 謙 澤田 博之 勝山 登

	アイスホッケー	柔道
強化委員会		
競技団体	北嶋 菊好 柳 壮英 高橋 巧 庭山 大都 森田 好幸 永田 晟能	小畑 弥富 黒田 圭一 田島 章充 北條 広人 佐藤 貴浩 井上登志晴

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
1	スケート	茂木 楓馬	モキ マ	男	6年
2	スケート	土屋 こころ	ツチ ココ	女	6年
3	スケート	倉田 倅羽	クラ ケ	女	6年
4	スケート	長井 夏穂	ナガイ ナ	女	6年
5	スケート	宮崎 音羽	ミヤギ ト	女	6年
6	スケート	黒岩 音花	クロイ ハ	女	6年
7	スケート	黒岩 新太	クロイ シン	男	6年
8	スケート	上原 つくし	ウハラ ツクシ	男	5年
9	スケート	大河原 睦士	オホハラ ムツシ	男	5年
10	スケート	小野寺 優	オノデラ ヨ	男	5年
11	スケート	竹内 颯汰	タケウチ サ	男	5年
12	スケート	松本 絆菜	マツモト ヒナ	女	5年
13	スケート	青山 彩楓	アヤマ アキ	女	5年
14	スケート	吉原 明日美	ヨシハラ アスミ	女	5年
15	スケート	宮崎 結唯	ミヤギ ユ	女	5年
16	スケート	吉村 伊織	ヨシムラ イ	男	4年
17	スケート	倉田 涼羽	クラ リョウ	女	4年
18	アイスホッケー	佐々木 遥馬	ササキ ハルマ	男	4年
19	アイスホッケー	布施川 海音	フセガワ カイト	男	4年
20	アイスホッケー	柳澤 城那	ヤナギサキ ジョウナ	男	4年
21	アイスホッケー	大河原 壮太	オホハラ ソウタ	男	4年
22	スキー	関口 詠太	セキグチ イ	男	6年
23	スキー	岩井 洵弥	イワイ シュンヤ	男	6年
24	スキー	角田 海羽	ツノダ カイ	男	6年
25	スキー	今泉 快都	イマズミ カイト	男	6年
26	スキー	田島 幸芽	タジマ コウメ	女	6年
27	スキー	音山 新	オトヤマ シン	男	6年
28	スキー	小林 美禮	コバヤシ ミレイ	女	6年
29	スキー	三橋 百花	ミハシ ヒナ	女	6年
30	スキー	入澤 健成	イリザワ ケンセイ	男	5年
31	スキー	林 麟	ハヤシ リン	女	5年
32	スキー	皆川 咲花	ミナガワ イ	女	5年
33	スキー	萩原 雪月	ハギハラ ユツキ	女	5年
34	スキー	星野 次郎	ホシノ ジロウ	男	4年
35	スキー	小林 あこ	コバヤシ アコ	女	4年
36	陸上	瀬田川 ひなの	セタガワ ヒナノ	女	6年
37	陸上	青木 大和	アオキ ヤマト	男	6年
38	陸上	佐藤 留衣	サトウ ルイ	女	6年
39	陸上	浦川 雪花	ウラカワ ユキ	女	6年
40	陸上	高橋 由衣	タカハシ ユイ	女	6年
41	陸上	森川 涼太郎	モリカワ リョウタロウ	男	5年
42	陸上	中嶋 颯偉	ナカジマ サウイ	男	5年
43	陸上	綿貫 葵馬	ワタスギ アオキ	男	5年
44	陸上	町田 瑛一	マチダ ヒロ	男	5年
45	陸上	山本 美優	ヤマモト ミユ	女	5年
46	陸上	中野 美海	ナカノ ミ	女	5年
47	陸上	中川 育美	ナカガワ ユキ	女	5年
48	陸上	屋代 碧珠	ヤシロ ヒメ	女	5年
49	陸上	瀬田川 礼	セタガワ レイ	男	4年
50	陸上	村上 幸祐	ムラカミ コウスケ	男	4年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
51	陸上	佐藤 果緒	サトウ ナ	女	4年
52	陸上	原田 深慈	ハラダ シカ	女	4年
53	水泳	倉林 杏奈	クラハヤシ アナ	女	6年
54	水泳	塚越 凜斗	ツカゴシ リン	男	6年
55	水泳	三浦 孝喜	ミウラ コウキ	男	6年
56	水泳	高橋 洸貴	タカハシ コウキ	男	6年
57	水泳	深澤 空之真	フカザワ ソラマコト	男	6年
58	水泳	小沼 勇斗	コノマ ユウ	男	6年
59	水泳	手島 栄美	テジマ エミ	女	6年
60	水泳	木内 彪雅	キノウ ヒロユキ	男	4年
61	水泳	石田 渉大	イシダ ショウ	男	4年
62	サッカー	須田 賢太	スダ ケン	男	5年
63	サッカー	束田 晃誠	ツタ ヒロ	男	5年
64	サッカー	八木原 知優	ヤギハラ トモユキ	男	5年
65	サッカー	鈴木 楓麻	スズキ カズマ	男	5年
66	サッカー	大崎 翔正	オオサキ ショウ	男	5年
67	サッカー	竹村 羽琉	タケムラ ハル	男	5年
68	サッカー	堤 柁哉	ツツミ シュウヤ	男	5年
69	サッカー	市村 百蘭	イチムラ ヒロ	女	5年
70	サッカー	齋藤 蒼馬	サイトウ ソウマ	男	4年
71	サッカー	鈴木 大翔	スズキ ヒロ	男	4年
72	サッカー	川邊 颯来	カハベ ソウ	男	4年
73	サッカー	今井 詞音	イマイ シ	男	4年
74	サッカー	土屋 結叶	ツチヤ ユキ	男	4年
75	サッカー	篠原 侍恩	シノハラ ジ	男	4年
76	サッカー	榎 真大	エノ マコト	男	4年
77	サッカー	北爪 莉子	キツツメ リ	女	4年
78	ボクシング	佐藤 大也	サトウ ダイ	男	6年
79	ボクシング	清水 太陽	シミズ タイ	男	6年
80	ボクシング	竹部 成美	タケベ ナツミ	女	6年
81	ボクシング	久保田 涼介	クボタ リョウスケ	男	6年
82	ボクシング	内堀 碧人	ウチホリ ヒロ	男	6年
83	ボクシング	神宮 彩羽	シノミヤ アサ	女	6年
84	ボクシング	吉田 大和	ヨシダ ヤマト	男	6年
85	ボクシング	本間 一翔	ホンマ ヒロ	男	5年
86	ボクシング	石山 歩音	イシヤマ アツ	男	4年
87	ボクシング	若狭 治飛	ワカサキ ヒロ	男	4年
88	レスリング	富岡 空大	トミガハク	男	6年
89	レスリング	平崎 茉結	ヒラサキ マユ	女	6年
90	レスリング	後藤 天星	ゴトウ テンセイ	男	6年
91	レスリング	荻田 清乃進	オギタ シノブ	男	6年
92	レスリング	竹内 結夏	タケウチ ユキナ	女	6年
93	レスリング	鳥居 希子	トリイ キコ	女	6年
94	レスリング	星野 桔平	ホシノ キッペイ	男	6年
95	レスリング	天田 陽葵	アマタ ヒマリ	女	6年
96	レスリング	山本 悠詩	ヤマモト ユシ	男	5年
97	レスリング	小林 桂士	コバヤシ ケイジ	男	5年
98	レスリング	村松 咲幸	ムラマツ サキ	女	5年
99	レスリング	笛木 紬衣	フエキ ツムギ	女	5年
100	レスリング	辻 徹平	ツジ テツヘイ	男	4年

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
101	レスリング	原田 彪雅	ハラダ ヒユカ	男	4年
102	レスリング	内田 蓮	ウチダ レン	男	4年
103	自転車	坂本 延	サカモト スム	男	6年
104	自転車	萩原 聖矢	ハギハラ セイヤ	男	6年
105	自転車	尾花 開人	オノナ カイト	男	5年
106	自転車	亀谷 碧大	カメヤ アホ	男	5年
107	自転車	飯塚 青葉	イヅカ アホハ	女	5年
108	自転車	山本 湊	ヤマモト ミナト	男	4年
109	自転車	金田 青昂	カナタ セイゴウ	男	4年
110	馬術	橋本 衣琉	ハシモト イル	女	6年
111	馬術	織田 晏慈	オリダ アンジ	男	6年
112	馬術	小林 遙真	コバヤシ ハルマ	男	6年
113	馬術	田端 伸次	タナベ シンジ	男	6年
114	馬術	倉澤 心那	クラザキ コナ	女	6年
115	馬術	中島 光琉	ナカジマ ヒカル	男	6年
116	馬術	小林 海渡	コバヤシ ウミト	男	5年
117	馬術	田中嶋 樹	タナカジマ イツキ	男	5年
118	馬術	福田 典真	フクダ テンマ	男	5年
119	馬術	加藤 達夢	カトウ タツム	男	5年
120	馬術	櫻井 凜々娃	オウライ リンワ	女	5年
121	馬術	荻野 絢加	オギノ アキカ	女	5年
122	馬術	鴨居田 光優	カモイダ ミユ	女	5年
123	馬術	三浦 衣桜	ミウラ イ	女	5年
124	馬術	酒井 智菜美	サカイ チナミ	女	5年
125	馬術	阿久澤 望愛	アサザワ ノア	女	5年
126	馬術	倉澤 恵那	クラザキ エナ	女	4年
127	馬術	黒崎 陽菜	クロサキ ヒナ	女	4年
128	馬術	内藤 美羽	ウチノエ ミウ	女	4年
129	柔道	寺井 大晴	テライ タケイ	男	4年
130	柔道	鈴木 祥代	スズキ サユ	女	4年
131	スポーツクライミング	松嶋 果凛	マツシマ カリン	女	6年
132	スポーツクライミング	強矢 椿	ツルキ ツバキ	女	6年
133	スポーツクライミング	佐藤 駿斗	サトウ シュン	男	6年
134	スポーツクライミング	星野 紅亜	ホシノ クレア	女	6年
135	スポーツクライミング	遠藤 祐真	エントウ ユマ	男	6年
136	スポーツクライミング	岡田 拓士	オカダ タクト	男	6年
137	スポーツクライミング	高橋 渉	タカハシ ショウ	男	6年
138	スポーツクライミング	大井田 光	オオイタ ヒカル	男	5年
139	スポーツクライミング	清水 駿惶	シミズ シュンセイ	男	5年
140	スポーツクライミング	深澤 要	フカザキ ヤス	男	5年
141	スポーツクライミング	小柳 遼季	コヤナギ リョウキ	男	5年
142	スポーツクライミング	長谷部 鳳磨	ハセベ フウマ	男	5年
143	スポーツクライミング	天田 優月	アマタ ユツキ	女	5年
144	スポーツクライミング	高橋 七海	タカハシ ナミ	女	5年
145	スポーツクライミング	越田 結羽	コシタ ユキ	女	5年
146	スポーツクライミング	杉田 愛桜	スギタ アイ	女	5年
147	スポーツクライミング	橋本 暖	ハシモト ヒナ	女	5年
148	スポーツクライミング	金子 依生	カナコヨイ	女	5年
149	スポーツクライミング	高木 岳	タカキ ユキ	男	4年
150	スポーツクライミング	金子 岳跳	カナコ ユキト	男	4年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
151	スポーツクライミング	安田 一耀	ヤスタ イッキ	男	4年
152	スポーツクライミング	佐藤 絢音	サトウ アキネ	女	4年
153	スポーツクライミング	新井 杏夢	アライ アン	女	4年
154	スポーツクライミング	與口 夏花	ヨリグチ ナツカ	女	4年
155	スポーツクライミング	茂木 香音	モキモ キコ	女	4年
156	スポーツクライミング	赤石 琴音	アカイ コトネ	女	4年
157	スポーツクライミング	中島 萌依	ナカジマ モイ	女	4年
158	スポーツクライミング	山澤 美空	ヤマザワ ミソラ	女	4年
159	スポーツクライミング	村瀬 心葉	ムラセ コハ	女	4年
160	アーチェリー	小林 空	コバヤシ ソラ	男	6年
161	アーチェリー	フラウ 仁	フラウ ジン	男	6年
162	アーチェリー	横尾 奏	ヨコオ カタル	男	6年
163	アーチェリー	高橋 一史	タカハシ ヒトシ	男	6年
164	アーチェリー	稲井 悠真	イナイ ユシン	男	6年
165	アーチェリー	植杉 蒼乃	ウエスキ アノ	女	6年
166	アーチェリー	佐藤 悠太	サトウ ユウタ	男	5年
167	アーチェリー	高橋 璃月	タカハシ リツキ	男	5年
168	アーチェリー	関口 琥珀	セキグチ コハク	女	5年
169	アーチェリー	平柳 杏	ヒラヤナギ アン	女	5年
170	アーチェリー	朝比奈 茉那	アサヒナ マナ	女	5年
171	アーチェリー	横尾 優希	ヨコオ ユキ	男	4年
172	アーチェリー	狩野 希弥	カノ ノボミ	男	4年
173	アーチェリー	深澤 元	フカザキ ゲン	男	4年
174	アーチェリー	山口 真央	ヤマグチ マオ	女	4年
175	アーチェリー	西澤 明李	ニシザワ アカリ	女	4年
176	アーチェリー	小島 望櫻	コジマ ミクリ	女	4年
177	空手道	飯塚 璃実	イヅカ リミ	女	6年
178	空手道	長井 要人	ナガイ ヤスヒト	男	6年
179	空手道	岸野 倫子	キシノ リンコ	女	6年
180	空手道	渡辺 晶	ワタベ アキラ	女	6年
181	空手道	須田 樹	スズタ タツキ	男	6年
182	空手道	伊藤 健	イトウ タケル	男	6年
183	空手道	田村 穂夏	タムラ ホナ	女	6年
184	空手道	堀越 梨里花	ホリゴシ リリカ	女	6年
185	空手道	飯塚 琥鉄	イヅカ コウテツ	男	6年
186	空手道	林 愛莉	ハヤシ アイリ	女	6年
187	空手道	小林 徠亜	コバヤシ ライア	男	6年
188	空手道	加藤 汐恩	カトウ シオン	男	6年
189	空手道	佐藤 成真	サトウ ナリマ	男	5年
190	空手道	岡田 海斗	オカダ カイト	男	5年
191	空手道	宮崎 皓大	ミヤザキ コウダイ	男	5年
192	空手道	福田 虎太郎	フクダ コウロウ	男	5年
193	空手道	吉澤 和寿	ヨシザワ ワカヒ	男	5年
194	空手道	小沼 璃生	コノマ リオ	男	5年
195	空手道	小玉ひまわり	コタマ ヒマリ	女	5年
196	空手道	鈴木 沙織	スズキ サオリ	女	5年
197	空手道	櫻井 陽里	オウライ ヒヨリ	女	5年
198	空手道	反町 吏杏	サマタ リア	女	5年
199	空手道	飯塚 優璃	イヅカ ユリ	女	5年
200	空手道	新木 紫乃	アキキ シノ	女	5年

ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
201	空手道	小林 琉聖	コバヤシ リュウセイ	男	4年
202	空手道	加藤 瑠空	カトウ ルクウ	男	4年
203	空手道	小林 縁溜	コバヤシ リムル	男	4年
204	空手道	田村 篤輝	タムラ アツキ	男	4年
205	空手道	安達 瑛咲	アタチ エイショウ	男	4年
206	空手道	高柳 旭陽	タカヤギ アサヒ	男	4年
207	空手道	前田 陸人	マエダ リクト	男	4年
208	空手道	後閑 和尊	ゴカン ワクン	男	4年
209	空手道	今井 稟	イマイ リン	女	4年
210	空手道	芹沢 涼夏	セリザワ スズカ	女	4年
211	空手道	牧 笑花	マキ アミカ	女	4年
212	空手道	木村 堇子	キムラ スミコ	女	4年
213	空手道	橋本 眞琴	ハシモト マコト	女	4年
214	ボウリング	入山 凜子	イリヤマ リンコ	女	6年
215	ボウリング	木部 寛文	キベ ヒロフミ	男	6年
216	ボウリング	荒牧 陸翔	アラマキ リクト	男	6年
217	ボウリング	横堀 旬	ヨコホリ シュン	男	5年
218	ボウリング	塚越 健	ツカゴシ タケル	男	5年
219	ボウリング	倉林 蓮介	クラバヤシ レンスケ	男	4年
220	ボウリング	松本 桜佳	マツモト オカ	女	4年
221	ボウリング	比留川 遥	ヒルカワ ハルカ	女	4年
222	ボウリング	高山 愛莉	タカヤマ アイリ	女	4年
223	ボウリング	金井 結愛	カイ ユリア	女	4年
224	ボウリング	楡井 文菜	コレイ フミナ	女	4年
225	ゴルフ	高橋 蓮	タカハシ レン	男	6年
226	ゴルフ	花村 葵生	ハナムラ アイ	男	6年
227	ゴルフ	細谷 栞菜	ホソヤ カナ	女	6年
228	ゴルフ	新井 達巳	アライ タツミ	男	6年
229	ゴルフ	加藤 りな	カトウ リナ	女	6年
230	ゴルフ	金井 美良野	カイ ミラノ	女	6年
231	ゴルフ	関口 奈々美	セキグチ ナナミ	女	6年
232	ゴルフ	矢島 音佳	ヤマシマ ネカ	女	6年
233	ゴルフ	橋本 諒	ハシモト リョウ	男	6年
234	ゴルフ	西田 百花	ニシダ ヒナ	女	6年
235	ゴルフ	鈴木 千翔	スズキ チハヤ	男	5年
236	ゴルフ	島田 笑生人	シマダ エイト	男	5年
237	ゴルフ	福島 蘭	フクシマ ラン	女	5年
238	ゴルフ	藤生 凜	フジウラヒ	女	5年
239	ゴルフ	菅野 真央	スガノ マオ	女	5年
240	ゴルフ	小板橋 瑠乃	コイタハシ ルノ	女	5年
241	ゴルフ	吉野 伶南	ヨシノ レイナ	女	5年
242	ゴルフ	中畑 璃香	ナカハタ リカ	女	5年
243	ゴルフ	林 巧	ハヤシ タクミ	女	5年
244	ゴルフ	遠藤 咲良	エントウ サクラ	女	5年
245	ゴルフ	北爪 慎二	キタヅメ シンジ	男	4年
246	ゴルフ	栗原 宗一郎	クリハラ ヲウイチロウ	男	4年
247	ゴルフ	岸 純之介	キ シユノスケ	男	4年
248	ゴルフ	武井 美月	タケイ ミツキ	女	4年
249	ゴルフ	小林 真歩	コバヤシ マホ	女	4年
250	ゴルフ	森 衣智花	モリ イチカ	女	4年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
251	ゴルフ	茂木 梨奈	モキ リナ	女	4年
252	ゴルフ	福島 愛音	フクシマ アイネ	女	4年
253	ゴルフ	大出 唯愛	オオデ ユイ	女	4年
254	ゴルフ	須田 陽葵	スダ ヒマリ	女	4年

スケート



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日 : 毎週火曜日、土曜日を中心とした2回
- ・場所 : [4月~8月]
土曜日…ALSOK ぐんまふれあいグラウンド
火曜日…各拠点・部門で活動
- [9月~11月初旬]
土曜日…伊香保室内リンク・ALSOK ぐんまアイスアリーナ
火曜日…各拠点・部門で活動

〔11月中旬～2月中旬〕

火曜日・土曜日・・・各拠点・部門で活動

(高崎健康福祉大学伊香保リンク・孺恋高校スケートリンク)

- ・時 間 : 土曜日・休日・長期休業日・・・9:00～12:00
火曜日・・・夕方2時間程度
- ・内 容 : 夏季: ショートトラックのコーナー技術習得のための陸上トレーニングと氷上練習
冬季: ショートトラック、スピードの各部門における技術習得と大会参加

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年時>

育成目標

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

指導内容

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

<5年時>

育成目標

- ・ 氷上での目標タイムを設定し、そのクリアを目指す

指導内容

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

<6年時>

育成目標

- ・ 主体的に練習に取り組める
- ・ 記録への挑戦

(目安として、500mで50秒以内のタイムを目指す)

指導内容

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



4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

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

今年度は、ショートトラック競技、スピード競技ともに、競技力向上のために欠かすことのできないコーナー技術の習得に重点を置き、活動してきた。部門としては2つに分かれるが、同じ目的を持つことによって合同で練習することができた。

・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。

今年度は、ショートトラック競技、スピード競技ともに重要視される、コーナーの技術を習得する目的で活動してきた。ショートトラックの小さなコーナーをスピードに乗って滑走するためには、自分の体重を片足で支え、しかも空気抵抗を最小限にする低い姿勢を保つ筋力が必要とされる。さらには強い遠心力に耐えながら出力をしていく強い筋力が必要となる。そのため氷上練習が始まる前に、それらの筋力を身に付けることが必要となるが、陸上トレーニングの段階で形や動き作りとともにトレーニングができた。

8月には、野辺山の室内リンクや八戸の400m室内リンクで滑る機会を得られたため、陸上でのトレーニングを活かしながら、氷上練習ができた。陸上トレーニングでの成果や課題、氷上練習での成果と課題を振り返りながら、本格的な冬のシーズンに繋がるように計画的に進めた。

11月になり、屋外リンクがオープンすると本格的に氷上練習ができ、その結果、シーズン最初の試合で目標タイムをクリアする選手や昨年度の自己ベストタイムを大幅に上回る選手が多数出た。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

キッズに参加して9年目となって、6回の卒業生を出した。昨年度の卒業生約半分であるが、卒業後も競技を継続している。成績については、1期生が高校3年生になり、全国大会や全日本大会の大会に出場し、大会での活躍が見られた。

さて、昨年度までは、拠点ごとや部門ごとの活動がほとんどであったが、今年度はショートトラックのコーナー技術の習得を目的に活動してきたので、全体で一つの場所に集まって合同の練習ができた。新しいことを得たり、刺激となったりしたことは、それぞれの部門にもプラスになった。しかし、一つの場所に全体で集まるということは、長距離を移動してくる選手もいる。保護者が負担に感じていることもあり、今後そのバランスも考えていく必要がある。この先を見通してみると来年度以降、選手の減少が懸念される。選手層の少ないスケート競技ではあるが、計画的に今やるべき事を積み重ね、その選手の持っている力を十分発揮できる環境と指導が今後必要になると考える。今頑張っているキッズが滑る楽しさを実感し、将来に向けて高い目標を持ったり、その活躍を見て同じように活躍したいと思う選手が増えたりすることで、全国で活躍できる選手の発掘と育成に繋がればと考える。



6. キッズ卒業生の活躍

1期生	丸山左右吾	全日本ジュニアショートトラックスピードスケート選手権大会	出場
	山崎 凌駕	全国高等学校スピードスケート競技選手権大会	10000m 7位
		全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	出場
2期生	小此木悠貴	群馬県高等学校総合体育大会	500m 3位
		全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	出場
3期生	小針 侑純	群馬県中学校総合体育大会	中学生女子 1500m 1位 3000m 1位
		全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	出場
4期生	朝比奈知哉	群馬県中学校総合体育大会	中学生男子 500m 2位 5000m 2位
	新井 大和	群馬県中学校総合体育大会	中学生男子 3000m 3位 5000m 3位

5期生	黒岩 星花	群馬県中学校総合体育大会	中学生女子	500m 2位	1000m 1位
	倉田 美羽	群馬県中学校総合体育大会	中学生女子	3000m 1位	
	土屋 武蔵	群馬県中学校総合体育大会	中学生男子	500m 3位	1000m 1位
	橋爪 光琉	群馬県中学校新人大会	中学生男子	500m 1位	1000m 2位
6期生	黒岩 舞弥	群馬県中学校総合体育大会	中学生女子	500m 1位	
	羽生田 楓	群馬県中学校総合体育大会	中学生女子	1500m 2位	3000m 2位



干川 幸宏

参加者の声

スーパーキッズ

茂木 楓馬

僕は今年スーパーキッズで行った全日本ノービス大会が1番思い出に残りました。なぜかと言うと僕は1000mと500mが2位でした。1位の人がとても速くて負けてとても悔しかったです。

ノービスで負けてもっと練習を頑張ろうと思いました。だからもっと練習を頑張って来年の全国中学生大会で優勝したいと思いました。

最後のスーパーキッズ

土屋 ころろ

今年は5月から始まった陸トレやショート練習を頑張りました。その練習のおかげで、シングルやダブルの大会で自己ベストを何回も更新することができました。B級タイムにもあと0.5秒まで近づくことができました。

3年間スーパーキッズに入って、色々な体験や経験ができてとても良かったです。こ経験を活かして中学校でもスケートを頑張ります。

最後のスーパーキッズ

倉田 倅羽

今年のスーパーキッズの陸上トレーニングや、ショートの練習、合宿をしてみても感想は、陸上トレーニングは、暑くて、きつい練習だったけど、「冬のために頑張ろう」と思いながら頑張りました。ショートの練習と合宿では、コーナーが上手くなりました。そのおかげで、冬のスケートの大会では、自己ベストを出すことが出来ました。きつい練習もあったけど、楽しかったです。

ノービスに参加して

長井 夏穂

1月18日、19日に全日本ノービススピードスケート競技会富士吉田大会に参加しました。初めてのダブルトラックで緊張しましたが、しっかり滑れました。シングルのベストに近い記録ができました。レベルの高い人たちの滑りも見て、いい経験になり良かったです。

スーパーキッズで学んだこと

宮崎 音羽

私は、スーパーキッズで学んだことが2つあります。1つ目はスケートの姿勢をとる大切さです。良い姿勢をとることは、慣れるのにも時間がかかるけれど、良い姿勢をとると氷に上手く力が伝わるということがわかりました。

2つ目は挨拶です。今年は孀恋以外の選手や先生と一緒に練習する機会がありましたが、大きな声で挨拶ができませんでした。先生から挨拶の大切さを教わり、大きな声で挨拶することを意識できました。

最後のスーパーキッズ

黒岩 音花

6年生最後に望んだキッズはとても満足いく結果が出せた。今シーズンは春からショートを練習してコーナーや技術練習を学んだ。その中で特に印象に残ったことは陸トレと野辺山合宿だった。自分より速い選手と練習できたことで刺激をもらえただけでなく、自分の成長にも繋げることができた。教わった事を実際にやりながら挑戦を繰り返し、その結果目標にしていたB級を取ることができた。中学に行っても挑戦を続け結果を残したい。

スケートのために

上原 つくし

春から陸トレをした。夏は暑く、鼻血が出ることもあった。中学以上の選手と同じ内容も多くきつい。夏休みが過ぎ、そろそろ氷にのれるな…と思う。氷上が始まるが、徐々に滑れず上手いかない。タイムも落ちて悩んだ。靴を替えると調子良く、とても速くなれそうに思った。アウトの大会では最後に2人を抜き、ベストタイムも出たのでとても嬉しかった。もっと頑張れるよう、スーパーキッズでより多くの仲間やライバルが欲しいと思う。

あきらめなかった1年

大河原 睦士

今年のスケート練習で学んだ事は、基本を大切にするという事です。僕は去年、練習中にカーブで思っきり転んでしまいました。その後怖くて思うようにスピードを出せませんでした。タイムも遅くなり、練習でも全力を出せませんでした。そんな時、いつも教えてもらっている「低い姿勢」や「体幹」を意識して練習することにしました。まだ怖さもあるけれど、少しずつ良くなってると思います。来年は自己ベストが出るようがんばりたいと思います。

頑張った基本練習

小野寺 優

僕がスーパーキッズで印象に残った事は、夏からずっと練習してきた基本練習です。そこで学んだ事は、基本練習はとても大切だということです。僕は今シーズンの大会で自己ベストが出ました。思った通りにすべれて嬉しかったです。新しいバッチも取れて楽しかったです。自己ベス

トが出たのは、先生が細かく教えてくれたり、友達と一緒に基本練習を頑張ったからだと思います。お家の人やお世話になった人にも全員に感謝したいです。

スーパーキッズの活動について

竹内 颯汰

今年のスーパーキッズの活動で印象に残った事は、夏の前橋での陸上練習です。バランスディスクやフォームアップなどの練習は今まであまりしたことがなかったので、自分でも成長していると感じました。

今年はシーズンの途中で怪我をしてしまい、全力が出し切れませんでした。でも目標にしていたC級が取れたので夏の練習が生きたと思います。来年も自己ベストを目指して、キッズの活動を続けていきたいと思っています。

ショートの練習を経験して

松本 絆菜

今年は、夏から伊香保や、軽井沢や、野辺山でショートの練習がありました。ショートの練習が出来たので、アウトの練習でもコーナーが上手く出来るようになったと思います。

あと、友達も出来て楽しかったです。

今シーズンも半分終わってしまいましたが、B級を取ること、ノービスで3位以内に入る事を目標に、これから一生懸命練習を頑張りたいです。

そして、来年はもっともっと頑張って、ノービスで優勝したいです。

基礎練習の大切さ

青山 彩楓

私は、今年の夏、自主練習をあまりしていませんでした。昨シーズン良い記録がでていたので今年も大丈夫と思っていました。しかし第1回のバッチテストで自己ベストが更新できませんでした。その時は、「まあたまたまでしょ」と思っていました。しかし全然タイムが更新できませんでした。コーチに「夏練の成果だよ」と言われた時初めて気付きました。今年はしっかりチームの練習だけでなく自主練習も頑張っていきたいです。

今シーズンを振り返って

吉原 明日美

昨シーズン思うような結果が出せなかったと自分自身思っていたので、一から動作などを意識して練習してみました。キッズの活動には他の活動との両立ができず、参加できませんでした。周りとの差がつく中、不安になりながらも自分のできることを探し取り組みました。その中でも私は、特にコーナーに苦手意識を持っていたのですが、今シーズンは積極的に取り組もうと目標を立てていました。何度も練習をする、実際にやってみることで少しずつです

が自信がついてきました。残りのシーズンも自己新を目指して諦めず頑張りたいと思います。

スーパーキッズで活動して

宮崎 結唯

私がスーパーキッズの活動で一番がんばったことは、夏にショートトラックの人達とやった陸上トレーニングです。思っていたよりもつらい練習で、最初の頃はくじけそうになりました。でも、だんだんと練習についていけるようになり、その夏の練習でやったことが今の氷上の結果につながったのかなと思います。

スーパーキッズも残り一年なので、また頑張りたいと思います。

スーパーキッズをやってみて

黒岩 新太

スーパーキッズをやってみて僕はたくさんのことを学びました。スケートの技術もそうだけど周りの人に色々な事を手伝ってもらい助けてくれるありがたさを実感することができました。スーパーキッズに入ったから出ることのできた大会があったり色々な練習に出れたからこそ、シーズンが始まった時から前のシーズンより良い状態で今シーズンを迎えることができました。スケート靴や研ぎ台などもスーパーキッズのものを使っているのでもスーパーキッズには感謝しています。

意識した練習

吉村 伊織

私は、練習をして良くなった事が三つあります。1つ目は、体重移動です。理由は、体重移動だけを意識して滑っても速かったです。2つ目は、ホームストップです。理由は、姿勢が低い状態を維持出来たからです。3つ目は、クロス時に右にしっかり押す事です。理由は、カーブの時に強く押すと良く進むからです。これらの練習が出来た事で今年目標のバッチが取れました。

スーパーキッズに入って

倉田 涼羽

私は、スーパーキッズに入って最初に、「大変だけど楽しいな」と思いました。夏は陸上練習があって冬は氷上練習をします。

夏の練習で片足に乗るのをたくさん練習したら冬の練習で直線の半分以上片足に乗れるようになりました。

私はスーパーキッズに入る人達にこの楽しさなどを知ってもらいたいなと思いました。

アイスホッケー



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日 : 【夏季】※オフアイス期間(4月~8月)
 - ・陸上トレーニング
- 隔週土曜日9時~11時、ALSOKぐんま総合スポーツセンター等
- その他、関東近県のアイスホッケースクール等に参加



【冬季】※オンアイス期間（9月～3月）

・氷上練習、練習試合、大会参加

<伊香保会場>高崎健康福祉大学伊香保リンク

9月～3月 日曜日 9時～11時（月4回程度）

<前橋会場>ALSOKぐんま総合スポーツセンターアイスアリーナ

10月～3月 木曜日 19時～21時（月4回程度）

11月～1月 土曜日 7時～9時（月2回程度）



2. 指導理念

アイスホッケーの楽しさを知ってもらい、大人になっても競技を続けてもらいたいと考えて「厳しく、楽しく」練習に取り組んでいます。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年時>

育成目標

スケーティングやパックコントロール等基本的な技術の習得

指導内容

インエッジ・アウトエッジを意識したスケーティングやパス、シュートの反復練習

4. 指導考察

- ・アイスホッケーは氷上の格闘技と言われるほど、スピードと迫力のあるスポーツですが、小学生年代では怪我防止のためボディークンタクトは禁止されています。そのため、パックを自分のチームのものにするためにはスピードと敏捷性が必要となります。
- ・また、個人のスキルを向上させるとともに、チームスポーツであるため、選手同士でコミュニケーションを図ることが重要となります。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・アイスホッケーは今年度からスーパーキッズに参加しました。今後は今回の参加者に継続してもらうとともに新たな参加者を加え、競技人口を増やし、一層の競技力向上を図りたい。
- ・今年度は経験者のみの参加だったので、未経験者も含め競技をアピールして多くの小学生に参加してもらいたい。

柳 壮英

参加者の声

アイスホッケーの目標

佐々木 遥馬

僕は5歳のときにアイスホッケーを始めました。きっかけはスケートリンクに行った時、チームのポスターを見かけ、兄と一緒にアイスホッケーの体験をしたからです。最初は難しかったけどたくさん練習して、楽しいと思うようになりました。今年で始めてから6年目になり、スーパーキッズにも選ばれました。今の目標は試合でいっぱいシュートを決めて試合に勝つことです。足の筋肉も強くなり、体も丈夫になり、大事な仲間もできました。これからもたくさん練習して頑張りたいと思います。

アイスホッケーの楽しさ

布施川 海音

僕は小学2年生の時に群馬ジュピターに入ってアイスホッケーを始めました。始めのうちはうまく滑れなくて試合に出てもパックをさわることができなかったけど、練習を続けるうちに試合でシュートを決めることもできるようになりました。もっとうまくなって強いチームにも勝てるように頑張りたいと思います。

アイスホッケートレーニング

柳澤 城那

僕はアイスホッケーを始めて4年が経ちます。4年生になってスーパーキッズというトレーニングがあることを知り、選手に選ばれたら嬉しいなと思っていました。選考会は色々なスポーツの選手がたくさんいて、緊張しました。だけど全力は出せたと思います。無事に合格してからの練習はアイスホッケー仲間との練習で大好きな仲間と一生懸命に練習ができ上達していると思いました。これからも全力で頑張ります。

アイスホッケーを始めて

大河原 壮太

僕はスケートも未経験でアイスホッケーを始めました。最初は滑ることもできなくて転んでばかりでみんなを追いかけるのが必死でした。コーチにマンツーマンで教えてもらい少しずつ滑ることもシュートもできるようになりました。初めての大会ではパックを一生懸命追いかけてシュートが決まり、初ゴールすることができました。母は動画を撮りながら泣いて喜んでいました。朝早い練習も学校で疲れた日の練習もがんばって良かったと思いました。

スキー



開始式

期 日 6月4日 (火)
場 所 サブアリーナ
時 間 18:00 ~

活 動 の 様 子

活動実績表

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

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

2. 指導理念

3つの柱を指導の基本理念としている。

【人間力の育成】

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

【スポーツを楽しむ心】

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

【基礎基本の習得及び競技力の向上】

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○育成目標

【4年生】

基本トレーニングを中心とし、正しい動きや姿勢を身に付ける

【5年生】

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

【6年生】

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

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

○指導内容

【夏季トレーニング】

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

【雪上トレーニング：アルペン】

- ①新雪やコブ斜面等の様々な条件で滑走し、スキー技術の土台を作る練習
- ②片足スキーでのトレーニングやスケーティング・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】

感染症対策には留意しながら、出来るトレーニングを最大限に考えながらトレーニングを行った。マスク等の着脱について、着用義務ではなくなったことから、より一層運動強度を高められるようになり、練習の幅や強度を高めることができた。今後も、その時の状況にあわせた最適な練習方法を常に模索し、選手にとって練習効果を最大限に高めていってあげたい。

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

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



【冬季トレーニング】

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

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

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

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



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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

スキー部門では、多くの卒業生が結果を残してくれている。それは、3つの理念を掲げ、指導に取り組んできたからであると感じている。コツコツと積み上げてきた指導が実を結び、卒業生が全国や世界で活躍してくれることは本当に嬉しいことである。

今後の課題、来年度への取り組みとしては、さらに、新しいことに挑戦していきたいと考えている。今までも、既存の練習方法だけにとらわれず、他の競技団体にお世話になりレスリングやスポーツクライミング、スケートなどに取り組んだり、日本大学と連携しメンタルトレーニングや栄養学、フィジカルトレーニングなどの講義をしていただいたりしてきた。また、外部の団体との取り組みだけでなく、日々の練習もアップデートしていきたいと考えている。現在もトランポリンや大沼周辺でのトレーニングなど、個人では獲得することが難しい練習環境を積極的に取り入れている。そのような練習をさらに深めていきたい。

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

6. キッズ卒業生の活躍

1 期生	小林 朔太郎選手	ユニバーシアードコンバインド競技	優勝
		第 64 回メグミルク杯ジャンプ大会	優勝
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）コンバインド競技	優勝
		国民体育大会コンバインド競技	優勝
		全日本学生スキー選手権大会（インカレ）コンバインド競技	優勝
		全日本スキー連盟強化指定選手	
		ユニバーシアードコンバインド競技	優勝
1 期生	平井 若菜選手	ノルディックスキージャンプW杯第3戦	第 29 位
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）回転競技	第 3 位
2 期生	重田 風選手	学生チャンピオン大会回転競技	第 3 位
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）ジャンプ競技	第 6 位
2 期生	佐藤 達也選手	全日本スキー連盟強化指定選手	
		全国中学校スキー大会ジャンプ競技	第 8 位
2 期生	高木 柊吾選手	全日本学生スキー選手権大会（インカレ）回転競技	優勝
		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
		全日本スキー選手権大会回転競技	第 7 位
		全日本学生スキー選手権大会（インカレ）スーパー大回転競技	第 4 位
3 期生	中村 拓幹選手	学生チャンピオン大会回転競技	第 3 位
		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
3 期生	佐藤 ひなた選手	全日本学生スキー選手権大会（インカレ）スーパー大回転競技	第 4 位
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）コンバインド競技	優勝
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）ジャンプ競技	第 4 位
5 期生	五十嵐 瑞希選手	全日本スキー連盟強化指定選手	
8 期生	中島 奨選手	ジュニアオリンピックカップアルペン回転競技	第 6 位
1 1 期生	薄井 和仁選手	全国中学校スキー大会コンバインド競技	第 10 位
		ジュニアオリンピックカップアルペン大回転競技	第 5 位

大竹 凜、住谷 亮太

参加者の声

スーパーキッズでの学び

関口 詠太

僕は3年間のスーパーキッズで学んだ事が3つあります。1つ目は友達との関係です。

練習が辛い時に友達が「ファイト」など応援する言葉をかけてくれて頑張れる気持ちになりました。

2つ目はコーチの大切さです。

コーチは雪上で僕達の滑りを見て個別にアドバイスをしてくれたり分からない所を教えてくれたり自分の課題に気付かせてくれる大切な存在です。

3つ目は親の大切さです。

スキー場に行くため朝早くから送迎してくれます。さらに道具も買ってくれたり大会に行けるように応援してくれるありがたい存在だと思いました。

3年間で学んだ事をいかしこれからも周りの人の支えを大事にして速い選手になりたいです。

れど、五・六年になってスキーが上手になったらつらくなくなって楽しくなった。体力がどんどんついたし人とのコミュニケーションがとれるようになってよかったです。今年はジュニアオリンピックに出たいです。

みんなありがとう

田島 幸芽

スーパーキッズとして活動した3年間はあっという間でした。

学校以外の友達もたくさんでき、みんなに会えるのがいつも楽しみでした。

指導してくれるコーチ、送迎してくれる親、合宿の時に美味しいご飯を出してくれる宿、練習場所を貸してくれるスキー場やアリーナ、つらい練習も一緒に頑張った仲間達、ほかにもたくさんの人たちに感謝の気持ちでいっぱいです。

ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

岩井 洵弥

僕は4年生になって初めてアルペンスキーに出会いました。最初はポールをよけて滑ったりしていました。コーチの指導で外足にのると言われ速くなりました。5年生はポールに寄って滑ったり、外向等、多々教えてもらいました。6年生からはアームガード等もありポールに更に寄って滑ったりもっと外向を意識し、極めることができました。コーチと保護者、送迎してくれるバスの運転手さん、みよしの旅館の人に感謝します。

アルペンスキーに出会って

音山 新

ぼくは、アルペンスキーというなかなか出会えないようなスポーツに出会うことができ幸運でした。途中から練習に行かなくなってしまったけれど、みんなと練習を頑張っていた時にコーチから教わったことや、自分の体で覚えた雪の感触や滑り方は、これから先ぼくの人生の中でずっと生き続けると思います。

素晴らしい出会いをくれたスーパーキッズ、コーチや仲間、感謝の気持ちでいっぱいです。

スーパーキッズ3年目に思うこと

角田 海羽

スーパーキッズのアルペンスキーを通じて自分自身を成長させ、挑戦することの大切さを学んできました。これからも、努力を続けて、自分が理想とする滑りを目指します。たくさんの思い出を作りながら、アルペンスキーを楽しんでいきたいです。

スーパーキッズで学んだ事

小林 美禮

私がスーパーキッズで学んだことは「あいさつの大切さ」「健康管理」「多くの人に応援される選手になる事」です。

競技を支えてくれる家族やコーチ、応援して下さる方々がいる事のありがたさを学びました。だからもっともっと強くなる為に、応援してもらう為に御礼などのあいさつを大切にするように心がけました。

スーパーキッズで印象に残った事はコーチの指導です。

コーチはいつも選手がどう考え体を動かすか、問いかけるように話してくれます。これを繰り返し行うことで、自ら考えできるようになりました。

私は今年でスーパーキッズを卒業し、4月から中学生になります。スーパーキッズで学んだ事を忘れず、これからも様々なスポーツにチャレンジしたいと思います。ありが

3年間スーパーキッズで学んだこと

今泉 快都

四年生のとき、スーパーキッズでスキーに入って、夏場はトランポリンやバランスボールを使ってのトレーニングをしてとても楽しかった。シーズンになると合宿ばかりで家族と離れたり吹雪の中の練習やコントレがつかつたけ

とうございました。

スーパーキッズで学んだ事

三橋 百花

スーパーキッズでトレーニングを重ね、今まで以上にスキー競技が好きになりました。そしてコーチに指導してもらい、仲間と練習に励み、技術が上達したように思います。私たちを応援してくれたり、助けてくれたりしてくれている人の期待に応えられるように、これからも頑張っていきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

入澤 健成

私は、ぐんまスーパーキッズに入って、集団行動の大切さを学びました。自分勝手な行動は、みんなに迷惑をかけてしまいます。特に時間を守らなかったり、忘れ物をしたりすると良いことはないので注意しています。

また、スーパーキッズの活動では、コーチをはじめとして、いろいろな方から様々な支援を受けています。このことを忘れずに、常に感謝の気持ちを持って、今後の練習をがんばり、スキー大会で上位入賞したいです。

スーパーキッズで学んだこと

林 麟

私はこの1年を通して、スーパーキッズの夏の練習は、冬のスキーの練習のためになっていたのだと分かりました。

夏の走り込みや、トランポリン、バランスボールなどの練習が、冬のスキーの練習の体力作りになっていると感じました。

この夏の練習のおかげで、今年はポールの中でも積極的に滑れるようになりました。

これからも、コーチの話を良く聞いて、夏のトレーニングからしっかりと取り組んでいこうと思います。

スーパーキッズに入って

皆川 咲花

私はスーパーキッズに入って学んだことがあります。それは普段の練習や大会の前に何か一つでも目標を持って取り組むことです。コーチにアドバイスされたことを意識して滑ることで、タイムを早くするだけではなく、焦らずに上手く滑ることが出来ます。また以前は人と話すことが恥ずかしく、挨拶などあまりできませんでしたが、応援してもらえる選手になるためにすすんで挨拶や話すことが学校生活でもできるようになりました。これからもスーパー

キッズとして競技や学校生活に取り組んでいきたいと思います。

食事の大切さ

萩原 雪月

私はスーパーキッズに入って2年目になりました。スキーは冬は毎週土曜日と日曜日で合宿をやります。冬休みもほとんど合宿です。

スーパーキッズに入る前や4年生のころは、ご飯を食べるのがあまり好きではなく、お菓子をたくさん食べてお母さんに怒られる事がよくありました。でも、スーパーキッズの研修で栄養の事を学んだり合宿をやっていく中で宿の人が作ってくれたご飯を残さず食べるようコーチに言われるようになって食べきる努力をしました。今となっては、合宿で出されるご飯もすべて完食できるようになりました。好きではない食べものもチャレンジできるようになりました。

しっかりご飯を食べることで少しずつ、力もついてきてスキーが楽しくなってきました。

スーパーキッズに入っていなければ、食事の大切さや栄養の事をあまり気にする事もなかったと思います。

これからも、しっかり食べてスキーを頑張っていきたいと思います。

スーパーキッズに入って

星野 次郎

ぼくは、スーパーキッズに入って色々なことを学びました。

最初はみんなと一緒にやっていけるか心配だったけど、先輩たちが優しくしたので安心できました。コーチには挨拶をすることや練習の準備をきちんとやるように教わりました。今年は合宿中、スキーの練習にでかけるのに、2度も宿にスキーグローブを忘れてしまいました。出発前に確認しないといけないと思いました。

これからの3年間で成長して大会などで勝ちたいです。

スーパーキッズに入って

小林 あこ

私はスーパーキッズに入るとき4年生が2人しかいなかったのが不安でした。でも入ってみたら友達ができて楽しくなりました。コーチが色々教えてくれて少しずつ上手になっている気がします。合宿がはじまって自分の事は自分でやらなきゃならなくてできるか心配だったけどみんなに教えてもらって色々な経験をしました。スキーは冬の間しか滑れないのももっといっぱい練習して頑張りたいです。

陸上競技 棒高跳



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

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



2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

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

〈5年生時〉

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

〈6年生時〉

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

4. 指導考察

棒高跳に必要な能力

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

取り組みの結果

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

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

6. キッズ卒業生の活躍

1 期生 小林拓己

- 2020年 関東インカレ2部 優勝
U20日本選手権 第2位
- 2021年 天皇賜盃 第90回日本学生陸上競技対校選手権大会 6位
- 2022年 第106回日本陸上競技選手権大会8位
天皇賜盃 第91回日本学生陸上競技対校選手権大会 7位
- 2023年 天皇賜盃 第92回日本学生陸上競技対校選手権大会 7位

2 期生 古澤一生 筑波大学 4年

- 2019年 日本ジュニア室内陸上競技大会 1位
県高校記録更新5m23 高校1年日本歴代1位
県高校総体 優勝 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
日本高校新記録更新樹立 5m51
全国高等学校陸上競技大会2020 2位
- 2021年 天皇賜盃 第90回日本学生陸上競技対校選手権大会 優勝
- 2022年 第106回日本陸上競技選手権大会4位
天皇賜盃 第91回日本学生陸上競技対校選手権大会 2位
- 2023年 天皇賜盃 第92回日本学生陸上競技対校選手権大会 2位
- 2024年 天皇賜盃 第93回日本学生陸上競技対校選手権大会 3位

高橋陸人 育英大学 3年

- 2020年 日本室内陸上 U18 優勝
全国高等学校陸上競技大会2020 8位
- 2021年 第37回U20日本陸上競技選手権大会 3位
- 2022年 第38回U20日本陸上競技選手権大会 4位
- 2023年 関東インカレ2部 2位
- 2024年 関東インカレ2部 3位

4 期生 村田蒼空 筑波大学 2年

- 2021年 令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 優勝
第15回U18陸上競技大会 優勝
- 2022年 令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 4位
第106回日本陸上競技選手権大会4位
日本高校新記録更新樹立 4m16
- 2023年 関東インカレ 2位
U20アジア陸上競技選手権 4位
- 2024年 第78回国民スポーツ大会 成年女子 優勝
天皇賜盃 第93回日本学生陸上競技対校選手権大会 2位

5 期生 原口顕次郎 順天堂大学 1年

- 2021年 第52回U16陸上競技大会 優勝
- 2022年 国民体育大会 6位
- 2023年 令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 1位
国民体育大会 3位
U20日本室内陸上競技選手権大会 2位

柳川 美空

- 2021年 令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 3位
第52回U16陸上競技大会 優勝
- 2022年 令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 5位
第16回U18陸上競技大会 優勝
- 2023年 第107回日本陸上競技選手権大会 2位
令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 1位
国民体育大会 2位
第17回U18日本選手権 1位
U20日本室内陸上競技選手権大会 1位

今井 葉月

- 2022年 令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 2位
第16回U18陸上競技大会 2位
第38回U20日本陸上競技選手権大会 2位
国民体育 成年 8位
- 2023年 第107回日本陸上競技選手権大会 8位
令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 4位

6期生

長谷川 永菜 太田女子高等学校 3年

- 2022年 第15回U18陸上競技大会 5位
令和5年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 8位
第17回U18日本選手権 3位

7期生

大場 葉水 高崎女子高等学校 2年

- 2024年 第18回U18陸上競技大会 8位

8期生

比嘉 健人 樹徳高等学校 1年

- 2023年 第50回全日本中学校陸上競技選手権大会 5位

岡田 倅典 東京農業大学第二高等学校 1年

- 2024年 第55回U16陸上競技大会 2位

9期生

田島 あおい 太田市立太田中学校 3年

- 2024年 第55回U16陸上競技大会 4位

唐澤拓弥

参加者の声

継続は力なり

瀬田川 ひなの

私が、棒高跳の練習で大事にしたい言葉は継続は力なりです。最近、オリンピックの金メダリストと一緒に練習する機会がありました。その時に選手が継続は力なりと言っていました。私は半年ぐらい記録が伸びませんでした。頑張っていました。私は半年ぐらい記録が伸びませんでした。頑張っていました。私は半年ぐらい記録が伸びませんでした。頑張っていました。

2024年オリンピック金メダリストの話を聞いて

高橋 由衣

12月、棒高跳び練習場にオリンピックのレスリング金メダリストの桜井つぐみ選手が来てくれました。そこで桜井選手が「継続は力なり」という言葉を大切にしていると話してくれました。この言葉は私も大切にしている、何事も途中で諦めず続けることで、出来なかったことが出来るようになったり、桜井選手のように金メダルを取れる選手になれることがわかりました。これからもこの言葉を胸に辛いことも乗り越えて行こうと思いました。

スーパーキッズになって

青木 大和

僕はスーパーキッズになって2年たち6年生になりましたが、試合や練習でもあとから入った3.4年生に抜かれてしまいます。それに体力、集中力もあまりなくいつも応援してくれる中高生の方々や良い雰囲気を作ってくれている人の期待に応えられないこともあり。今年の三月でスーパーキッズを卒業しますが、この活動で学んだことを活かしていきたいです。

棒高跳びの目標

森川 涼太郎

僕は、今年2m 50cmを目標としていました。去年のベストは2mをとびました。今年なかなか記録が伸びずいい記録がとべなかったけど、落ちこまないで練習したら2m 40cmをとべました。けれども目標の2m 50cmはなかなかむずかしいです。もっともっと練習して記録をのばしたいです。

6年生がリーダー

佐藤 留衣

私たちはリーダーとして、走っているときの週数カウントや、ゴムバーのセッティング、みんなが楽しく練習できるように補助もしています。今は準備体操で、一つ一つを丁寧にしっかり伸ばしていきたいと思っています。大切なことがみんなに伝わり、私たちのベストにつながるように3月まで頑張っていきたいです。リーダーになってから、みんなの事を大切に思うことが多くなりました。

うれしかった2024年最後の記録会

中嶋 颯偉

私は棒高跳びの記録会に出ました。記録会の前日、家で転んだのでベストが出るか不安でした。記録会の朝のミーティングで失敗することを頭で思い描くと本当にそうになってしまうと教わりました。成功することを思いながら記録会に出たらベストを跳ぶことができました。とてもうれしかったです。これからもベストが出せるように練習したいです。

学んだこと

浦川 雪花

私がこの一年間で学んだことは、新しいことにチャレンジすることの大切さを学びました。新しいことにチャレンジすることでできるようになることもあるし、新たに学ぶこともありました。新しいことにチャレンジすることを意識して、練習をコツコツと積み重ねて残り少ない6年生中の棒高跳びの練習などにかいて、記録を伸ばしていきたいです。

3mを目指して

綿貫 葵馬

スーパーキッズ2年目で初めて合宿に参加しました。棒高跳びのスーパーキッズでは、泊まりの練習会があります。普段の練習では、朝に集まって、お昼ごろに終わります。泊まりは2日間に渡って、練習や心構え等、学ぶことができます。心構えではポジティブシンキングについて、学びました。ポジティブシンキングとは、物事を前向きにとらえることで、良い結果を得ることです。1つの考え方だけでなく、様々な見かたをして上を目指したいです。

なりたい自分

町田 瑛一

僕が思い出に残っていることは合宿です。南雲先生のお話を聞いたり、西野先生の基本動作をしたりしました。僕の跳躍は唐澤先生が教えてくれました。全部とても楽しかったです。来年は6年生になるので自分のことだけでなく、小さい子たちの面倒を見てあげられるようになりたいです。

この1年間で学んだこと

山本 美優

私がこの1年間で学んだことは続けることの大切さです。私は続けることは大切だと言うことは知っていましたが、この1年間で改めてそれを実感しました。例えば、棒高跳びで実際に跳んでいる時などに最初はうまく跳べなかったり体力が持たなかったこともあるけれど、今はすっかり慣れ最初よりも高く跳べるようになりました。これからも棒高跳びを続けてもっと高く跳べるように努力していきたいです。

頑張った合宿

中野 美海

私は棒高跳びをやって思い出に残ったことは、合宿に行ったことです。

合宿では中高生の人たちとアップをしたり、どうやったらとべるかを丁寧に教えてくれました。

合宿のミーティングでは先生がポジティブについてや、自分の強みと弱みを理解するなどという話を聞きました。

スーパーキッズをやって新しいスポーツにチャレンジすることができたし、色々な人と交流できてやってよかったと思いました。

自分を支えている人

中川 育美

棒高跳で自己ベストを出すと達成感がある。達成感を味わうためにまた頑張りたいと思う。頑張るためには毎日コツコツ練習に励んだり、諦めないで最後までやり通したりしていきたい。でも一人で頑張るのは難しい。一緒に頑張ってくれる仲間、支えてくれる家族、色々な事を教えてくれるコーチや先生達がいるから頑張れる。そんな人達に頑張る姿を見せたり、記録を出して笑顔にしたり、具体的な言葉で感謝の気持ちを表したい。

スーパーキッズの棒高跳びに入ってみて

屋代 碧珠

私は、棒高跳びの活動の中で合宿での経験が特に印象に残っています。今年の合宿は、臨海学校での宿泊経験もあり、自信をもって参加することができました。合宿では、棒高跳びの練習だけでなく、友達とも楽しく過ごすことができ、とても充実した合宿となりました。合宿の記録会では、私が望むような結果とはなりませんでした。友達の自己ベスト更新を目の当たりにするなど、とてもよい刺激になりました。この経験を生かし、今後も自己ベストを更新していきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

瀬田川 礼

私は、冬の合宿でポジティブな気持ちが大事だと教わりました。ポジティブとは、積極的で、進んで何でもやることだと先生が教えてくれました。ぼう高とびの練習で、積極的に練習をしたり、準備やかたづけ、声を出すことをなど進んでやるのが大事だと思います。これからは強くなるために、ポジティブな気持ちで友達と一緒にぼう高とびの練習をがんばっていききたいと思います。

棒高跳びを始めて

村上 幸祐

棒高跳びを始めて、思ったことが2つあります。1つめは体験でいっぱいほめられたことです。そんなにできると思っていなかったけれど、練習してうまくなってきて、先生にほめられて嬉しかったです。

2つめはうまくなってきたことが感じられたことです。他の習い事の日と重なってうまくなれないと思っていたけれど、行く度に上達を感じられて、記録会ではベストを出せて嬉しかったです。

5年生になったら、少しずつうまくなっていい記録を出して、友達ともっと仲良くなって練習をがんばりたいです。

なりたかったスーパーキッズ

佐藤 果緒

ずっとなりたかったスーパーキッズになれた時は本当にうれしくて、なんでもお母さんに確認しました。私は頑張っで練習しようと思ったけど、みんなより大きな声を出すのが恥ずかしくて、今も大きな声が出ません。家では逆立ちや腰を柔らかくするストレッチを頑張っています。自信がつけば大きな声も出るし、記録もどんどん伸びると教えてもらいました。私は棒高跳びと心がつながっていることを

学びました。

合宿で飛べるようになって

原田 深慈

12月にベルの合宿に参加しました。

合宿前は、怖くなってしまい、それまで飛べていた高さが飛べなくなっていました。合宿では二人の高校生が、一緒に練習して教えてくれました。脚の振り上げを教えてもらったことがきっかけで、怖さがなくなりました。また130cmが飛べるようになりました。

記録会で140cmを飛んで、高校生に恩返しがあったのですが、飛べませんでした。春には140cmを飛べるように頑張りたいです。

水泳競技（水球）



開始式

期 日 令和6年6月1日（土）
場 所 ALSOKぐんま武道館
時 間 15：20～
出席者 （一社）群馬県水泳連盟
スーパーキッズ運営委員 高野裕史、志賀築子、岡田光生

活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- 活動日 : 毎週水曜日 17:30~19:30、土・日曜日 9:00~12:00
 場所 : 県立前橋商業高等学校 (5~9月)
 しんしん大渡温水プール、前橋スイミングスクール前橋校 (10~4月)
 内容 : スイム、ポロ、フィジカルトレーニング等

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年生>

育成目標：基礎泳力の向上と水球のルールを理解する

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

<5年生>

育成目標：基礎泳力の向上と水球基礎技術の習得

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

<6年生>

指導目標：水球基礎技術の向上と応用戦術の理解

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

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

4. 指導考察

4年生3名を加えて総勢10名で活動を開始しました。基礎的な練習から応用練習まで取り組むことができ、選手たちの成長は著しいものでした。また、県外への遠征や合宿での練習試合を積極的に取り入れたことにより、より水球の技術の向上、試合運びや試合勘といった能力を伸ばすことができたと思います。

今年は、キッズ卒業生が国民スポーツ大会で3位という成績を残してくれました。スタメン全員がキッズ卒業生でした。団体競技において全国優勝するということはとても難しいことですが、来年度の高校の全国高等学校総合体育大会、国民スポーツ大会では全国優勝できると信じています。また、卒業生が海外大会にも選抜され、活躍することができました。群馬県のスーパーキッズプロジェクトから世界で活躍する選手が生まれたことはひとつの成果だったと思います。継続して、さらに高みを目指してくれると思います。こういった卒業生がいる中で練習できる現キッズ生にも大きな刺激になったと思います。

今後とも、日本、世界で通用するトップレベルの選手の育成を目標に、選手、指導者一同、より精進したいと思っています。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

今年度の冬季から、敷島公園水泳場が2029年の湯けむり国スポで使用予定のため、建て替え工事が始まりました。そのため、練習環境が制限される中での競技力向上が望まれます。次年度は、限られた練習環境の中で練習内容を工夫するとともに、より県外への遠征や合宿を組み、選手たちの能力を伸ばしていきたいと思っています。

6. キッズ卒業生の活躍

3期生：須田 央河	選手	第100回日本学生選手権水泳競技大会水球競技	3位
4期生：前田 隼之	選手	第100回日本学生選手権水泳競技大会水球競技	優勝
		第100回日本選手権水泳競技大会水球競技	3位
5期生：齋藤 陽太	選手	第100回日本学生選手権水泳競技大会水球競技	3位
7期生：前田 敦也	選手	男子U18水球世界選手権2024	16位
		SAGA 2024国民スポーツ大会	3位
齋藤 優輝	選手	SAGA 2024国民スポーツ大会	3位
深澤 陸之助	選手	//	
関口 快巧	選手	//	
富岡 颯大	選手	//	
椎名 啓五	選手	//	
8期生：星 颯来	選手	//	
10期生：小林 那央	選手	第17回全日本ユース(U16)水球競技選手権大会	4位
		全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	5位

岡田 光生



全体研修会 集合写真



夏季 JOC 予選試合風景 1



夏季 JOC 予選試合風景 2

参加者の声

今年の水球

倉林 杏奈

私は水球で、出来ないことがたくさんあったけど、今年
は出来るようになった事もたくさん増えた。6年生になっ
てキーパーになりました。夏の関東予選は、全国に行けな
かったけど、たくさん練習して試合もしていっぱい学ぶこ
とが出来ました。水球でちゃんと練習して力をつけたり、
運動をして水球でもっと強くなりたいです。

スーパーキッズの活動をして

塚越 凜斗

スーパーキッズに入り3年、水球を通してたくさんのこと
を学びました。挨拶や返事など基本的な事の大切さ。感
謝の気持ちを忘れない事などです。先生から教えてもらっ
た事を、生活面やプレーでも活かして下級生へも伝えてい
きたいです。

また、春の全国大会では予選を突破し全国ベスト8以上
を目指して、チーム全員で頑張ります。

成長の実感

三浦 孝喜

僕がスーパーキッズになって3年が経ちました。
自分自身、水球が上手だとはあまり思いませんが、成長し
ているとは思います。クロールのタイムが早くなったり、
ボールを遠くに投げられるようになりました。

その中でも特に成長したと思うのは団結力です。
何故かと言うと水球のみんなでトップを目指して頑張った
からです。

水球で学んだことを大人になっても活かせるよう頑張っ
て行きたいです。

いい経験をありがとうございました。

辛かったけど、やりきった

高橋 洸貴

スイミングに通っていたという甘い理由で水泳（水球）
を選びました。足のつかない深いプールでひたすら巻き足
をして立ち泳ぎをしました。毎回たくさん泳ぎました。水球
を楽しめると思う余裕はありませんでした。それでも練習
後の達成感は気持ちよかったです。

僕は週一回の練習でしたが、練習を投げ出さずに続けら
れたことで、やりきったと感じています。

全国大会へ向けて

深澤 空之真

僕はスーパーキッズになり、色々な経験をしました。特
に印象に残っているのは全国大会に出場したことです。全
国大会は人がたくさんいてとても緊張しましたがその中で
練習通りにしっかりプレーすることができ、自信につなが
りました。これから小学生最後の全国大会に向けて予選が
始まります。これまでの経験をいかし、最後の全国大会で
ひとつでも多く勝ち進めるよう頑張ります！

スーパーキッズとして

小沼 勇斗

私はスーパーキッズとして1年間水球を通してスポーツ
マンシップや礼儀など様々なことを学びました。今まで覚
えてきたこと、先生やOB、先輩たちに教えてもらったこ
とをしっかりと活かし、春のJOで優勝し、思い残すこと
なく後悔のないように頑張りたいです。

水球を始めて

手島 栄美

私は、水球を始めて変わった事が2つあります。

1つ目は、体調管理を意識した生活をするようになった
事です。

もう1つは、水球中心の生活をするようになった事です。
これについては、大会の規模が大きく変わっていたり、色々
な人の手を借りながら良い環境で練習ができています。
トップレベルの監督やコーチなどに恵まれており、質の高
い練習ができています。監督、コーチの力があってこそな
ので、試合に勝利できたらいいです。

スーパーキッズになって

木内 彪雅

スーパーキッズになってから多くのことを体験すること
ができ、これからの目標もしっかりと見えるようになりました。
スーパーキッズになる前にやっていたスイミングより
もすごく大変だし辛いこともあるけど目標を達成できる
ように頑張りたいと思います。

水球を始めて

石田 渉大

今まで泳いできた中で、こんなに泳いだのは初めてと思うほど、初日からとてもハードな練習でした。でも、日々練習していく中で、確実にタイムが速くなり、体力がついていく自分を感じることが出来ました。また、基本的な挨拶や、自分はどのように行動したら良いかなども学べ、少しずつですが先輩達に近づけるよう頑張りたいです。

サッカー (GK)



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

活動日、場所、時間、内容、その他

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

ゴールキーパートレーニング（基礎・ゲーム）

2. 指導理念

スポーツを楽しむ
サッカーを楽しむ
ゴールキーパーを楽しむ

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

4年生・5年生

導入期①

身体的：神経系に働きかけをし、基本動作の習得

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

心理的：GKの役割の導入・恐怖心を与えない・積極性を尊重する

その他：生活習慣の導入・障害予防の導入

4. 指導考察

【必要とされる能力】

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

【成果】

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

【課題】

2学年になり、コーチの役割を明確にする必要があった。

来年は3学年になるのでさらに気を付ける必要がある。

各個人のスキルアップはできたものの、もっと選手の伸び率を上げなければいけない。（他者との比較をした時にまだまだこの年代のトップとは言えない為）

6. キッズ卒業生の活躍

なし

中村 楽

参加者の声

スーパーキッズで学んだこと

須田 賢太

ぼくがスーパーキッズプロジェクトに参加して、学んだことは、ゴールキーパーの基本の姿勢です。相手がシュートを蹴った瞬間に一度ジャンプするやり方も教わりました。

ローリングダウンといって、横に転がるやり方も教えてもらいました。

僕のチームの練習でやったことがないキーパーの練習をたくさんしました。

これからも、スーパーキッズに参加して技術を学んでいきたいです。

スーパーキッズが楽しみ

束田 晃誠

もともとサッカーは大好きだけど、4年の時よりもっともっと好きになりました。

僕はコーチに自分のプレーをほめてもらったり、アドバイスしてもらって、自身がついたのもっといいプレーをしたいと思っています。

いいプレーをするにはどうしたらいいのか、考えたり、プレーをイメージしたり、サッカーの時以外でもいつもサッカーの事を考えています。

スーパーキッズの練習でイメージ通りのプレーが出来るとうれしいのですが、なかなか上手くはいきません。

守るだけでなくもっと攻撃に参加できるゴールキーパーになりたいです。

スーパーキッズで学んだこと

八木原 知優

僕は、スーパーキッズを始めて、もうすぐ2年がたちます。

今、学んでいることは、ローリングダウンなどです。それを、試合などでいかせることができました。あと1年で、できるかぎりやっていきたいです。それには、練習からしっかりと、取り組みたいと思います。

最後の学年になるので、教えてもらったことを全部出して、無失点で終わりにしたいです。

二年目を迎えて

鈴木 楓麻

今年度から2期生も入ってきて5,4年生での活動になっ

たので、人数も増えてだいぶ賑やかになりました。去年の自分達はどうかかなと思い出しながら去年教わった事をしっかり出来るように練習に取り組んでいます。

またスーパーキッズで教わった事が所属チームでの試合で活かしている手応えをだいぶ感じていて対戦チームの選手やコーチからも褒めていただいたこともありました。

スーパーキッズの活動に参加して良かったです。

2024年を振り返って

大崎 翔正

僕は4年生の頃はプレーの判断が遅く、すぐにボールを取られていました。1対1の時も、すぐに手を出してしまい止めることが出来ませんでした。しかし、5年生では判断が早くなり、取られることが少なくなりました。1対1の時も、着いて行く事が出来、止められる事が増えてとてもうれしかったです。6年生では、コーナーキックのキャッチ、みんなが取りやすいボールを投げる、キックを正確に飛ばせるようにがんばりたいです。

2年キーパーの基礎を習って

竹村 羽琉

ポジショニングや転び方を少しずつ学ぶ事ができました。今年は小学校最後のサッカーになるので学べる事を全て学び、1試合1試合やってきた事を出せるように頑張っていきたいです。

2年目のスーパーキッズ

堤 柊哉

僕が、5年生になってから、スーパーキッズで学んで上手くなった動きが3つあります。シュートコースをしっかり防げる立ち位置、相手からボールが離れた時に素早く飛んでフロントダイビング、バックパスを受けた時にすぐに判断してけることです。今の課題はゴールキックです。迷ったり判断ミスをせず、最善のスペースにけりたいです。練習日が自チームの練習日とかぶっているの、いつも遅めの途中参加ですが、それでもがんばって練習に取り組んで、技術を身につけていきたいです。

去年との違いから工夫したこと

市村 百蘭

今年は昨年よりも学ぶ事が多く、「どうしたら上手にできるか、伝わるか」を工夫をすることができました。一番

印象に残った出来事は、4年生が初めて練習に来た日です。私の年代は初めてのキーパースクール生で同じタイミングで教わっていたので余り伝え方を気にしていなかったけれど、4年生が来て教える側になり初めて伝え方を工夫することをしたからです。これからも工夫したり積極的に行動しようと思います。

やりたい練習

齋藤 蒼馬

キーパーの基本姿勢を学びました。
これからも、基礎練習を大切にしたいです。
パントキックのコントロールを上手になりたいから、蹴り方の練習を増やして欲しいです。

スーパーキッズの練習に参加してみた

鈴木 大翔

ぼくは、1年間スーパーキッズとしてサッカーの練習に参加しました。はじめは、知らない人が多いし上手な人ばかりだったので、少し緊張していました。しかし、楽しい練習が多くみんなともすぐ仲良くなり、練習に行くのが楽しみになりました。夏には合宿もあり、練習は暑くて辛かったけど、みんなでご飯を食べたりお風呂に入ったりしてとても楽しかったです。来年は新しい子も入ってくると思うので、頑張っていきたいと思います。

キーパーになれた

川邊 颯来

キーパートレーニングを始めて、しばらくして、自分のチームでキーパーに選ばれるようになって、うれしかったです。PKが上手く止められるようになったと思います。練習時間も楽しくてあっという間に終わります。

厳しいと思うのは栄養指導です。あまりご飯が食べられないので結構たいへんです。

僕の夢は日本代表の鈴木 彩艶選手みたいに上手くなることです。

スーパーキッズで学んだこと

今井 詞音

ゴールキーパーには、「構え」があるということがわかり、それを実せんしたら、ボールが取れたので、構えは大事ということがわかりました。

また、立つ位置も大事で、それをやることで、ゴールからの距離が遠くなり、相手は入れづらくなると教わり、試合でやってみたら、ちゃんと止められたので、うれしかったです。

これからも、仲間と一緒にキーパー練習をしっかりと、試合で活かせるようにがんばりたいです。

スーパーキッズは楽しい！

土屋 結叶

僕はスーパーキッズに参加して、キーパーとしての基礎的なキャッチングや投げ方、かまえなどを教えてもらいました。また、夏合宿での勉強会や毎日の食事についても教えてもらいました。そして、色々なチームの友達ができたり、5年生と一緒に練習ができて楽しいです。試合や大会で会えると話しています。サッカー友達ができ良かったです。これからもがんばって、キーパーとして上手になりたいです！。

成長の1年

篠原 侍恩

もっとうまくなりたい！そう思ってスーパーキッズプロジェクトにチャレンジしました。合格した時は本当にうれしかったです。

僕のキーパーの課題はたくさんあります。構えの形がうまくできていなかったり、相手のシュートの時タイミングがずれていました。コーチは分かりやすく教えてくれます。スーパーキッズの練習は楽しくてサッカーがもっと好きになりました。5年生ではもっと練習して今の自分をこせるように努力したいです。

ふりかえり

榊 真大

一番心に残ったのは、二つあります。

一つ目は、ドリブルがうまくなったことです。理由は、前まではゴールキーパーがうまくて、ドリブルは下手だったけど、練習をしていくうちに、得意になっていたからです。

二つ目は、ゴールキーパーでたくさん止められたことです。理由は、今までは手じゃなくて足でたくさん止めていたけどスーパーキッズで練習していくと、だんだん手が増えて、前よりもたくさん止められたからです。

2024年スーパーキッズ（キーパー）

北爪 莉子

私は一年間スーパーキッズに通い最初は同学年の女子がいなくて少し嫌な気持ちになりました。しかし、少しずつコーチの中村さんや引田さんや他のスタッフの人たちと話をすることや教えてもらったりすることや5年生とも交流できて練習に行くことがいやではなくなってきました。

自分のチームではキーパー以外もやりますが、やっぱりキーパーで止められた時はすごく楽しくて、チームのピンチを防いだ時はすごくうれしいです。

まだ止められないことも多いし、高いボールや前に飛び出すことが苦手です。これからもっと練習して苦手をなくしていきたいです。

もっとがんばりたいと思います。

ボクシング



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

活動日、場所、時間、内容、その他

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

時 間 : 17:00~20:00

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

4. 指導考察

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

6. キッズ卒業生の活躍

一期生 高橋 侃太郎選手 第11回全日本UJボクシング王座決定戦 準優勝

参加者の声

僕の大切なもの

佐藤 大也

学校から配られるお便りは、サッと目を通して、家に持ち帰り、ひどい時は、ランドセルに入れたまま。しかし、小学校4年の時、学校でスーパーキッズプロジェクトの広告を配られた時、僕は何か覚醒した。ボクシングをやりたい！今まで自分から、何かをやりたい、と思った事ってあまりない。その紙を握りしめて家に帰り、親におねがいをした。それが僕とボクシングの出会い。ボクシングをはじめ、色々な技術を教わって、同じ仲間たちとボクシングをするのはとても楽しい。嫌な事も忘れられる。ボクシングをはじめ自分の気持ちも前向きになれた。これからも頑張っって強くなりたい。僕にとって大切なものだ。

六年生でのスーパーキッズ活動

清水 太陽

六年生のスーパーキッズ活動は四年生のときから変わりませんが、伊工の先生に沢山の新しい技を教えてもらいました。安中教室でも練習をさせてもらいました。スパ練をしたり、教えてもらったりしました。

でも、大会で教えてもらった技がうまくできず負けてしまいました。もっと練習をして今年は関東で1位になります。

スーパーキッズとして

竹部 成美

私は、小学4年生からボクシングのスーパーキッズになりました。小学5年生の頃にはマスボクシング大会で全国優勝をすることができ、6年生からはUJの大会に出ています。

練習は、いきいきボクシング教室で伊勢崎工業高校の先生たちに教えてもらっています。

練習は、きびしい時もあるけれど色々な練習を先生が考えてくれたり仲間たちと一緒にがんばって、とても楽しいです。次のUJの大会では優勝できるように、これからも練習をがんばりたいです。

僕のボクシング

内堀 碧人

僕は保育園の年長の時にボクシングを初めました。小学4年生でスーパーキッズに参加して、5年生からUJの公式戦に出場しています。

六年生最後の大会では県大会優勝、関東大会を二勝して決勝大会に向け安中教室の仲間と練習を頑張っています。試合の時はスーパーキッズの仲間達にも沢山応援してもらえます。

保育園の時の夢は「ボクシング選手になりたい」と言っていたけれど、今は「沢山のの人に応援してもらえる選手」になりたいです。

初めての勝利

神宮 彩羽

私は、ボクシングを続けて良かったと思うことが2つあります。1つ目は、試合で初めて勝つことが出来たことです。前の大会では負けてしまいましたが、次の大会では初めて勝つことが出来ました。2つ目は校内持久走大会で1位になったことです。ボクシングの練習で、しっかりと体力がついていたようです。ボクシングを続けていると、辛いことや悲しいことばかりではなく嬉しいこともあります。これからも精一杯続けていきます。

頑張った2年間

吉田 大和

僕はボクシングを2年やっています。僕がボクシングをやってみて思ったことは、思ったより体力を使うスポーツだということです。動画で見たボクシングの試合は疲れてなさそうで案外いけそう見えただけで、いざ、やってみたらとてもキツくてびっくりしました。でも、とても体力がつくスポーツだと思うので僕はこのスポーツを選んで良かったです。これからも頑張りたいです。

全国大会

石山 歩音

ぐんまスーパーキッズプロジェクトに参加してスーパーキッズになりました。

群馬の高校で練習できる場所がありましたが、家の近くにありませんでした。

しかし、近くにボクシング部がある高校で練習できることになり、そこでマスボクシングがあることを聞きました。群馬県代表になり、何度か練習会に参加しました。

長野県で全国大会に出れました。結果は残念でしたが、とてもいい経験になりました。

レスリング



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

場所：育英大学・育英短期大学レスリング場

時間：水曜 18:00～20:30、土曜、日曜、祝日 9:00～12:00

その他：土日祝日は遠征等

レスリング競技は平成28年度から始まり、徐々にスーパーキッズの選手が増えてきた。特に追加募集により、選手も増え、活気ある中での活動ができるようになった。近年の新型コロナウイルス感染症の影響により2022年度までは、多くの大会が中止となる状況であったが、今年度はほとんどの大会がコロナ前の水準に戻っている状態である。

今年度、夏に行われた全国少年少女レスリング選手権大会では、準優勝2名、3位4名となった。また、1月に行われた全国少年少女選抜レスリング選手権大会では優勝者を1名輩出することができ、優勝1名、準優勝2名、3位2名となった。来年度以降もスーパーキッズ選手は「全国優勝」を目指して活動に励んでいく。

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

2024年度は、パリオリンピックが開催され、スーパーキッズ活動場所の育英大学では、レスリング部からは2名がオリンピックで金メダルを獲得した。オリンピック選手を身近に感じながら練習を重ねることで、オリンピックは遠い舞台ではなく、常に身近な存在として意識して活動することができる環境である。



2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術の習得

指導内容：全身を使った動きとランニングを中心とした基礎体力の向上

基礎技術を確認し、相手から得点を取るために必要な細かな技術向上練習

〈5年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術を基とした発展的技術の獲得

指導内容：4年次の練習を踏まえて、得意技を実戦で使うための技術向上練習

〈6年生〉

育成目標：相手を想定した中での技術展開

指導内容：攻撃と防御両面でもつれた展開の実践練習



4. 指導考察

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」の中でレスリング競技は9年目となり、練習環境で上の学年の選手が下の学年の選手に教えたり、上の学年の選手が「下に点を取られない」というプライドを持てたりすることができた。これらのことにより、良い緊張感の中で1年の活動を行うことができた。上下の関係のみではなく選手の中には同じ学年、同じ階級で試合をする場合もあるため大会で対戦することもあった。試合の中では、勝ったり、負けたりすることもあり、練習から気持ちの入った攻防を見ることができ、1点にける厳しさのある練習により、他の選手も刺激され、切磋琢磨しながら練習に取り組むことができた。この1点にける意識がレスリングという競技において非常に重要な力の一つである。

2024年パリオリンピックでは、レスリングが過去最高成績を残しており、スーパーキッズの選手たちも身近に感じることができたのではないかと考えられる。また、オリンピックという華やかな舞台で活躍する選手を間近で見ることができ、憧れをもてたのではないだろうか。スポーツによって、人生を変えうることも感じ取ることができたと考える。今という一瞬にかけて練習に取り組み、来年度の全国大会で今年度以上の選手が優勝できるように今後も頑張りたいと考える。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

昨年度に引き続き、全国優勝者は1名であったため、2025年度は複数選手が全国優勝できるように日々の練習に励んでいきたい。

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



6. キッズ卒業生の活躍

正保 佳史

参加者の声

色々な技を学べた

富岡 空大

スーパーキッズに入ってから色々な選手と練習することが出来て、その結果技を覚えあったりする事が出来ました。スーパーキッズに入って仲間ができ、試合の時には応援しあえる関係になりました。わくわく運動プロジェクトでは、あまり人気がないと思っていたレスリングの体験にたくさんの人が来てくれてびっくりしました。教える楽しさを知る機会になりました。

スーパーキッズで学んだこと

平崎 茉結

私は、スーパーキッズで学んだことがあります。それは、タックルに入ってから動き方です。前からあまりうまくタックルに入ることができませんでした。手だけで取りにっていて最後まで取り切ることができませんでした。スーパーキッズでは、タックルに入ってから点の取り方を教わり、だんだん練習で使えるようになりました。もう少しで中学生になるので試合でも使えるようにしたいです。

3年間続けて良かったと思う理由

荻田 清乃進

このプロジェクトに入れて良かったこと3つ。一つ目は練習時間が増えたこと。二つ目はチーム以外のいろいろな選手と練習できるようになったこと。三つ目は技術練習や筋力トレが増え、技術力や筋力がつき試合で勝てるようになってきたこと。優勝できる事も増えて自信がついてきた。スーパーキッズの3年間で終わるが、1月11日の全体研修会では中学生を対象にしたプロジェクトの話があった。もし実現するならこのまま続けていきたい。

スーパーキッズにはいつ

鳥居 希子

私は、兄の影響で4才からレスリングを始めました。4年生になった時に、群馬スーパーキッズにはいりました。スーパーキッズにはいつからは普段より練習時間が増えたのでその時間では新しい技を練習したり、筋トレをしたり、技の確認などを行っています。スーパーキッズにはいつからは普段より多くの技を学ぶことができました。スーパーキッズにはいつよかったなと思っています。

スーパーキッズをしていて大切だと思ったこと

山本 悠詩

僕は、技を確認することが大切だと思います。なぜかという、試合前のスーパーキッズで練習した技を試合で出せたことがあるからです。それから、練習でした技でも確認をしないと試合をするときに忘れてしまうかもしれないからです。これからも、練習で新しく教えてもらった技をしっかりとスーパーキッズで確認して、試合で出せるようにしていきたいです。

ついに「ソリ投げ」ができた

小林 桂士

また失敗だ。レスリングをやっている僕は反って相手を投げる技を早く習得したかった。2日に1回、首が折れてしまうかもしれないくらいのイメージで、何度も何度も練習したのにできなかった。「今日こそできるようになるぞ!」と口に出して練習に取り組んだ日もあった。でも、何度も挑戦したのに、うまくいかない。何度やってもダメだったので、「もうやりたくない」とさえ思った。2ヶ月位たった時だった。チームの大学生からアドバイスをもらった。「もっと背中を反らすようにして投げるといいよ。」アドバイスの通り首ではなく、背中を意識してやってみた。すると初めて反り投げができた。僕は嬉しくて「やったあ」と叫びながらマットにベッドスライディングしていた。

来年度は…

笛木 紬衣

私の兄もスーパーキッズで毎週水曜日と週末に育英大学まで通っていました。母が仕事と家のことをして毎週連れていっていてその姿を見て2人ともかっこいいなあと思っていました。でも私は練習が好きではないです。練習をすることが大事で、もっと体力もつけないといけないと思うので最後の1年はもっと練習に出ようと思います。全国大会では3位に入れましたがもっと強くなって勝って教えてくれているコーチや家族にほめてもらいたいです。

ボクとレスリング

星野 桔平

僕は、スーパーキッズに参加して、心に残ったことは、たくさんの友達ができて、強くなった事です。みんなと練習して段々強くなる事を実感でき、チームは違うけれど、た

くさんの仲間が出来たことが1番の思い出です。

これからもみんなと切磋琢磨し、高め合っていきたいと思えます。

スーパーキッズを通して

天田 陽葵

私はスーパーキッズに入り、レスリングがもっと楽しいと思えるようになりました。理由は色々なレスリング仲間に会えたことで、情報交換が出来たり、切磋琢磨して練習を頑張れたり大会会場では、チームをこえて応援し合えたりと他のチームと交流する機会が増えて嬉しいし楽しかったからです。これからもレスリング仲間として頑張っていきたいです。

スーパーキッズをやってみて

辻 徹平

怪我をしていてほとんど参加できてません。怪我がなおったら参加します。スーパーキッズの練習で、もっと勝つ為に必要な技や勝つための組み立て方、気持ちを強く持つ練習とかしたいです。

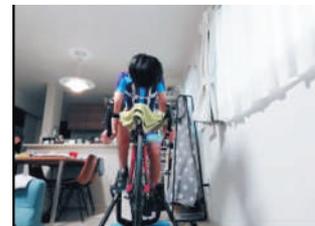
レスリングを始めて

内田 蓮

僕は、スーパーキッズに受かって、始めてレスリングを習いました。最初は、体中が痛くて、学校に歩いて行くのも大変でした。何回か練習に参加すると、だんだんみんなと同じ動きについていけるようになりました。他の学校や違う学年の子と仲良くなりました。

あと、練習でオリンピック金メダリストに会えました。僕もたくさん練習をして、試合で勝てるようにがんばりたいです。

自転車競技



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

活動日 : 毎週水曜日, 土曜日 (施設の都合により変更となった場合もあります)

場所 : 日本トーターグリーンホーム前橋、岩神緑地、群馬サイクルスポーツセンター、オンライン開催他

キッズを修了した中学生の参加者も多くなり、6年間という継続的なトレーニング環境が構築できてきた。今年度は6年生2名、5年生3名、4年生3名、中学生6名でスタートすることができた。家庭の都合等で辞退したキッズを除くと現在男子11名、女子2名の計19名(中学生6名含)となる。活動拠点となる前橋市の施設を主に利用し基礎となる身体の動かし方や基本的な技術の獲得を重点的に行っている。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈5年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈6年時〉

育成目標：

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

指導内容：

- ・走行中，まわりからの指示を的確に実行できる能力を身に着ける

4. 指導考察

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

例えば，コーン拾い。片手で自転車を操作する。車上でのバランスに加え，ペダルの位置も考える。手だけでは届かない。重心を拾いたい側に持っていく。カウンターバランスを取るために反対方向に自転車を向ける。手を地面近くに持っていくことで肩が下がり身体を自転車上で丸めるという動きにつながる。転ぶときに咄嗟



にハンドルから手を放さずに身体を丸め、肩から背中を付き転ぶとケガが少ないといったことにもつながる。考えてみれば簡単なことでも、自転車の上で身体と思考が感じて動かなければならない多くの情報が詰まっている。単純で誰もができそうなコーン拾いではあるが「気づき」が必要な部分は多く含まれている。実際に練習中にできなかったことを自宅で繰り返し自分から練習してできるようになったキッズは次の課題も自分なりに考えて行動するだろうし、コーン拾いから繋がる次のトレーニングに含まれる要素も多く獲得しトレーニングが順調に進んでいく。できないからといって自宅などで時間をかけずに簡単に教えられ、コーン拾い「だけ」ができるようになったキッズは次の段階に進んだときに恐怖心やアンバランスな姿勢などが浮き彫りとなり、自転車競技場を走行したときに大きくつまづいている。同じ学年の他のキッズができると保護者は焦る気持ちもあるだろうが、雪だるまを作るときと同じように芯となる部分は時間をかけて「ギュッと」固く握るように基礎となる部分は時間をかけて何度も繰り返し実施することが大きな事故やケガに繋がるリスクが軽減されることを再認識しなければならないだろう。「やってもできないからチャレンジしない」「教えてくれない」「できているのに」と嘆くのではなく、「チャレンジを続ければ、いつかできるようになる」「できなければ考える、他人を観察する」「もっと上手にできるためにはどうしたらいいのか」といった「ポジティブな学ぶ力(学力)」を高めること、そのような思考回路に変えることが今後の豊かな競技者への一歩となるだろう。花が咲く日を楽しみに水やりを行うように、いつか成功する日を信じて努力し続けるキッズを私たちは応援しなければならない。



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

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

我々が参画し始め、初年度に育成した選手たちが高校生世代となった。それぞれが県内高校の運動部に所属し、別スポーツで活躍しているという連絡があった。また自転車の活動も続けながら、中学校では駅伝に参加して、全国大会11位といった成績を残すことができた修了生もいる。国民スポーツ大会が群馬県開催予定とされる中で、現在のキッズたちは高校生となり「チームぐま」を牽引していく世代でもある。彼らが優秀な自転車競技選手に特化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。

群馬県のスポーツテック事業を利用し、オンラインビデオ会議システムを用いた遠隔練習会も実施した。対面でのトレーニングが主となったが、ビデオ会議システムは遠方に居住しているキッズが平日に無理なく一部のトレーニングに参加できるきっかけづくりになるとおもうので今後も可能な限り続けて行こうと思う。

また今年度も希望者に対してはインターンシップとして参加いただいている栄養士から食事などのアドバイスを頂ける機会を設けた。今後も保護者を対象とした食育、睡眠、けがの予防等スポーツ選手の保護者として必要となる情報提供も積極的に実施し、事故やケガをしないことを徹底しなければならない。

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

《主なイベント》

7月 体力測定, プレキッズ体験会

6. キッズ卒業生の活躍

松村 拓弥くん (群馬工業高等専門学校)

関東大会 3kmインディビジュアルパーシュート 2位

2024 ジュニア全日本自転車競技選手権大会 ロードレース U17 11位

インターハイ 3kmインディビジュアルパーシュート 7位

関東新人大会 3kmインディビジュアルパーシュート 1位

第28回 全日本自転車競技選手権大会 シクロクロス ジュニアカテゴリー 3位

小林 咲斗くん (群馬県立中央中等教育学校)

JBCF 第58回 東日本ロードクラシック DAY1 7位

2023 ジュニア全日本自転車競技選手権大会 ロードレース U17

第9回 南魚沼ロードレース 6位

群馬 CSC ロード9月大会 3位

※令和6年度全国中学校体育大会 第32回 全国中学校駅伝大会 11位 (5区 区間5位)

笹澤 大希くん (前橋市立第六中学校)

第2回 信州・ながわまちタイムトライアル 9位

佐藤 孝之

参加者の声

僕の一年

坂本 延

僕は、夏休みにだらだらしすぎて、練習についていけないほど、体力が低下しました。ですが、朝のランニングを始め、何とか練習についていけるようになりました。そして12月に、グリーンドームのバンクの一番上で走ることができました。しかし、思っていたよりも高く、怖くてスピードが出せませんでした。悔しかったので、速く走れるように頑張りたいです。そして、ランニングを続けてもっと体力をつけたいです。

ケガとメンタルケアの大切さを学んだ3年目

萩原 聖矢

スーパーキッズとして自転車やるのは今年で3年目。色々出来るが増えて、もっと頑張ろうと決意した矢先にケガをしたり、学校生活で嫌な体験をしたことでメンタルの不調を起こして練習に参加できないことが増えてしまいました。

そんな中で学んだことは、スポーツをやる上でケガをしないように日々気をつける！嫌なことがあっても乗り切る心の強さを持つこと！です。

そして、体と心に不調がある中でもまえばし赤城ヒルクライムに参加できたこと、前回大会よりも距離が長くなり最初の練習では完走できなかったけど、練習を重ねるうちに完走出来るようになり本番では自己ベストを更新できたことは自信に繋がりました。

これからもケガに気をつけて、メンタルケアを行い、頑張りたいと思います。

自転車で学んだこと

尾花 開人

僕が自転車で学んだ事は、自転車に乗るときの姿勢や持久力の大切さ、毎日地道に練習することを学びました。自転車で楽しい事は、他の人達と一緒に自転車のコースを走ったり、チームに分かれて競争しながら練習したりすることです。たまに違う練習場所に行く時もみんなと協力しあっているいろいろな練習をすることが楽しいです。自転車に乗る以外にも、どういう練習の仕方をすればいいのか、体のどこを鍛えたらいいのかわかるようになってきたのでこれからも頑張りたいです。

この一年で成長したこと

亀谷 碧大

僕は、この一年で色々な自転車レースに挑戦しました。他の選手に追い抜かれて悔しい思いもたくさんしたけど、成長したと思えることもありました。それは、レースで入賞できるようになったり、スプリントが速くなったことです。逆にできないことは、速いペースをキープするための持久力がないこと、登りが遅いことです。今できないことをできるように変えて、今後も練習に集中して自転車を続けていきたいと思っています。

5年生になって

飯塚 青葉

私がスーパーキッズに入って1年と6ヶ月が経ちました。練習では自転車の事だけではなく、ランニングや台車で手おし車などもします。毎回とてもきつい練習で、次の日は筋肉痛になります。しかし、グリーンドームのバンクをいつもより上のところを走れるようになった時、とてもうれしかったです。

先生がたくさん練習を教えてくれたおかげで、4年生のときより6年生について行けるようにもなりました。

これからも自転車が速くなりたいので、積極的に練習に参加していきたいです。

挑戦

山本 湊

練習ですごく体力を使ったり、練習はきびしいけど、自分がトップアスリートになるためにはこのきびしい練習をしないと成れないと思う。これから、挑戦したことは5年生になるからもっとレベルアップしたいし、5、6年生になるにつれて練習もふえるから心がおれないようにする。練習についていけるようにあきらめずにまたがんばりたい。

自転車

金田 青昂

僕は自転車競技の練習で学んだことが2つあります。ひとつは体力がものすごく必要だということです。僕は走るのが得意ですが練習はものすごく疲れてへとへとなりました。もうひとつは、体が柔らかくないとだめだということです。僕は体がかたいのでマーカー拾いは大変でしたが、こつをつかむのが面白かったです。僕は水泳と野球もやっていて、今まで水泳の練習がきつくて嫌でしたが、きつい練習をがんばるとタイムが速くなるのを知ったのは自転車の練習のおかげです。

馬術



開始式

期 日 令和6年7月6日(土)

場 所 林牧場群馬県馬事公苑

時 間 11:00~12:00

出席者 笛木元之 理事

活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

活動日：毎週土曜日の午前中、但し馬術大会が開かれる前日は除く

1月より土曜日、日曜日を中心に参加できる日

場所：林牧場群馬県馬事公苑（前橋市富士見町）、6月より各乗馬クラブも含む

時間：騎乗練習

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

講義

4年生を対象に10:10～10:40

1月より参加できる時間を選択

内 容 : 馬装→騎乗練習→馬の手入れ→座学、乗馬日誌記入、等
そ の 他 : 乗馬日誌を必ず記載する。



2. 指導理念

・年間のテーマや目標

時間を大切にする。集合時間を守る。次に何をするか先を考えて行動する。

挨拶と返事を大切にする。

挨拶は自分から先に声を出すこと。返事は相手の挨拶に応えること。

事故防止に気をつけること。

大きな馬を相手にするので、油断は大きな事故に結びつく。

馬の性質を知り、馬の動きに注意しながら行動する

馬に感謝の気持ちを忘れない。

馬は心をもった生き物である。

3. 指導内容（育成目標・指導内容）

<4年生>

育成目標：全員が手綱だけをもって軽速歩ができること。

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

馬房から連れ出し、繋ぎ場につなぐ方法を教えた。手入の方法や、馬装方法を教えた。

次に、乗馬の仕方を教え、手綱をもって歩き出す経験をさせた。

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

騎乗練習後は、座学講習（勉強会）を行った。

<5年生>

育成目標：ひとりで馬装ができること。駈歩ができること。

指導内容：手入れをする繋ぎ場の確保。頭絡の用意。鞍・ゼッケン・クッション・ゲルパッドの用意。馬のプロテクターの用意。

手入れ道具の用意。馬房から馬を連れ出す。冬場は防寒馬衣の着脱。傍観健康状態の確認。手入れ開始。

運動開始。前半は準備運動であること。部班の場合は前後の適正な間隔をとること。蹄跡を正しく進むこと。停止発進は騎手の扶助とおりに行うこと。中盤からは本格的運動に入るので推進氣勢を旺盛にすること。

<6年生>

育成目標：すべてに素早い行動がとれること。駈歩が自由にできること。

指導内容：下級生の馬装の手伝いができることを推奨した。

乗りやすい馬はもちろん、乗りにくい馬も自由自在にのりこなせること。

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

4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

馬術は馬という動物を利用して行う独特なスポーツです。

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

・トレーニングの成果

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

過度な期待は禁物だと思います。

一足飛びの飛躍を求めるのではなく、実技や講義をとおり、全体的な底上げをはかっていきたい。

心という意志を持った馬を上手に乗りこなすのは知識と経験の双方がうまくかみ合ってこそできるものだと思います。

それには、多くのキッズが楽しく乗馬を続ける環境を作ってゆきたいと思います。

6. キッズ卒業生の活躍

第一期生が高校2年生で佐賀国スポに出て7位に入賞

馬術の一期生、三浦琉偉が国民スポーツ大会の少年ダービー競技で7位に入賞しました。馬術競技は自分の馬で競技に出るのが主流ですが、所属するグァーモスタッドの馬に乗せてもらえました。また、同じ馬で成年女子の渡辺千尋が成年女子のダービー競技で5位入賞を果たしています。

一期生・二期生の活躍

一期生の塩原嗣玄や二期生の佐藤真悠子が日本馬術連盟公認競技会において、好成績を収めています。両人ともに馬に乗って演技する「馬場馬術競技」で活躍しています。



笛木 元之

参加者の声

馬術から学んだこと

橋本 衣琉

それは、馬の大切さです。

私は、乗馬をはじめの前は、とても内気な性格でした。ですが馬と出会ってから私の性格がとてもフレンドリーになりました。そこから私は、馬の大切さと、存在の大きさを感じました。

私は、群馬県でやる国体に出たいと思っています。出場した場合には、お互いがお互いを助け合えるような関係をしっかり作っていきたいと思います。そして、いい結果を出したいと思います。

今までの2年間

織田 晏慈

私は今までの2年間でたくさんのことを学びました。しかし、持病のアレルギーが悪化し、半年ほど前から乗馬ができなくなってしまいました。しかし私はこれまで学んできた、仲間と協力する大切さや、命の大切さを知ることができました。この貴重な体験を生かして、日々学んでいきたいです。

スーパーキッズの思い出

小林 遙真

僕は、6年生になって、スーパーキッズでとても良い思い出がたくさんできました。

それは大会に出場して入賞できたことです。大会はとても緊張したけれど、賞状がもらえてとてもうれしかったです。4年生の頃は馬に乗ることが精一杯だったけれど、今では駈歩も上達しました。障害にもチャレンジしたいです。まだまだ課題はあるけれど、これからも練習を重ねて頑張りたいと思います。

スーパーキッズで身につけたこと

田端 伸次

僕はスーパーキッズで主に2つのことを身につけました。一つ目は、チームワークです。馬術では準備や片付けに時間がかかります。だけど仲間と一緒に協力すれば準備や片付けにあまり時間をかけずにコンパクトに準備や片付けをすることができます。二つ目は、自分なりに考えて答えを出すことです。馬術では、馬の体調や馬の気分で大きく乗り方や乗りやすさが変わってきます。なので乗っている時に頭で考えて馬への指示の仕方を変える必要があります。

このようなことから、自分なりに考えたことを出すことができるようになりました。

スーパーキッズの3年目で学んだこと

倉澤 心那

私は冬休みに馬場の国体強化練習に参加しました。練習では自分の乗り方の課題を知ることができました。また、講義では2課目Aの経路テクニックについて学びました。標記の間はそれぞれ何メートルか知り正確な図形を頭でイメージすること、審判の方はどこを見て点をつけるのかを知ることによって実際に競技する時に落ち着いて堂々とできると思いました。この強化練習で学んだ事を日々の練習で意識し堂々とした美しい演技ができるようになります。

沢山の人への感謝

中島 光琉

私はこの三年間で1つ学んだことがあります。それは、私が馬に乗れているのはたくさんの人のおかげなのだということです。

私は馬事公苑での合同練習に参加しました。そのときに先生や先輩方はもちろん、馬を運んで来てくれている人や、参加していなくても手伝いに来ていた人がいました。私はこのような人たちのおかげで馬に乗れているのだということを実感しました。

この一年を通して、私はこれから先生など沢山の人に感謝し、馬術を楽しんでいこうと思います。

ジムカーナ

小林 海渡

パリオリンピックのメダリスト、北島選手とジムカーナ基準班競技をするさかいが11月にありました。基準60秒のところ、ぼくは61秒で帰ってくる事ができました。北島選手に勝つ事ができました！サイン入りの賞状をもらったり、写真を一緒に撮ってもらったりして、とてもうれしかったです！次は、障害飛越に挑戦して、練習をがんばりたいです。

どれだけ成長したか

田中嶋 樹

段々と練習の種類が増えてきた。軽速歩、駆け足、速足の区別がつかない時があったが、教えてもらうにつれて何を練習するかにも慣れてきて区別が

つくようになってきた。

落馬するかもしれないという恐怖が以前はあったが、今は馬とのふれあいができるようになって馬のスピードにも慣れてきて、乗馬中に馬が後ろ脚を蹴ったり急にスピードを上げて加速したりすることがあっても落馬することはなくて、落馬に対する恐怖が落馬しないですむという自信につながってきた。

スーパーキッズ 2 年目になって

福田 典真

僕はいつも自馬に乗っていたので、スーパーキッズの活動で色々な馬に乗る事が出来ました。動かない馬や元気な馬など色々な性格の馬に乗ってたくさんの経験ができました。そして自分自身の姿勢や馬への接し方など学ぶことができました。これからもスーパーキッズとして頑張りたいです。

乗馬をして感じたこと

加藤 達夢

僕は今年、剣道で腕を骨折をしてしまい、約 2 ヶ月半全く馬に乗ることが出来ませんでした。

それまでは、スーパーキッズの仲間達と一緒に馬に乗ることがとっても楽しみで、毎週土曜日の朝は馬事公苑へ行くのを楽しみにしていました。

しかし、この間腕が治って久しぶりの乗馬の時には、何だか久しぶりで、落馬した時の怖い気持ちを思い出してしまい、怖かったです。しかもスーパーキッズの乗馬の練習の制度が変わっていて、仲間に会うことが出来ませんでした。より一層怖くなってしまいました。馬装も少し忘れてしまっていて先生に聞いたら、怒られてしまいました。

楽しい乗馬だったはずなのに今は楽しくありません。

腕がしっかり治ったらまた練習をたくさんして、スーパーキッズの仲間達とも一緒に練習したいです。

チャレンジすることの大切さ

櫻井 凜々娃

私が、スーパーキッズをやっていて学んだことは、チャレンジすることの大切さです。競技会へ行った時、待機馬場で落馬してしまいました。とても怖かったです。でも私は、競技に出ました。理由は、「ここで諦めるのは違う」と思ったからです。今思うと、それは良かったです。理由は、そのあと競技に出たことで、怖さを乗り越えることができたからです。私は、これからもうまくいかないことがあっても、諦めて終わりにしないで、チャレンジしていきたいです。

成長できた 2 年間

荻野 絢加

私はこの 2 年間馬術で様々な事を学びました。まず、馬装を 1 人で時間内にできるようになりました。初めは先生に手伝ってもらい、今では 1 人で馬装することができます。次に馬とのコミュニケーションです。初めは馬のことをよく知らず、走ることも苦手でした。少しずつ馬のことを知り、馬とのチームワークを深めることができました。今後はもっと馬とのコミュニケーションを深め指示を出せるようにしていきたいです。

馬術 2 年目で学んだこと

鴨居田 光優

1 年目はなみ足、けい早足、早足、かけ足が出来るようになりましたが、2 年目ではジムカーナにチャレンジしました。そして、県大会のジュニア部門では初挑戦で 2 位になり、とてもうれしかったです。3 年目は障がいに挑戦したいです。

学んだこと

三浦 衣桜

5 年生になってスーパーキッズ 2 年目になりました。私にとって馬は大切な存在です。私は、まだまだできないことがたくさんありますが、練習につきあってくれていろいろ教えてくれる馬たちに感謝しています。これからも馬と仲間を大切にしていきたいと思いました。

私のスーパーキッズ 1 年目

倉澤 恵那

私がスーパーキッズの一年目で学んだ事は、馬の気持ちを考えて乗ることが大切という事です。最初は、馬に急な操作をして、手綱と脚だけで動かしたら、あまり馬を動かすことが出来ませんでした。けれど、馬に「こうしたい!」という意志を伝えて、馬とコミュニケーションを取り、馬と一つになる事で、馬を元気に動かすことが出来るようになりました。これからは普段から馬とコミュニケーションを取ることを意識して、もっと上達していきたいです。

一年を終えて

黒崎 陽菜

私は一年間スーパーキッズで乗馬について沢山のことを学びました。中でも印象に残っていることは講義で受けた「馬は人が動かすもの。」ということです。いつも心がけて

乗りました。

乗馬日誌にはできたこと、できなかったことを書き出し次に意識してできました。

スーパーキッズでは馬のお世話やお掃除のお手伝いもできるので、今年もいろいろ活躍したいです。

私が馬術で学んだ事

内藤 美羽

私が馬術で学んだ事は、馬がどういう性格なのかです。

馬は馬術を始める前は、めずらしい動物でしたが、馬術を始めた後は、とても身近になり、性格が分かりました。

馬はやさしくて、大きな犬のような存在です。そして、私は、もっと馬が好きになりました。

私は、馬と人が人馬一体となり、行う「馬術」が特別なスポーツだなと思いました。

柔道

「強・健・用」

～子どもたちの柔道の日常の充実を目指して～



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- ・年32回の金曜日の強化練習会。
- ・県外小学生との練習交流。
- ・トレーニング講習。
- ・国内上位大会（講道館杯）・国際大会（ランドスラム東京）の見学。

2. 指導理念

柔道の創始者である嘉納治五郎師範の「強・健・用」の教えを礎に「強さを求める柔道活動を行う」「健康を求める柔道活動を行う」「柔道活動で強さと健康を得て、日常生活に応用する」という3つの視点から、子どもの柔道活動の充実を図る。

3. 指導内容（育成目標・指導内容）

<4年生>

- 1 主に上位学年との練習の場面を設定し、常に自身の競技力の向上に努められる場の設定。
- 2 県外の小学生との練習による交流を通して、国内の同年代への意識を高める。
- 3 国際大会の見学によって、国内だけでなく広く世界の柔道へのまなざしを養う。
- 4 科学的なトレーニングの理論と実践に触れ、根拠ある身体へのアプローチを試みる。

4. 指導考察

(1) 指導の総括

本年、初めて「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」に名乗りを上げさせていただき、2名の小学校4年生の活動をサポートすることができました。

柔道は、明治時代の初めに嘉納治五郎師範によって創始された日本発の運動文化であり、武術が武道に近代化される過程でその嚆矢となったものでもあります。そこで柔道連盟では、そういった柔道の運動文化としての特徴を大切に、強さと健康、そして生活への応用という視点を持って日々の活動を支援してまいりました。他方、柔道は世界に多くの愛好者を持つグローバルな文化の側面も持っており、競技においても国際的な視野を持つことが重要となっています。今回のプロジェクト参加に関わって、参加



する子どもたちが国内にとどまらず、世界に向かって柔道を通して希望が持てるよう、企画を構成いたしました。以下には、そういった観点から行った諸行事について、いくつかの視点から考察を行いたいと思います。

① 「体験することの重要性」

本年の活動の大きな柱は、毎月金曜日に行われる県強化練習への参加でした。ここでは小学生の県強化選手をはじめ、中学生・高校生・社会人と多様な選手との練習の機会がうまれておりました。対象となった児童たちは、普段は自分の所属する道場でそれぞれの指導者の先生方から熱心にご指導をいただいています。そういった中で、月に数回の強化練習が提供できることは、「多様な相手と攻防する体験」であったかと思えます。子どもたちの成長に「体験」が持つ意味は非常に大きいもので、たった一度の出来事で大きな変化がみられることもあります。そういった可能性を持つ「体験」の機会を定期的に行えたことが、各道場での指導の上に少しでも彩りを添えることができたなら幸いなことです。

② 「広い視野」へのアプローチの可能性

年間を通して帯状に実施した強化練習会に対し、年に数回のイベントとして行った群馬県外の小学生との練習をとおしての交流と国内上位大会（講道館杯）・国際大会（グランドスラム東京）の見学では、日々の練習では現れにくいであろう視点への気づきを期待し、実施いたしました。

まず、県外の小学生との交流では、国内同年代への広いまなざしを持つことを期待し実施いたしました。県をまたいで共通することも多々ある一方で、県が変わればどこか異なる選手の様子があります。そのことについて体を通して学び、小学生年代から県外へのまなざしを持つことは、「広い視野」を身近にする可能性があると思われまます。

次に、国内上位・大会国際大会の見学では、全日本強化選手の選考会にもなる講道館杯と毎年日本で行われる国際大会のグランドスラム東京を観戦することを通して、子どもたちが日常触れている柔道という運動が世界につながるものであることを感じてもらいたいと企画しました。特に、映像ではどうしても伝わらない、「生」の選手の攻防や技の持つ迫力やインパクトについて、こういった刺激が肌を通して伝わり、自分の取り組んでいる柔道への誇りと国際的な視野を持つことへの一助となっていることを期待したいと思います。

③ 「自分で決める」ことの主体性

スーパーキッズへの応募は、各ご家庭や道場での紹介をもとに児童からの希望で行われます。自分の意志によって始まり、目の前の世界が広がる体験は、用意されたものを消費するスポーツ活動とは異なるものだと思います。実際に本年度参加してくれた児童のみなさんは、柔道に夢中になって前向きに取り組む主体性あふれる立派な柔道家でした。1年を通して主体性と自覚を持って柔道に取り組んでくれたこの2名の若き柔道家が、県総体で優勝する選手となったことは、若干のサポートを行った柔道連盟として大変喜ばしいことであったと思います。

(2) 柔道競技を行う上で必要となる能力

上記のような総括のもと、この1年で改めて感じた柔道競技に必要な能力とは、小学生年代にあっては第一に本人の興味と関心であろうと思います。「柔道って面白い!」と思い日々成長するスーパーキッズの姿からは、目の前の相手や自分の技に夢中になることこそ、やはりもっとも重要な能力なのだろうと実感いたしました。身長や体型が重要となる種目も多くあるなかで、柔道は攻防の決着の「一本」が多様な仕方 で用意され、技もたくさん存在する種目です。したがって、「柔道は面白い」という気持ちさえ大切にしていれば、必ず自分に合った答えが見つかるものだと思います。

(3) トレーニングの成果

本年の成果として、参加して下さった2名の選手が県総体で優勝したことがあげられようかと思います。ただ、この成果の中心には、当然各道場の先生方の日々のご指導と選手の努力があることがあります。したがって、本年度の成果は、あくまでそういった日々の活動の同心円状に位置するサポートの試みが、一定程度の意味を持ったであろうということとしたいと考えています。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

本年度は、初めてのスーパーキッズプロジェクトへの参加ということもあり、手探りの状態ながら参加する子どもたちにとって意味のある企画を実施いたしました。来年度は具体的な内容をさらに深化させ、志ある子どもたちの柔道の取り組みがより豊かになるように計画していきたいと考えています。

6. キッズ卒業生の活躍

本年度よりの参加のため、卒業生はまだおりません。

佐藤 貴浩

参加者の声

スーパーキッズプロジェクトに参加して

寺井 大晴

スーパーキッズプロジェクトに参加して、とても楽しかったです。特に、日本のトップ選手が出る講道館杯やグランドスラムという国際大会を観ることができて、すごく感動しました。選手たちの技術の高い技や迫力ある試合を観て自分もっと練習をして頑張ろうと思いました。また、スーパーキッズプロジェクトを通して友達も増えてたくさんのお話を学ぶことができました。この経験を生かして、もっと強くなりたいです。

スーパーキッズになって

鈴木 祥代

私は、スーパーキッズになって一番印象に残ったことは、講道館杯を見に行ったことです。試合を間近で見ることができたり、有名な選手がいたりして、とても良い経験になったなと思いました。

また、毎週金曜日の練習に行くようになって、柔道の練習が増えて強くなりたいという気持ちももっと大きくなりました。今年度見た、講道館杯やグランドスラム東京などの大きい大会に出られるような、強い選手になれるようにがんばります。

スポーツクライミング



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

・活動日、場所、時間、内容、その他

2024年6月1日に六期生の認定式を行った。

六期生は、既にクライミングの経験が豊富なキッズから全く未経験のキッズまで、比較的技量の幅が広い。ただ、経験者と言えどもリードクライミングの経験はほとんどなく、この点を重点的にリードクライミング技術の習得、登りこみによる持久力と技術向上を行った。未経験者は例年通り、ボルダリング基礎から始め一定レベルまで習得できたらリードクライミングに進ませた。

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

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



2. 指導理念

- ・クライミングにおける安全技術を習得させる
- ・楽しくクライミングできるように支援する
- ・個々の素質や能力に応じた指導を行う

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈初心者〉

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



〈ボルダリング経験者〉

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

〈リード経験者〉

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



〈リード上級者〉

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

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

4. 指導考察

・クライミングに必要な能力

与えられた課題を自分の力で解決しなければならない。そのために、手や腕の力を強化するとともに、足のさばき方、重力とのバランス、体の柔軟性が必要となる。また、競技全般を通して登りきる持久力も必要となる。今年もこの持久力へのトレーニングを取り入れ、練習会だけでなく、保護者の協力で自主練習を行うことで、より大きな成果を出すことができると感じた。



・イメージ

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

ように指導した。

・恐怖感

リードクライミングは高さもあり、ボルダリングと比較すると高さで始めのうちは恐怖感を感じるキッズもいる。経験を積み重ね、リードの技術に自信を持つことにより恐怖心を克服して登ることに集中できるようになる。そのための登り込む場やアドバイスについては十分に考慮した。

・模擬競技会

競技として意識を高めるとともに自分の能力に気づける場としても模擬競技会を積極的に開催することは意義があると感じている。また、保護者にも運営の協力をしていただき理解を求めた。

・他

持久カトレニングには、本数以外にも難易度に応じたポイントによる点数獲得をゲーム感覚で行った。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

・キッズクライミングの指導運営体制

スタッフでは、コーチ資格を取得するためにスポーツクライミングコーチ1の研修を受講し、より指導への理解を深めた。

運営としてのスタッフ人数は引き続き十分とは言えない。この点は継続的な課題として考えている。

各学年また、卒業生等を相互に交流をする点は課題であり継続して工夫検討していきたい。

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

6. キッズ卒業生の活躍

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

(県大会は卒業生以外はトップ成績者のみ掲載)

第12回ボルダーク群馬カップ

オープン女子 黒木ももこ (1位 卒業生)、神山紗那 (2位 卒業生)、松澤咲姫菜 (3位 卒業生)

ユース男子 佐藤飛羽 (1位 卒業生)、宮川湊 (2位 卒業生)、清水瑛太 (3位 卒業生)

ユース女子 小山愛美 (1位 卒業生)、塗木りん (2位 卒業生)、鈴木優月 (3位 卒業生)

小学生男子 深澤 要 (1位 小5) 小学生女子 橋本 暖 (1位 小5)

2024リード群馬カップ

オープン女子 黒木ももこ (1位 卒業生)、松澤咲姫菜 (2位 卒業生)、神山紗那 (3位 卒業生)

ユース男子 佐藤飛羽 (1位 卒業生)、宮川湊 (2位 卒業生)、吉岡尊登 (3位 卒業生)

ユース女子 小山愛美 (1位 卒業生)、小柳舞依 (2位 卒業生) 須藤伶菜 (3位 卒業生)

小学生男子 小柳遼季 (1位 小5) 小学生女子 橋本 暖 (1位 小5)

2024リードユース群馬カップ

小学生男子 深澤 要 (1位 小5) 小学生女子 橋本 暖 (1位 小5)

中学生女子 黒木ももこ (1位 卒業生)、小山愛美 (2位 卒業生)、小柳舞依 (3位 卒業生)

中学生男子 佐藤飛羽 (1位 卒業生)

第25回新潟県クライミング選手権小中学生大会 2024

小学生高学年の部 星野紅亜 (3位)

第10回関東小中学生選抜クライミング選手権大会（茨城県開催）

小学生男子 深澤 要（6位※決勝進出 小5）、遠藤祐真（12位 小6）
小学生女子 橋本 暖（2位※決勝進出 小5）、杉田愛桜（14位 小5）
中学生男子 佐藤飛羽（5位※決勝進出 卒業生）
中学生女子 鈴木優月（5位※決勝進出 卒業生）、小柳舞依（15位 卒業生）

第11回リードユース日本選手権南砺大会

ユースB女子 黒木ももこ（22位）、神山紗那（46位）

第4回ボルダーフューチャーカップ（茨城県鉾田市）

※県内トップ成績者記載

ユースC男子 佐藤飛羽（6位 卒業生）
ユースC女子 塗木りん（3位 卒業生）
ユースD男子 深澤 要（2位 小5）
ユースD女子 橋本 暖（3位 小5）

第3回リードフューチャーカップ（愛媛県西条市）

※県内トップ成績者記載

ユースC男子 吉岡尊登（10位 卒業生）
ユースC女子 小山愛美（13位 卒業生）
ユースD男子 深澤 要（1位 小5）
ユースD女子 橋本 暖（3位 小5）

第10回ボルダージュース日本選手権いわて盛岡大会

※県内トップ成績者記載

ユースB女子 黒木ももこ（20位 卒業生）

第12回リードユース日本選手権いわて盛岡大会

※県内トップ成績者記載

ユースB女子 黒木ももこ（28位 卒業生）

第5回小学生リード競技 みなとオアシス岸和田 CANCAN カップ 2024（公認大会）

※決勝進出者

JユースA女子 橋本 暖（6位 小5）

第7回全国ボルダリング 小学生競技大会（公認大会）

※県内トップ成績者記載

男子小学5～6年生 深澤 要（6位 小5）
女子小学5～6年生 橋本 暖（3位 小5）

ファイテン×マムート ユースコンバインドカップ 2024（公認大会）

※県内トップ成績者記載

ユースA&B女子複合 小柳舞依（16位 卒業生）
ユースC男子複合 宮川 湊（10位 卒業生）
ユースC女子複合 塗木りん（27位 卒業生）
ユースD男子複合 深澤 要（4位 小5）
ユースD女子複合 橋本 暖（3位 小5）

参加者の声

やってみて学んだ事、印象に残った事

松嶋 果凛

私がスーパーキッズをやってみて学んだ事はコミュニケーションです。私はクライミングをやっていますが、たまに来ていただける塚田コーチがとてもクライミングに詳しく塚田コーチに聞いた対策方法をやってみるととてもやりやすくなりました。普段はあまり人に聞く事はありませんが、これまでのスーパーキッズを通して質問や話を聞くことの大切さを実感しました。

スーパーキッズで学んだ3年間

強矢 椿

私はスーパーキッズの3年間で、できないことでも挑戦することが大事だということを知りました。最初は、登れないと諦めていた課題が多くありましたが仲間の応援や山岳連盟の指導者の皆さんのアドバイスで登れた課題が沢山ありました。来年から中学生になり、大きな困難に出会い諦めてしまいそうになることもあると思います。ですが、なにごとにも挑戦する中学生を目指し、この3年間で学んだ経験を活かしていきたいです。

大切な仲間

佐藤 駿斗

僕は最初の頃はリードはとても怖くて登るのが嫌だなと思うこともありましたが、でも今では楽しそうとかどうやってやろうかなと先に考えてます。リードの大会でも登れる高度をあげることができました。同学年のみんなや4、5年生からたくさん刺激をもらい良き仲間でありライバルができました。

3年間指導して下さった先生達や練習に付き合ってくれた両親にしっかりと感謝をしたいです。中学生になっても頑張ります。

三年間ありがとうございました！

星野 紅亜

スーパーキッズに入って練習で色々な人の登り方を見て同じ課題なのに人それぞれ違うやり方がすごく参考になりました。一人で黙々と登るよりこの三年間でたくさん吸収して成長することもできました。それと練習の合間におしゃべりしたり、ふざけたり、応援しあったり、アドバイスしあったり、学年なんて関係なく仲良く楽しく過ごすことも出来ました。これからも登って登りまくってスーパーキッズで

過ごした思い出を忘れずに大好きなクライミングを続けて頑張っていきたいです。

スーパーキッズで得たこと

遠藤 祐真

僕がスーパーキッズで得たことは二つあります。一つ目は友達です。スーパーキッズに入って出来た友達はたくさんいます。友達と一緒に登るクライミングはとても楽しかったです。二つ目は実力です。スーパーキッズでは、主にリードの実力が上がりました。これからもクライミングでたくさんさんの友達を作り、上達していきたいです。

頑張ったクライミング

岡田 拓士

僕はリードクライミングで色々なことを学びました。頑張ることの大切さや努力すればいつかできるということでした。

僕は背が小さくてすぐ疲れてしまうけどクライミングジムで頑張ったら前できなかった課題ができるようになりました。その時はとてもうれしくてまた頑張ろうと思いました。

まだ背が小さいので身長を伸ばすためにご飯をいつもよりたくさん食べたら身長が伸びました。このように色々な大切なことを気づかされました。

最後のスーパーキッズ

高橋 渉

私はスーパーキッズで2つのことに気が付きました。一つ目は、周りの子の上達スピードに驚きました。今の4.5年生は上達がとても早いと感じます。私ももっと成長できるように切磋琢磨していきたいです。

二つ目は練習の大切さです。私は今年は事情があり、あまり練習ができませんでした。久しぶりに行くと、出来なくなってしまった課題が多くありました。このことから練習を継続することの大切さを学びました。これからは文武両道を目指し、中学生になったらもっと上達したいです。

一年を振り返って

大井田 光

僕がスーパーキッズで学んだことは、リードのことです。クリップの良い掛け方や疲れずらい登り方、ロープのくわえ方を学びました。

印象に残ったことは、大会に出場したことです。大会では、競技の他にも大会の時の並び方なども学べました。

あと、色々なクライミングジムに行けたことも印象に残っています。リードもジムによってグレードが違うので、色々な課題に挑戦できました。

スーパーキッズ

清水 駿悳

僕はスーパーキッズに参加して、はじめてスポーツクライミングという競技を知りました。スーパーキッズの人達は経験者が多くて、とても上手い人達がたくさんいて、その人達の登っている姿をみるのが出来て勉強になりました。

クライミングという競技を知って、オリンピックでも興味があって、テレビで応援したりしました。僕も、もっと登れるように頑張りたいと思います。

スーパーキッズで印象に残っていること

深澤 要

スーパーキッズで印象に残っていることは塚田コーチからボルダーとリードの登り方の違いを教えてもらったことです。

もともとボルダーは得意でリードは苦手だったけど登り方の違いを意識して登れるようになりました。

ホームジムでの練習方法もオーナーと相談して変えて練習できるようになりました。その結果リードフューチャーカップで全国1位になる事ができました。

これからもさらに強くなるために練習を頑張っていきたいです。

成長し続ける

小柳 遼季

僕は、4年生のリードのレッドポイントが5.12bだったけど、5年生になってからレッドポイントが5.12dになって嬉しかったです。ボルダーも一撃できるグレードが上がりました。前は、2級だったけど、今では1級になりました。今年は去年よりもトレーニングを頑張ったからだと思います。6年生になったらリードのレッドポイントが5.13aでボルダーの一撃できる級が初段になるようにがんばりたいです。努力すれば、さらによい記録を残せると信じて、これからもがんばって行きたいです。

スーパーキッズに入って思った事

長谷部 鳳磨

僕は、スーパーキッズに入って思った事が2つあります。

一つ目は経験したことのない大会などに参加できたことです。

今までは勝ち負けには関係なく趣味程度にやってたけど、今はひとつでも多く完登できるように前よりもたくさん練習をしたいです。

二つ目は体力作りがたいせつだと思いました。前は1本登るのに精一杯だったから体力作りをすることで粘り強く1本1本を大切に登っていきたいです。

これからもがんばっていきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

天田 優月

スーパーキッズで学んだことは持久力と保持力の大切さ、考える力の大切さです。私は考える力が足りないといつも言われるので、自分でムーブを考えたり足の位置を考えたりしてもっと沢山の課題を登れるようになりたいです。ムーブを教えてもらいながらやると登れたりする課題もあるので、自分で考えながら登る努力をしたいと思います。スーパーキッズのみんなは強い子が沢山いるので、みんなのムーブを参考にして私ももっと強くなりたいです。私は背も小さいので、持久力と保持力も強くして森秋彩選手のような登りが出来るようになるよう頑張ります。

5年生のスーパーキッズ

高橋 七海

私は5年生のスーパーキッズで学んだことがあります。それはリードの登り方です。4年生のときは途中でつかれてしまってトップを取れないことも多かったけれど、今年はレストの仕方や登り方も分かってきて、11～12台のグレードを登れるようになったので、6年生もがんばりたいです。6年生はスーパーキッズ最後の年なので、色々な大会にチャレンジしていい結果を出せるようにがんばりたいです。

努力

越田 結羽

スーパーキッズをやって、皆でセッションしたり、リード等長い壁を登って、体力をつけたりすることが大切だとわかりました。色々な課題を登ることで、自分の実力がわかる時もあります。難しい課題にも頑張って取り組んで、いつかその課題ができるようになるまで、練習をして、もう一度その課題を登って、少しでも進んでいれば、自分がどれだけ頑張って努力したかが、わかります。

二年目になって

杉田 愛桜

私は五年生になって特に頑張った事があります。難しい課題を諦めないで何回も挑戦した事です。体が小さい分みんなと同じ登り方ではとどかない課題があります。でも自分なりの登り方を考え何度もトライして登れた時は嬉しかったです。

六年生になっての目標は、リードもボルダーも大会で上位に入れるようになる事です。そのために持久力をつけ、メンタルも強くして練習を頑張りたいと思います。

5年生の振り返り

橋本 暖

この一年、私は二つの点で成長したと感じています。一つ目は、四年生の時より実力が大きくあがったことです。トレーニングや塚田コーチのアドバイスが役立ちました。二つ目は、友達が増え、課題を教え合うことで自分にとっても学びがありました。最高学年になるので、困っている人がいれば教え、私自身の見直しにもつなげたいと思います。楽しく、毎日を大切に、目標を持って取り組みたいです。

仲間と登る楽しさ

金子 依生

私がスーパーキッズで学んだことは、仲間とクライミングをする楽しさです。難しい課題に登れない時にやり方を相談したり、励ましてくれたり、ムーブを教えてくれたり、諦めそうな時に「もう一回やってみよう！」という気持ちにしてくれます。スーパーキッズの仲間は全国でもトップクラスの人がいたりレベルが高いので一緒に練習できることはとてもありがたいです。これからも仲間と一緒に強くなれるように頑張ります。

憧れのスーパーキッズ

高木 岳

スーパーキッズの体力測定は、自信がなくて受かるか心配だったけど、合格通知をもらった時はとてもうれしかった。スーパーキッズに受かって、まず一緒に登れる仲間が増えました。今まで話したことのない人達と仲良くなれました。初めてのリードクライミングは不安でした。今でも怖いです。でも頑張って強くなりたいので、スーパーキッズに挑戦しました。これからも練習を頑張ります。

スーパーキッズで学んだこと

金子 岳跳

僕は、三つのことを学びました。

一つ目は、「八の字結び」です。ロープと僕の体を結ぶのに大切だからです。

二つ目は、「クリッピング」です。これができないと高い壁に登ることができないからです。

三つ目は、「楽しく登ること」です。最初にサブアリーナの壁を見たとき、高くて怖いと思いましたが、先生から「楽しく登ってみよう」と言われたおかげで、トップまで登ることができたからです。

スーパーキッズに入って

安田 一耀

僕はスーパーキッズに入って初めてクライミングをしました。みんなとは違うクライミングをしたことのない状態で入ったけれど、コーチ達が一生懸命教えてくれたので6ヶ月でリードにいくことができました。まだ3種類しか登れないけれど、5年生になったらみんなに負けないように6種類は完登できるように頑張りたいです。

スーパーキッズに入って嬉しかったこと

佐藤 絢音

私はスーパーキッズに入ってリードをはじめました。初めはこんなに高い壁に登れるか心配でした。怖かったけど、たくさん練習して頑張りました。今ではリードで登れるようになりました。

スーパーキッズには同学年で上手な子がたくさんいるし、上級生はみんなとても強いです。一緒に練習や大会に向けて頑張る仲間が増えて嬉しいです。

来年は今よりもっと難しい課題に登れるようにたくさん練習したいです。

スーパーキッズになって

新井 杏夢

スーパーキッズになってたくさん楽しいことがありました。

試験は大変でしたが、合格してうれしかったです。最初緊張したけど、いっぱい友達ができました。

一緒に練習できる友達も作れました。わくわく運動プロジェクトもスーパーキッズとして参加して、色々な人にボルダリングが知ってもらえてうれしかったです。

でもわくわく運動プロジェクトは1日上ったので辛かったです。

辛いこともあるけど、スーパーキッズは楽しいし、友達
ができてよかったです。これからもっと練習して強くなり
たいです。

これからも続けたいリード

與口 夏花

私は初めてリードをやった時、こんなに高い壁を登れる
か心配でした。でも練習をしていくうちにだんだんなれて
きたので、今は12dまで登ることができました。リードで
は、ボルダーとはちがって持久力やクリップをかけるなど
の色々な練習をしなきゃいけないので大変だけど、とても
楽しいのでこれからも続けたいです。

憧れのスーパーキッズになって

茂木 香音

私は四年生でスポーツクライミングに所属しています。
スーパーキッズになってリードクライミングが強くなり
たくてスーパーキッズを受けました。
お友達も増え、皆んなとリード練習ができる事がとても
嬉しいし、楽しいです。
スーパーキッズになってリードができる機会が増えて沢
山、登れて本当に楽しいし、先輩方やお友達の登る姿が見
れて勉強にもなるし色々、刺激にもなります。
今は最高グレード11cなので五年生では12cが登れる
様に、頑張ります。
毎回、目標を決めて強くなる階段を登っていきたくです。
登る事もメンタルも成長できる様に努力をし頑張ります。

スーパーキッズに入って。

赤石 琴音

私はボルタリングしか経験がなく、スーパーキッズに合
格して最初にトップロープをしたけど、トップまで行っ
ても怖くて手も足もホールドから離せませんでした。だけ
ど高さにも慣れてきて今はリードをしています。ランジや
デッドに行くのが苦手なので5年生になる前には少しでも
出来るように努力して行きたいです。今年も新4年生が入
ってくるので見本になれるよう頑張ります。

初めてのクライミング

中島 萌依

私はスーパーキッズに選ばれてから、初めてクライミン
グを習いました。クライミングをやっている学んだ事は、
とどかないホールドがある時は、体の向きを正面ではなく
横を向きながらとってみる事です。先生のアドバイスど
おりにのぼってみると、とどかなかったホールドもとどく

ようになりました。

クライミングをやると、前よりも力がついて他のことに
もやくだっています。

サブアリーナのリード壁

山澤 美空

私は、ぐんまスーパーキッズになって印象に残ったこと
は、初めてサブアリーナのリード壁を見たときの気持ちで
す。壁の高さの驚きと、これから登れるという楽しみでした。
あんなに高いリード壁を見るのは初めてでした。登れる
楽しみは、これからどんな課題があるんだろう？とワクワク
していました。
早くあの壁に登ってみたい！と思いました。

スーパーキッズに入って

村瀬 心葉

スーパーキッズでは、初めてロープを使ったクライミン
グを経験しました。高いところまで登るのに最初は怖くて
抵抗がありましたが、練習しているうちに段々と慣れるこ
とができました。クリップを習ったときは、「カチッ！」と
する音が気持ちよく家でもたくさん練習しました。今年は
11aの緑とオレンジが登れるようになりましたが、ジャン
プしてホールドが取れずに落ちたときはとても怖かったです。
指導では今まで手が主体で体重を支えていた為、手の
負担が大きかったです。足を上手く使うようにと指導を
受け長時間登れるようにもなりました。12月と1月は体
調を崩し練習期間が空いてしまい登れなくなった時は凄く
悔しくて泣いてしまいましたが、5年生では12、13に登
れるように今後も頑張っていきたいです。

アーチェリー



開始式

期 日 令和6年6月8日(土)
場 所 ALSOK ぐんまアーチェリー場
時 間 午前9時～
出席者 指導者5名、選手14名

活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日：毎週土曜日午前9時00分～11時00分。希望する選手は13時00分まで延長が可能。
毎週火曜日午後6時00分～8時00分。屋外での活動のため12月～2月までは中止。
予定日が休館日・無料開放日に重なった場合は、翌日実施あるいは中止。
- ・場所：ALSOK ぐんまアーチェリー場屋外練習場を中心におこなう。
- ・その他：状況に応じて他所の会場での大会などへ参加した。

2. 指導理念

- ・危険性の高いスポーツなので、ルールとマナーを守り安全に楽しくアーチェリーを指導する。
- ・微妙な年齢などで、体力や理解力に応じた技術指導をおこない、アーチェリーの楽しさを伝える。
- ・定期的に記録会などを開催し、競技規則やルール・マナーを習得させ、自己のお目的に到達する努力を求める。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

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

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

4. 指導考察

- ・危険な道具を使用するスポーツなので、ルールとマナー・安全指導を優先した。
- ・参加者全員がアーチェリーの経験がなく、年齢的に理解力・体力に個人差があるので、一人一人に合せた指導が求められた。
- ・県内の大会へ参加する選手が見られ、一部の選手は県外の大会へ出場して入賞する選手が見られた。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・屋外での練習のため、夏場は暑さ対策が必須になり、また冬場は寒さ対策のため12月～2月は屋間だけの練習になってしまっている。
- ・6年生になって、技術的に優秀な選手は個人用の用具を準備して技術の向上を図り、可能ならば上位大会を目指した取り組みを実施したい。
- ・毎月簡単な記録会をおこない、採点や競技の楽しみ方などを指導しているが、公認の記録会を実施して県外からの参加者を募集して交流をおこない参加者の励みになるようにしてゆきたい。

6. キッズ卒業生の活躍

- ・今年卒業した4名が練習継続中だが、中学校での部活が優先されている。
年齢的に気持ちの落ち着きが出てきているので、今後の活躍を期待をしている。

黒沢 静男

参加者の声

アーチェリーを始めて

小林 空

僕は、4年生から6年生まで続けてきたアーチェリーの中で、もっと頑張りたいことと、これからのアーチェリーでの目標があります。頑張りたいことは、弓を引き下ろしたときの肩のラインを一直線にすることです。2025年は30メートル320点以上取るのが目標です。中学校に上がり、環境が変わりますが長くアーチェリーを続けていくために上手に時間を作って、継続的に練習していきたいです。

楽しかったスーパーキッズ

フラー 仁

アーチェリーを始めて3年がたちました。始めのうちはなんとなく矢を打っていたけれど、6年生になってからは、失敗してもクヨクヨせず次に行くことを決めて打つようになりました。

その結果、関東大会で入賞することができ、全国大会に出場できました。

そこでは入賞できませんでしたが、自己ベストを更新することができたので、とても嬉しかったです。中学生になっても全国大会出場を目指して頑張ります。スーパーキッズの一員になれてよかったです！ありがとうございました！

アーチェリーの体使い

横尾 奏

僕はアーチェリーをして色々な所の体使いを学びました。たとえば横を向いたまま真っ直ぐ立つ。腹筋に力を入れ足を大きく開くこと。そうすると真っ直ぐ立てます。ほかにも弓を持つと後ろに倒れてしまう感じになるので少し重心をまえにするなど体の使い方を色々学びました。僕はずっと18mにとどまっています。次の24mに行くためにたくさん練習したいです。

チャレンジによる気持ちの強化

高橋 一史

思うような成績は得られず、卒業が目前に来てしまいましたが、この3年間を振り返ると未知の世界だったアーチェリー競技で、一から指導して頂き、また大会に出させてもらったり、様々な新しいことを体験させて頂きました。また、スポーツを介して学校生活とは全く違う仲間に出会うこともできて、楽しい思い出がたくさんできました。

最後になりますが、丁寧にご指導頂いた指導者の皆さんに感謝しています。

アーチェリーを通して学んだこと

植杉 蒼乃

私はスーパーキッズになってから、毎週練習を続けてきました。少しずつ上手になってきましたが、的の距離が伸びて、難しくなってくるとなかなか中心に当たらなくて、悔しい思いをしてきました。そこで改めてコーチの指導で弓を構える姿勢が悪いことに気が付きました。自分でも気を付けてみると少しずつ当たることも増えてきました。言われたことを考えて、記録会でいい得点が取れるように頑張りたいです。

大会に向けて

佐藤 悠太

スーパーキッズ2年目、18mの距離が打てるようになって、いろいろな大会に参加しました。

練習通りに打てる時もあれば、思うように打てなくて焦って点数を大きく落とすこともありました。

アーチェリーは少しの動揺が大きく点数に影響する競技です。

練習以上のものは出せないと思うので、練習のときと同じくらい大会でも点数が出せるように、練習をたくさんしたいと思います。

2年目のアーチェリー

高橋 璃月

スーパーキッズに入ってアーチェリーを始めて、2年が過ぎようとしている。

毎月やっている記録会では、あと1点足りなくて次の距離に上がれずとても悔しかった。同じように射っているつもりでも、続けて真ん中に当たる時もあれば、全く外れてしまう事もあってとても難しい。

安定した良い記録が出せるように、集中してこれからも頑張りたいと思う。

2年目のスーパーキッズ

関口 琥珀

アーチェリーを始めて2年目になります。練習する距離が12mから18mへ進むことができてくじけそうになりました。けれどコーチに教わったことを一つ一つ大切に

して、たくさん練習することで 18m に進むことができました。努力し続けることの大切さを学びました。3 年目になる今年はたくさんの大会に参加して経験を積んでいきたいと思います。

二年間アーチェリーをやって

平柳 杏

私は、二年間アーチェリーをやって、「集中力を高める」事などを学びました。

アーチェリーは集中力が無いとやりにくい競技なので、アーチェリーをやる事によって、今までよりもっと集中力が高まりました。集中力が無いと的を矢で射れないし、「集中力が無い」それだけでアーチェリーという競技が成り立たないので、改めて集中力の必要性について知ることができました。

これからもアーチェリーで、新しい事をたくさん学びたいと思います。

やれば出来る！

朝比奈 茉那

私は、この一年で、姿勢が大切だということを知りました。

こしがひねったり、弓がゆれるだけで、とんでいくところが変化します。そのため、姿勢はとても大切だと思いました。

私は、何でも「やれば出来る！」をモットーにしてがんばっています。まだ 18 M にいけていないので、姿勢を意識してこれからもアーチェリーを頑張りたいです。

楽しいアーチェリー

横尾 優希

一番最初は 6m で黄色にも当たらずに難しかったけど、サイトをねらって打つてみたら初めて黄色にささってその時はうれしかったです。黄色にどんどん当たっていき、10 月に大会に出るよ、と言われました。大会当日 1 点差になって、やばいと思ってまきかえさないと。ギリギリ勝てました。その時はビックリしました。今は 12m をやっていますごく難しいけれど、黄色に当たってきたのでがんばります。

アーチェリーをやって分かったこと

狩野 希弥

僕はアーチェリーを初めてやりました。けれども、2 カ月くらいでだんだんと的の中心に矢が当たるようになりました。アーチェリーは、思っていたよりも集中しないと中

心に当てられないことが分かったので、もっと練習しようと思いました。

12 m になった。

深澤 元

僕は初めてアーチェリーをやりました。最初の的は、6 m だったけど何回も練習して 300 点をとって 12 m になりました。とてもうれしいです。

最初は 6 m でも難しかったけど、今は 12 m になって少し上手くなりました。まん中に当たったときがスッパリして気持ちいいです。今年もがんばります。

初めてのアーチェリー

山口 真央

アーチェリーを始めたころは弓が重くてぶれてしまって、高い点数を取ることができなくて悔しかったです。しかし、がんばって練習をしていくうちに九点や十点にたくさん当たるようになりました。距離も 6m から 12m にのびました。次は 18m の距離に進むことが目標です。時間はかかると思いますが、これからも集中して考えながら練習に取り組んで、いい点数をたくさん取っていきたいです。

心の変化

西澤 明李

最初は、小さな的に当てられるかドキドキしていました。どうやってガードの装着をすればいいのか、弓や矢の使い方も何もわかりませんでした。

的は、すぐそこにあるのに矢がまっすぐに飛びません。むずかしいなとがっかりしていました。

先輩たちは何であんなに上手にできるのかなと思っていました。

練習でコーチから教えてもらい、今では、最初よりも矢を遠くに飛ばす事が出来るようになりました。

アーチェリーは、楽しいです。

アーチェリー

小島 望櫻

私がアーチェリーを知ったきっかけは、小学校三年生の時にテレビで見たからです。それを見てカッコいいと思い、やってみたいと思いました。始めた当時は、的までの 6 メートルにも矢が届かず手前に落ちてばかりで、やっとの的まで届くようになって真ん中ではなく的外ばかりでたまに的に当たるだけでした。高得点の所に初めて当たった時はとても嬉しかったです。今は、距離が 12 メートルになり、練習も楽しいです。早く大会に出られるようにこれからももっと練習を頑張りたいと思います。

空手道



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2024 KARATE



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

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

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

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

〈5年生〉

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

〈6年生〉

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

4. 指導考察

基礎筋力、フィジカル、集中力が求められるスポーツである。形種目では、特に集中力が大切であり、相手を仮想した正しい流れの中で力強く、素早い技を積み重ね芸術性の高い表現が求められる。組手競技では、スピード、フィジカルの強さが基礎となり、空間把握能力や試合展開を読む駆け引きなどが技術として求められる。そのため、基礎・基本の見直しから始まり、形の難易度を成長段階に合わせて習得させ、体力・筋力の向上を図ると共に高度な技の習得や有利な形で試合を展開する駆け引きなど計画的な指導を心がけていきたい。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

空手道競技として11年目となる今年度では、成年での活躍も多く見られ、「湯けむり国民スポーツ大会」へ繋がる活躍、成長を見ることができた。この活躍、成長がしっかりと繋がっていくためにも、進学・就職等の充実を図り、競技継続のための環境づくりも大きな課題と考えている。また、新たな取り組みとしてジュニア強化、スタージュニアとの合同練習を積極的に取り入れ、刺激を与えると共により具体的な強化に繋げていきたい。スーパーキッズの子供たちが地元群馬県で活躍、成長できるビジョンを与えていきたい。

6. キッズ卒業生の活躍

5回生	石田 風吹	全日本空手道団体形選手権大会	女子団体形	2位	
6回生	植村 真波	群馬県高等学校空手道選手権大会	個人組手	2位	インターハイ出場
7回生	龍見 侑暁	国民スポーツ大会	少年男子形	4位	
		全日本空手道団体形選手権大会	男子団体形	2位	
8回生	小沼 豪瑠	群馬県高等学校空手道選手権大会	個人組手	2位	インターハイ出場
9回生	小山 慧大	群馬県中学校空手道大会	個人形	優勝	全国大会出場
		群馬県中学生空手道選手権大会	個人形	優勝	関東大会出場
9回生	櫻井 丈慈	群馬県中学校空手道大会	個人形	2位	全国大会出場
		群馬県中学生空手道選手権大会	個人形	3位	関東大会出場
9回生	橋爪 諒	群馬県中学生空手道選手権大会	個人組手	優勝	関東大会出場
10回生	福田 龍之介	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生 個人形	優勝	全国大会出場

10回生	飯塚 亮太	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	2位	全国大会出場
10回生	風間 葵	群馬県中学生空手道選手権大会		個人形	2位	関東大会出場
		群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	優勝	全国大会出場
10回生	齋藤 希羽	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	2位	全国大会出場
10回生	堀越 都梨愛	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人形	3位	全国大会出場
10回生	林 心優	群馬県中学校空手道大会		個人組手	2位	全国大会出場
		群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人組手	優勝	全国大会出場
10回生	黛 采花	群馬県中学生空手道選手権大会		個人組手	3位	関東大会出場
		群馬県中学生空手道選抜大会	2年生	個人組手	2位	全国大会出場
11回生	松島 大翔	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	優勝	全国大会出場
11回生	明田川 聖美	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人形	3位	全国大会出場
11回生	加藤 柚依奈	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生	個人組手	3位	全国大会出場



国民体育大会・4位入賞
全日本団体形2位
【龍見 侑暁 選手】



全日本団体形2位
【石田 風吹 選手】



関東空手道選手権大会5位
群馬県代表
【高橋選手、松島選手、寺内選手】

通常練習風景 毎週水曜日 17:00～19:00

会場：高崎商科大学附属高校 高崎工業高校 前橋工業高校 ぐんま武道館



夏季強化練習会 7/13(土)

会場：ぐんま武道館 第2道場 9:00～16:00

講師：【組手】芝本 航矢 【形】岡本 拳 菊地 凌之輔 清水 那月



冬季強化練習会① 12/14(土)

会場：ぐんま武道館 第2道場 高崎工業高校 9:00～16:00

講師：【組手】嶋田 力斗 【形】西山 走 舟田 葵 尾野 真歩



冬季強化練習会② 1/12(日)

会場：ぐんま武道館 第2道場 9:00～16:00

講師：【形】在本 幸司 本 一将 本 龍二



野崎 剛弘

参加者の声

三年間を振り返って

飯塚 璃実

私はスーパーキッズから空手を始めました。初心者は私一人だけで道着も持っていない、最初はとても心細かったのですが、先生方、高校生達が優しく丁寧に教えて下さり頑張ろうと思いました。白帯からスタートし今は茶帯になり、三月には初段の昇段審査を受けられるようになりました。スーパーキッズを卒業とともに絶対に黒帯になりたいです。残り少ないですがスーパーキッズとして自分に足りないところを少しでも減らして精一杯頑張ります。

成長した自分

長井 要人

僕が成長したと思える事は、精神面で空手の練習はとても大変で疲れる日もありましたが、頑張っって練習に参加したことにより、メンタル面でもすごく成長出来た事です。そして、母も仕事で忙しくて疲れているのに送り迎えをしてくれた事に感謝をしています。3年間、とても楽しく練習が出来ました。これからは、スーパーキッズで学んだ人間関係を活かして、中学校でも頑張っていきたいです。

3年間での成長

岸野 倫子

スーパーキッズでは、道場で学べない事や普段できない練習がたくさんできて良い経験になっています。

有名選手の方々に指導していただき貴重な時間がたくさんありました。

この3年間は私にとってたくさんの刺激を受け、大きく成長できたと思います。

また、高校生や教えてくださった先生方にすごく感謝しています。

この経験を生かし中学生になっても良い結果が残せるように頑張ります。

スーパーキッズでの3年間

渡辺 晶

今年はスーパーキッズとして最後の年です。4年生でスーパーキッズに選ばれ、始めは形だけでしたが、5年生では苦手な組手にも挑戦したいと思い、積極的に練習へ参加しました。先生方や高校生はとても優しく、丁寧に教えていただき、教わった技が大会で出せた時には嬉しく、組手が好きになりました。また、沢山の友達と一緒に学べる楽しさ、

沢山の思い出も出来ました。ご指導いただいた先生方、高校生の皆さん本当にありがとうございました。スーパーキッズで学んだことを活かして、これからも頑張ります。

スーパーキッズを振り返って

須田 樹

僕はこの3年間で沢山のことを学び、空手の世界も広がりました。スーパーキッズの練習は、道場を卒業した先輩方や、違う道場の友達と一緒に練習することができて、とても楽しく通うことができました。強化練習やトップクラスの選手にも教えてもらえる機会もあり、全国や関東大会にも出場することができました。

中学生になっても、スーパーキッズで学んだことを活かし、上位大会でも結果を残せるよう頑張っていきたいです。丁寧に指導して下さった先生方、優しく教えてくれた高校生の先輩方、3年間本当にありがとうございました。

2年半を振り返って

伊藤 健

最初の頃は自分の技術の成長の期待と緊張で胸がいっぱいでした。

そして切磋琢磨して頑張れる先輩や仲間ができて技術意外にも成長出来たと思います。

六年生になって怪我や成長痛に悩まされ余り練習出来なかった事が残念でした。

親切丁寧に指導して頂いた先生方や高校生に感謝します。

空手を通して

田村 穂夏

今年は小学生では最後の年となり、形組手ともに全力で取り組んで来ました。たくさんのことを学び、去年より大きく成長できたと思います。この3年間で友達も増え、空手が4年生の時より楽しいと思うことができ、スーパーキッズに入ってよかったと感じました。

形では、高校生や先生方が一つ一つ丁寧に教えて下さり、とても勉強になりました。

組手では、技の出し方やステップの仕方がとてもよく学べました。この3年間とても楽しかったです。

スーパーキッズでの3年間で学んだこと

堀越 梨里花

私は3年間キッズに参加してきて、礼儀やどの様な練習

方法でやっていけば上達できるのかなど、たくさんの事を学びました。先生には形のスピードを決め、力強さなど一つ一つの動きをわかりやすく指導して頂き、キッズ以外の練習の時も意識して取り組んできました。3年間はあっという間でしたが中学でも色々な事を学び大会で良い結果を残せるように努力していきたいと思います。先生方、高校生の皆さんありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

飯塚 琥鉄

スーパーキッズで多くのことを学びました。

道場とは違うトレーニングや練習方法などは、普段の稽古にも活かすことができました。強化練習では、世界で活躍している方々に指導を受けることができたり、とても良い経験になりました。

教わったことを無駄にしないように、これからも頑張りたいです。

三年間を振り返って

林 愛莉

私は、スーパーキッズで先生方や高校生に様々な事を指導していただき、たくさんのことを学ぶ事が出来ました。大会では結果を残せるようになったりと、成長する事もできました。キッズで学んだ事を活かして、これからも優勝を目指し頑張っていきます。

「スーパーキッズ」という貴重な経験をさせていただきありがとうございました。

スーパーキッズの3年間

小林 徠亜

僕は、小学6年生になりスーパーキッズで学べる事が最後になりました。

4年生の頃は練習についていくのがやっとでしたがようやく体力もついて楽しみながら練習が出来るようになりました。

全然高校生のお兄さん達には敵いませんが、いつか追いつけるように頑張りたいです。

三年間を振り返って

加藤 汐恩

僕は、六年生最後のスーパーキッズでした。

教えていただいた先生や高校生の皆様に本当に感謝しています！

四年生の時、スーパーキッズに入ったばかりで、緊張していて友達も出来ませんでした。けど、五年生になって段々

と友達が出来てきました！

強化練習会では、世界1位の西山走選手に指導していただき、教わったことは一生の思い出です！

送迎してくれた両親にも感謝しています！

1年前の自分と比べて

佐藤 成真

僕がスーパーキッズを始めてもうすぐで2年が経ちます。そこで1年前と比べて良くなったこと、6年生になるに向けての改善点が1つずつあります。良くなったことは先生や高校生の先輩のお話分かるようになってきたことです。そして言われてことを前よりも直すように努力出来るようになってきました。改善点は先生が話し終わった時に返事が出来るようになりたいです。あと1年間でしっかり頑張りたいです。

スーパーキッズで気付けること

岡田 海斗

スーパーキッズになってから練習の度に色々な気づきがあります。自分ではいいと思ってた事など細かい所まで注意してくれます。その1つ1つを直したりするのが楽しいし、出来た時が凄く嬉しいです。もっともっと上手になれるように頑張りたいです。

スーパーキッズで学んだこと

宮崎 皓大

僕は、5年生になってから、スーパーキッズの練習で組手に参加するようになりました。組手の練習では、ミットを使った蹴りこみなど、今まであまり得意でなかった蹴りの練習を沢山行いました。高校生や先生方に教わったおかげで、まわし蹴りや裏まわし蹴りなどを試合でも出すことができるようになってきました。蹴りは得点が高いので、これからは、上段突きや中段突きだけでなく蹴りもきめて、たくさん試合で勝てるように頑張りたいです。

世界一になるために

福田 虎太郎

群馬県で開催される国スポで活躍するためにスーパーキッズに入り練習をしています。

この2年スーパーキッズで先生や先輩に指導された事は次の練習迄にはできる様に意識しながら道場でも毎日集中して練習しています。

僕は国スポで入賞する事、そしてオリンピックで金メダルを貰う世界一の選手になります。

スーパーキッズ二年目

吉澤 和寿

スーパーキッズに入って二年目がたちました。後輩もでき、組手の仲間が増え、良い刺激を受けた一年でした。強化練習では、世界で活躍する選手から直接教えてもらったり、先生方や高校生からたくさん教えてもらい、色々なことを学ぶことができました。

来年はスーパーキッズ最後の年になるので、キッズでできた友達や高校生の先輩方と楽しく練習していきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

小沼 璃生

僕がこの一年でスーパーキッズで学んだことは、二つあります。一つ目は、足腰の使い方や、腰の決め方です。理由は、自分は足腰の決めが弱いので、強くするためにしっかり学びました。二つ目は、基本の大切さです。理由は、今までは、何も考えずにやってたけど、基本をもっと大切に考えてやればだんだん形が上手くなっていくと分かったからです。

高校生に細かいところも教えてもらい楽しい時間を過ごせました。

私がスーパーキッズで学んだ事

小玉 ひまわり

私はスーパーキッズの練習のおかげでたくさん成長できました。一番成長したと感じるのは「気持ち」です。スーパーキッズに入る前の私は試合で負ける事がほとんどでした。しかし、最近出場した相手の試合では年上で背の高い相手に勝ち1位を取ることができました。これは「どんな相手でも負けない」という強い気持ちがあったからこそ勝てたのだと思います。これからもスーパーキッズの練習を通してさらに成長し、全国でも活躍できる選手になれるように頑張ります。

一年を振り返って

鈴木 沙織

今年でスーパーキッズに入り2年になりました。

練習の度に先生方や高校生に細かいところまで指導して頂き、少しずつですが成長していると感じています。

今年も去年に続き、県代表として関東大会に出場することが出来ました。来年も代表になれる様に、良い結果を出せる様に練習を頑張りたいと思います。

そして来年はスーパーキッズ最後の年になるので、3年間の集大成となる様しっかり取り組んで行きたいと思いません。

スーパーキッズを振り返って

櫻井 陽里

スーパーキッズを始めて約2年が経ちました。

私は先生や高校生が教えてくれた細かいところや、自分の中で1番の形を打つということを意識しながら練習に取り組みました。その練習のおかげで自信を持って大会に出られるようになりました。

来年はスピードやキレが出るようにもっと練習して、大会で上位に入賞できるようにがんばりたいです。

1年を振り返って

反町 吏杏

この1年間で高校の先輩や先生方に教わったことを活かして試合に出ていました。先輩や先生から教えていただいたことやアドバイスを道場に持ち帰り練習を積み重ねてきました。そのおかげで今年は試合に勝ち続ける事ができました。4年生の頃は、なかなか試合に勝つ事ができなくて悔しい思いをしたのでこれからも練習を積み重ねて試合で勝てるような技にしていけるように頑張りたいです。

来年度こそは

飯塚 優璃

私は、この一年間スーパーキッズで技に入るタイミングや色々な技の種類を学びました。

中段突きしか出来なかったのが蹴りでポイント取れるようになったり、刻みを出せるようになりました。しかし、攻撃だけを考えすぎて蹴りのよけるのが甘くてポイントを取られたりしてしまったので蹴りのよけを教わった通り出来るようにしたいです。

今年度は優勝を勝ち取れなかったので、小学生最後の6年生では県大会は全部優勝したいと思います。

頑張った一年間

新木 紫乃

私は昨年、いろいろな大会で優勝したいとこの作文に書きました。結果はこの一年間で優勝することはできませんでした。しかし、その中でも全少に参加することができ、貴重な経験をすることができました。

この一年自分に何が足りなかったのかをよく反省し、さらに稽古をかさね、来年は必ず数多くの大会で優勝して、記念すべき一年にしたいと思います。

スーパーキッズのふりかえり

小林 琉聖

先生、トップ選手、そして高校生の人たちから、色々なことを教わりこの一年間とても勉強になりました。技術面だけではなく、礼儀や取り組み方も教わりました。

トップ選手の強化練習会では、基礎が一番大事であり強い気持ちが自分の成長につながることを教わりました。

高校生の練習の中で、足上げと三点倒立が出来なかったので家で練習してコツをつかんで出来るようになりました。

学んだことを活かして前向きに練習に取り組んで頑張ります。

一年間を振り返って

加藤 瑠空

スーパーキッズに入って、一年がたちました。

最初は、何をしていたか、友達が出来るのか、とても不安でしたが、少しずつ友達も増え、空手の技術も身につけてきたと思います。

先生や高校生たちに、相手の基礎やステップなどを教えていただきました！

教えていただいたことを大会にいかしていきたいです！

五年生になったら、四年生が入ってくるので、見本になれるスーパーキッズになりたいと思います！

念願のスーパーキッズ

小林 縁溜

僕は、このスーパーキッズに合格することがずっと夢でした。なぜなら、兄、姉共にスーパーキッズだったからです。

たくさんの仲間と空手をやるのができて本当に嬉しいです。高校生の先輩達はとても丁寧に説明してくれてわかりやすく毎回学ぶことばかりでした。

この経験を活かして普段の練習に取り入れたりし、試合でも発揮できるようにしたいです。

そして、次年度は後輩を引っ張れるかっこいい先輩になれるように頑張ります。

スーパーキッズに入れてよかったこと

田村 篤輝

僕は、スーパーキッズに入れて色々な技を覚えられたことや、たくさんの友達がつくれたことがとてもよかったと思います。自分の道場だけでは、ここまでたくさんの技を身につけることもできなかったし、友達もここまでたくさんはできませんでした。なので、スーパーキッズになって本当に良かったと思っています。

これからは、もっとたくさんの技を覚えて今年以上の順

位を目指していきたいです。

スーパーキッズで学べたこと

安達 瑛咲

僕は、これまでスーパーキッズの練習に参加して良かった事が2つあります。一つ目は、普段、一緒に練習できないライバル達と友達になれたことです。二つ目は、先生や高校生達と一緒に練習し指導してもらった中で、自分の気付かないところや普段ではやらない身体の使い方など、体感出来たことです。このような環境で練習することが出来て少しは上手になれたと思うのでとても良かったです。これからも努力してライバルに負けないように練習したいと思います。

スーパーキッズを振り返って

高柳 旭陽

僕は、スーパーキッズで学んだことは、身体の使い方です。道場ではやらない身体の使い方が出来るようになったからです。今まで意識していなかった姿勢や重心移動など意識して練習に取り組む事が少しずつですが出来る様になりました。

印象に残ったことは、新たな友達と一緒に練習出来た事です。なぜなら試合で戦う仲間と一緒にいい練習ができ、高めあえるからです。

これからもスーパーキッズの練習を生かして良い結果を出したいです。

スーパーキッズで成長した事

前田 陸人

僕はスーパーキッズに入って特に形が上手くなりました。高校生や先生方がいつも分かりやすく教えてくれるので勉強になります。僕はスーパーキッズに入ってから慈恩を覚えめました。指定型は初めてだったので覚えられて嬉しかったです。高校生や5.6年生の真剣な雰囲気の中練習するのは、最初は緊張したけど、今は真剣に頑張ることが楽しいです。僕はスーパーキッズに合格してよかったです。これからも色々な形を覚えたいです。

スーパーキッズに入れて感じた事

後閑 和尊

キッズの一員となり、高校生や他の道場の方と練習を一緒にする事ができ、普段の道場で練習をしている雰囲気とは違った感じがして、最初は緊張と不安がありました。

練習を重ねるごとに雰囲気にも慣れ、上級生の方々の形を見たりと凄く刺激になります。

高校生の皆さんから教えて頂く事も嬉しいです。

練習して強くなりたいと思ってるので、これからも一回一回の練習を真剣に取り組み、大会で勝ち上げられるようになりたいです。

スーパーキッズになって空手道で学んだこと

今井 稟

初めてキッズの練習に参加したときは、とても緊張しました。でも先生や高校生のお兄さんお姉さんがとても優しくしてくれて練習するのも楽しくなりました。形をする前の準備体操がとても楽しいです。空手ではない練習をするので、体が鍛えられるような気がしました。上手な選手がたくさんいるので、もっと形をうまくなれるようにたくさん教わりたいと思いました。道場以外のお友達もできました。特別練習会の時には、日本一の有名な選手の形を見せてもらったり、教わったりできたのでよかったです。選手からサインをもらったり、写真を一緒に撮ったりできることがとても嬉しかったです。5年生になっても一生懸命練習して、頑張りたいと思います。

スーパーキッズに入って

芹沢 涼夏

私は「強くなりたい」「絶対に勝つ」という強い想いで、スーパーキッズを受験しました。無事に合格し稽古が始まってからは新しい仲間もでき、熱心に指導してくれる先生や高校のお兄さん・お姉さんと一緒にやる事が毎回楽しみです。

まだまだ出来ない事や苦手な事もあるけれど、一つ一つしっかりと覚え、先生や高校生のみなさんからのアドバイスを聞いて、自分がレベルアップしていきたいなと思います。

楽しいスーパーキッズ

牧 笑花

私がスーパーキッズに来てまず最初に知ったのは、同じ年の子やライバルと一緒に練習するのは、いい刺激になりどんどん強くなれるということです。私の道場には同じ学年の子が一人しかいなくてあまり楽しくなかったのですが、ライバルがいると「あの子に勝ちたい」という思いが強まり、大きく成長できていると思います。それと、スーパーキッズで教わったことと道場で教わったところがちがったりするので、そこはうまく調整しこれからもっと強くなりたいです。

空手を始めてうれしかったこと

木村 堇子

私はスーパーキッズに合格して初めて空手を習い始めました。うれしかったことは2つあります。1つ目は、高校生がやさしく教えてくれたことです。おかげで、基本がよくわかるようになりました。2つ目は、形や移動基本をできるようになったからです。時間をきにしなくて集中できています。昇級審査を11月に受けたけれど、まだ8級なので、もっとがんばって黒帯を目指したいです。

スーパーキッズで学んだ事

橋本 眞琴

私はスーパーキッズで学んだことがあります。一つ目は、基本の練習から形も組手もすべて全力でやるのが大事だということです。全力でやらないと上手くなれないし、強くなれないと教わりました。

二つ目は、練習でも大会や試合だと思って本気でやることです。練習でできないことは試合でできないからです。

三つ目は、形で目線を早くして対戦相手がいるようにすることです。

先生や先輩に教わった事や注意された事を練習して直してこれからも頑張ります。

ボウリング競技



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

活動日 : 毎週土曜日、月曜日（不定期）・木曜日（不定期）

場所 : パークレーン高崎（高崎市歌川町8）

時間 : 土曜日16:00~18:00、月・木曜日18:30~20:30

内容 : 土曜日 スポーツボウリングの基本動作や基本姿勢の習得

月曜日・木曜日 基本的には実践形式のスコアリング（レーンコンディションの対策）

その他 : 土曜日は全体練習として、基礎的なトレーニングを取り入れながらボウリングの基本動作の反復練習をします。活動の中で研修会と位置づけ、ボウリングのマナー・ルール・知識を習得し、県内外の競技会への出場経験を積み上げ育

成を図ります。また、チームワークを意識しながら精神的な面での向上、コミュニケーション能力の向上も図っていきます。月曜日・土曜日は実践形式としてプロボウラーと投球練習を行い、様々なレーンコンディションの変化に対応すべく技術・知識の習得をし、高いスコアを挙げられるよう練習を行っていきます。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

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

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



4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

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

知識としても小学生から勉強し、対応能力を培っていくため研修会を実施しています。

また、卒業生や社会人の先輩方と共に練習することでアドバイスをいただいたり、疑問点を質問したりすることも必要なことで周りの選手の方々とのコミュニケーション能力も養われます。すべてが本人の感性を磨いていってくればと期待するところです。

・トレーニングの成果

成長段階のため筋力トレーニングよりも可動範囲を広げたり、柔軟性を高めたりすることをトレーナーに要望しております。また、体幹を少しでも強くすることでバランス感覚やタイミングを感じられるようになってきていると感じます。ボールの重さを上げればピンもよく飛ぶことは承知していますが、それよりも身体全体を使つての投球技術を向上させ効果的な投球動作をすることで再現性と巧緻性の精度を高めていけるようになって期待します。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	砂長 空	第53回上毛新聞社杯争奪競技大会混合2人チーム戦準優勝 第58回群馬県選手権大会男子2人チーム戦優勝、男子4人チーム戦第3位、男子選手権者決定戦優勝
2期生	近藤 眞桜	2024年度全日本ユースナショナルチームメンバー 第78回国民スポーツ大会成年女子4人団体戦第4位、女子2人団体戦第5位 第60回全日本選手権大会女子6人チーム戦第3位、女子3人チーム戦準優勝、女子2人チーム戦準優勝 第57回NHK杯全日本個人選抜選手権大会女子準優勝 第61回全日本選手権大会女子6人チーム戦優勝 第58回群馬県選手権大会女子2人チーム戦第3位、女子4人チーム戦準優勝、女子選手権者決定戦準優勝 第48回群馬県選抜選手権大会女子第3位
	渡辺 希哩	2024年度全日本ユースナショナルチームメンバー 第78回国民スポーツ大会成年女子個人戦第6位、女子2人団体戦優勝 第61回全日本選手権大会女子6人チーム戦優勝、女子マスターズ準優勝 第62回全日本大学選手権大会女子選手権校（同志社大学） 第48回群馬県選抜選手権大会女子優勝
	多胡 和姫	第78回国民スポーツ大会成年女子4人団体戦第4位 第61回全日本選手権大会女子6人チーム戦優勝 第57回全日本新人選手権大会成年女子の部第3位 第58回群馬県選手権大会女子2人チーム戦準優勝、女子選手権者決定戦第3位 第48回群馬県選抜選手権大会女子準優勝 第38回オール関東ジュニアナショナル高校生女子の部第6位
3期生	大野 萌葉	第60回全日本選手権大会女子6人チーム戦優勝 第58回群馬県選手権大会女子2人チーム戦優勝、女子選手権者決定戦優勝 第53回上毛新聞社杯争奪競技大会女子個人総合準優勝 第32回群馬県ジュニア競技会高校生女子の部優勝 第39回群馬県ジュニアナショナル高校生の部準優勝
5期生	齋藤 航琉	第58回群馬県選手権大会男子2人チーム戦準優勝 第53回上毛新聞社杯争奪競技大会混合4人チーム戦第6位 第32回群馬県ジュニア競技大会男子高校生の部第3位 第39回群馬県ジュニアナショナル高校生の部第6位
	石田 結梨	第32回群馬県ジュニア競技大会女子高校生の部準優勝
	齋藤 直人	第58回群馬県選手権大会男子2人チーム戦準優勝 第53回上毛新聞社杯争奪競技大会混合4人チーム戦第6位

	竹瀨 遙希	第 38 回オール関東ジュニアナミト中学生男子の部第 3 位 第 53 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 2 人チーム戦第 5 位
6 期生	多胡 陽葵	第 48 回全日本中学選手権大会男子第 3 位 第 58 回群馬県選手権大会男子 4 人チーム戦第 3 位、選手権者決定戦第 5 位 第 32 回群馬県ジュニア競技大会中学生男子準優勝 第 39 回群馬県ジュニアナミト中学生の部第 6 位
	日部 雪乃	第 32 回群馬県ジュニア競技大会中学生女子第 3 位 第 39 回群馬県ジュニアナミト中学生の部第 3 位
	村本 玖麗愛	第 32 回群馬県ジュニア競技大会中学生女子準優勝
7 期生	竹瀨 喬音	第 53 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 2 人チーム戦第 5 位 第 39 回群馬県ジュニアナミト中学生の部優勝
8 期生	兵藤 颯成	第 32 回群馬県ジュニア競技大会中学生男子第 5 位 第 39 回群馬県ジュニアナミト中学生の部準優勝
9 期生	荒牧 陸翔	第 32 回群馬県ジュニア競技大会小学生男子準優勝 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 6 年生の部準優勝
	入山 凜子	第 14 回全日本小学生競技大会小学 6 年生女子の部第 5 位 第 58 回群馬県選手権大会女子 4 人チーム戦準優勝 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 6 年生の部優勝 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校総合の部準優勝 第 38 回オール関東ジュニアナミト小学生女子の部第 3 位
	木部 寛文	第 32 回群馬県ジュニア競技大会小学生男子第 4 位 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 6 年生の部第 5 位
10 期生	横堀 旬	第 14 回全日本小学生競技大会小学 5 年生女子の部第 4 位 第 32 回群馬県ジュニア競技大会小学生男子優勝 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 5 年生の部優勝 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校総合の部優勝
	塚越 健	第 32 回群馬県ジュニア競技大会小学生男子第 3 位 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 5 年生の部準優勝
11 期生	高山 愛梨	第 32 回群馬県ジュニア競技大会小学生女子第 3 位 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部優勝
	松本 桜佳	第 32 回群馬県ジュニア競技大会小学生女子第 4 位 第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部第 4 位
	榆井 文菜	第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部準優勝
	比留川 遥	第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部第 3 位
	金井 結愛	第 48 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部第 5 位



参加者の声

3年間での成長

入山 凜子

私は今まで約3年間、このスーパーキッズでボウリングをしてきました。初めは全然うまくできなくて、大会などでも成績があまり良くありませんでした。でも今では、始めた時よりも上達し、徐々に点数や成績が上がり大会でも上位に入れるようになりました。今でもまだ回転をかけてボールを曲げることがうまくできていないのでこれからも練習を頑張っていきたいです。

スーパーキッズ2024をやってみて

木部 寛文

スーパーキッズ2024をやって印象に残ったのは、愛知県で全国大会に行ったことです。6ゲーム合計のスコアが初めて900にいて順位が20位くらいにのったのでとてもうれしかったです。これからもハイスコアを目指してがんばっていききたいです。

頑張った2年間

荒牧 陸翔

僕は、ボーリングに2年間取り組んできて色々なことを学びました。ボーリングが上手になる為のポイントは勿論ですが、友達との関わり方や、周囲の方、母への感謝の気持ちなど様々な事を学びました。それ以外にも沢山の事を教えて頂きました。土曜日だけの練習会でしたがとても楽しい時間を過ごせたので、僕はスーパーキッズに入らせて頂き、良かったと思っています。中学生になっても学んだ事をしっかり生かしていきたいと思います。

練習場所

横堀 旬

スーパーキッズプロジェクトに参加して感じた事は、「練習場所料金の割引を各センターでも反映して欲しい」です。現状、1カ所のセンターのみスーパーキッズプロジェクトに応じた割引が受けられるのですが、各センターでも割引が利用できれば、プロジェクトに参加するメリットがさらに広がると思います。プロジェクトに参加して仲間意識や同世代とのふれあいが増えた事はとても成長に繋がっています。

スーパーキッズから学んだこと

塚越 健

僕は、スーパーキッズに入ってから約2年になります。最初スーパーキッズに入った時は、ここでちゃんとできるのか不安でした。でも、その時お母さんから「大丈夫だよ」と、声をかけてもらって元気が出ました。

それから、たくさんの友達が出来たり、先生やプロの選手から色々教えてもらったりしました。

僕よりも小さい子達も入ってきたので、今度は教えてもらうだけでなく、教えることも大切なんだと気づきました。

成長

倉林 蓮介

僕はボウリングを始めてから色々な事で成長出来たと思います。一つはストライクを取れる回数が増えた事です。先生に投げ方を沢山教えてもらううちにほとんど取れなかったストライクが5フレームに1~2回取れる様になりました。

二つ目は集中力です。ピンを倒す時に集中して投げられるようになりました。これからもボウリングを通してもっと色々な成長が出来るようにしたいです。

スーパーキッズをやってみて学んだこと、印象に残ったこと

松本 桜佳

私がスーパーキッズで学んだことは、先輩や先生に教えてもらったり、自分も後輩に教えたりしながら練習することが楽しいことです。

印象に残ったことは、ボウリングの投球以外にもスベアを取るためのスパットの勉強をすること、吉田先生と楽しみながらバランスをきたえる運動をすること、栄養指導で栄養師の先生から栄養の話聞くことも同じように大切だということです。

スーパーキッズをやってみて

比留川 遥

スーパーキッズをやってみて学んだ事は、脇をしめて投げたい方向にお腹を向けて投げる事や、ポーズをとって腕を真っ直ぐ投げる事などを学びました。

右から2.3スパットを狙うとストライクが取りやすい事も学び、実際やってみたらストライクやスベアが取れるよ

うになり嬉しかったです。

スーパーキッズに入り、新しいお友達が出来たしボウリングも上手になれて楽しいです。

スーパーキッズプロジェクトに参加してよかったこと

高山 愛莉

私がスーパーキッズに参加してよかったことは、ボウリングが好きな仲間に出会えたことです。私は、4歳からボウリングを始めました。同じ年の友達とボウリングをすることがなかったのでスーパーキッズプロジェクトに参加して同じ年の友達と楽しくボウリングができる事がとても幸せです。将来の夢に向かって、たくさん練習してこれからも仲間と一緒にボウリングを楽しみたいです。

ボーリングのスーパーキッズになって

金井 結愛

4年生でスーパーキッズになって色々な事を学びました。友達も出来て、色々な先生にボーリングを教えて頂き凄く毎週土曜日が楽しみです。

トレーニングも楽しくやっています。ボーリングは力を入れずなげる事を今意識してやっています。

300ピン目標にこれからも練習頑張りたいと思います。

スーパーキッズに入って学んだこと

楡井 文菜

私はスポーツをするときに大事なことを学んだ。1つ目は食事。食べる物や量、栄養バランスがしっかり取れているものを食べると力がつく。2つ目は教わった通りにすればうまくいくこと。はじめはボールが変な方向にいつてもまったけど、色々教えてもらって、今では必ず左に曲がるようになった。話をよく聞いて、何度も練習してやればできるのだと分かった。しっかり食べて、話を聞いて、もっとうまくなりたい。

ゴルフ



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

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

1. ショット練習（月1回/土曜日、2時間）

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

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

2. コース練習 (月1回 / 日曜午後開催, 3時間程度)

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

2. 指導理念

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

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

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

・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”

規則書には『プレーヤーの“行動基準”』が上記のとおり記されています

3. 指導内容

1. 練習場 <基本技術 (構え / 動き) の練習>

[4年生] 基本の姿勢と動作の習得 (※構え, 小さい～大きいスイングの反復練習)

- ・クラブの握り方 (グリップ) と構え, および動きの基礎.
- ・練習ドリルや簡単な道具を用いて, 体の動かし方のコツをつかむ.

[5・6年生] 基本の姿勢と動作の確認練習および応用技術の習得

- ・ボールに効率よく, 腕・体の力を伝えられるようにする.
- ・個々の進捗状況を確認しながら指導, そして基本技術を応用に発展させる.
- ・クラブ性能と球筋の関係について知識を得る.

2. コース <応用技術 (傾斜面における構え / 動き) の練習>

[4・5年生] 復習練習およびラウンド練習

- ・付帯施設としての練習場, パッティング練習グリーン, ショートコースを使用してショットの復習練習やアプローチ, パッティングの技術練習.
- ・実践ラウンド練習 (3-5ホール) で, コース内の様々な状況 (傾斜など) に慣れる.

[6年生] ラウンド練習中心の指導

- ・ショット, アプローチ, パッティング練習の後に実践ラウンド練習.
- ・傾斜地 (左足上がり / 下がり, つま先上がり / 下がり) の構えと打ち方.

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

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

5. 考察

練習場では，基本（PGA教本）を繰り返して，一定の構えと動きを身につけます。一方，コースではスロープや凸凹の地面の打ち方など基本技術の応用，また天候（雨・風など）の影響を受けてもパフォーマンスが低下しないように刻一刻と変化する環境を考慮しながらラウンドに必要な技術や知識を身につけます（適応力）。このように，ゴルフは練習場とコースでは練習目的が異なります。

ゴルフは“止まっているボール”をコントロール（飛距離／方向）して，目標に少ない打数で運ぶゲームです。[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）]という三つの異なる要素を持つ練習しました。

練習の過程で伸び悩む時期があります。ちょうど成長期に身体のサイズ（身長伸び・筋肉量の増加など）が急激に変わり，感覚と身体の動きが一致しないのが原因です。また，身体の成長に合わせてクラブを換える時期ですが，さらに身長伸びを見越して，子どもの適正より長くて重いクラブを与えてしまうことが多いので注意が必要です。

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

6. 今後の取り組み

1. 興味を持ち続ける

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

2. 一人ではプレーできない

技術レベル，また取り組み方やペースにもかなり差があります。その中でも他者を思いやり，互いに良いプレーができるように協力する姿勢を身につけてほしいと思います。良いプレーをする為には，プレーヤー相互の理解・協力が不可欠です。相手のプレーの邪魔になる行動は許されません。

また，ゴルファーの義務として，コースを保護することも忘れないようにしましょう。素振り芝を傷つけないことや，ショットの際に削り取った芝（ディボット）は必ず元に戻して目土をします。

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

3. 構え（自然体）が大切

ゴルフは自然体からの構えが大切です。自然体とは「両腕をダラリと垂らして直立し，上体を脚の付け根から前傾して，僅かに膝を僅かに曲げ，バランスをとった姿勢（PGA基本ゴルフ教本）です。どんなに上手なプレーヤーでもスイング中の一瞬に，複雑な動きをコントロールするのは困難です。構え（基本姿勢）を確認しましょう。

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

無理な姿勢での練習はケガのリスクが高まります。日頃から立つ姿勢や座る姿勢，歩く姿勢を整えることはプレーの質を高めることに繋がるでしょう。

4. ゴルフに必要な能力

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

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

例えば、バスケットボールではシュート位置（距離）が刻々と変化するので、リング（ゴール）までの距離を瞬時に判断して、ボールを投げる強さや方向を決めます。ゴルフも目標（ホール）を狙うときには、ボールの状態や風向きなど決められた時間の中で判断してショットします。また、ゴルフスイングの腕の使い方や体の捻りは、テニスラケットを振る動作や野球のボールを投げる動作と似ている点があり、スムーズにスイングするヒントが隠れています。

他のスポーツを並行して行うことは、必ず将来のゴルフに役立ちます。ゴルフとの共通点を探すことも大切な練習です。

感謝

1年間の活動を支えていただいた、全ての関係者の方々に感謝申し上げます。

会場となったサンコーCC・前橋GC・ショーワゴルフ練習場、設営スタッフの皆様、また送迎など子どもたちに寄り添ってくれた保護者の皆様、ありがとうございました。

7. キッズ卒業生の活躍

1期生 泊 隆太

中澤凜音

角田夢香

2期生 大山右京

須永ねね

3期生 二宮佳音

金子愛梨

赤尾風音

5期生 白田 藍

内田空汰

長田芽依

長田実侑

須永さくら

6期生 金子綺良

7期生 中野佳音

柴崎心杏

8期生 西澤陽菜

三好賢土

10期生 島田笑生人

林 巧

11期生

参加者の声

スーパーキッズに入ってよかったこと

高橋 蓮

僕はスーパーキッズに入ってよかったことがあります。それは技術を教えてもらったことです。ゴルフとプロは、コースの攻め方や効率性を教えてくれました。ただボールを飛ばせばいいのではなく、次打つのに打ちやすい場所に打つなどのことを教えてくれます。他にも人間性を教えてくれました。最近はゴルフ場にいる人に大きな声で挨拶をすることを教えてくれました。今年でスーパーキッズは終わりなので中学校になってもこの事を忘れないようにしたいです。

三年間の学び

花村 葵生

僕は三年間スーパーキッズでゴルフのルールや打ち方、マナーを学んだ。その中でも、僕が大切にしていることは、挨拶をすることだ。ゴルフ場の人や、他のプレイヤーに元気づけようとする。みんなが気持ちよく利用できると思う。ゴルフ場でプレイをすると、ほとんどの人は目土をしない。目土をしないと次に打つ人が打ちにくくなる。スーパーキッズでは必ず目土をする。コースや施設へ感謝することも学び、大人になってもそのことを忘れずにプレイしようと思う。

スーパーキッズ三年生

細谷 栞菜

私は六年生になり、スーパーキッズ三年生になりました。私はパパに進められて、スーパーキッズの試験を受けました。最初は慣れないレッスンですごく緊張しました。だけど五年生、六年生になるとルールもわかるようになり、打つのも上手になりました。いつもレッスンでは先生に色々な事を教えてもらいました。打ち方だけでなく、挨拶やゴルフ場でのマナーもたくさん教えてもらいました。とても勉強になりました。

これから、もっとたくさん練習をして今よりも上手になれるように頑張りたいと思います。

スーパーキッズで教えてもらった事を大事にこれからの生活にいかせるようにしたいです。

3年間を振り返って。

新井 達巳

僕はゴルフを始めて3年間で本当に色々変わりました。ほかの習い事があってもゴルフを努力しました。その中で辛いこともあった。楽しかった、嬉しかった、悔しかった、色々ありました。それはゴルフを始めたから今があると思います。何もうまくいかななくてやめたくなった時だってある。でも今は楽しくできてます。本当にゴルフをやってよかったと思います。

3年間のスーパーキッズ

加藤 りな

私は、4年生からゴルフを学びました。スイングのやり方から始めて途中からゴルフコースに行きました。分からないことが多かったけれど、コーチやプロの方が親切に教えてくれて、少しずつボールが打てるようになりました。うまく打てるようになるとゴルフの楽しさも増えていきました。ゴルフは1つ失敗しても18ホールのどこかで取り返せると、失敗してもあきらめない気持ちを持てるようになりました。違う学校の子とお友達になれたり、とても良い経験ができました。

一年を振り返って

金井 美良野

私は、一年を振り返って気持ちの面でも実力の面でも、波が激しい一年だったと思います。

なぜ、波が激しい一年だったかということ、練習している時に「楽しい」と思う時もあれば、「やりたくない」と思う時もあり、「楽しい」と思う時は上手くいって、「やりたくない」と思う時は、全然ダメで、それが波のように交互に続いていったからです。これから先、将来に向けて、ゴルフを意味のある経験にしていけるよう頑張りたいです。

私とゴルフ

関口 奈々美

スーパーキッズに入ってから練習場で「姿勢、持ち方、スイング」などの基本から始め、練習した事をコースで活かす。また練習場ではなく、コース練習でも場面によって打ち方をどのように変えれば良いか、グリーンへの傾きを読んでどこを目掛けてパターを打つかなど、コースならではの面白さがあり、とても勉強になりました。また、ゴルフはプレーする以外にも礼儀やマナーが大切でお互いに良い

プレーが出来るように切磋琢磨しあい、3年間楽しくゴルフをする事ができました。スーパーキッズでゴルフに出会えて本当に良かったです。

成長した私

矢島 音佳

私は、スーパーキッズに入ってプロに教えてもらいながら4年～6年までの間で成長したなと感じました。なぜならナイスショットも少なかった私がナイスショットをする数が多くなったなと感じたからです。でも私が成長できたのは身近な人たちの支えやプロが教えてくれたからなんだと感じました。プロが教えてくれるのはすごく勉強になるので、もっともっと成長できるようにたくさん練習して上手くなれるようがんばりたいです。

成長できた3年間

橋本 諒

僕がスーパーキッズで良かった事は、ゴルフを通じて沢山の友達ができたことです。キッズ友達と練習したりコースに行ってお互いのレベルを高めあいました。5・6年生になり色々な大会に参加し、群馬県外の友達もできて良い思い出となりました。中学生になっても、もっと練習をして上達したいです。

最後になりましたが、お世話になりましたプロの先生方、関係者の皆さま、3年間のご指導ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

西田 百花

4年生から始めたゴルフも3年目になりました。まだまだ上手にプレーできませんが、皆とのラウンドレッスンは楽しかったです。プロの方からゴルフ場や他のプレーヤーへの心遣いについて教えて頂いたことが一番印象に残ります。来年は中学生になりますが、スーパーキッズで経験したことを部活動や学校生活に活かしていければと思います。

スーパーキッズに参加して

鈴木 千翔

プロに教えてもらうのが楽しみで、毎回楽しくレッスンに参加することが出来ました。プロからは小さいスイングの大切さを教えてもらいました。

4年生の時は大会でスコア110を切ることも出来なかったけど、今年は80台で回ることが出来るようになりました。来年は6年生で最後なので、大会で70台で回れるようにスーパーキッズプロジェクトで練習して頑張りたいです。

ぐんまスーパーキッズプロジェクトへの感謝の気持ち

島田 笑生人

スーパーキッズに選ばれたことでカッコイイユニフォームを支給されてとてもうれしくて練習や試合の時も着ています。群馬代表選手になった気持ちでモチベーションも上がります。練習環境も整っていてレッスンではプロの指導を受けながら仲間と楽しく練習もできて技術も向上することができます。とてもありがたいです。感謝の気持ちを忘れずに良い結果を残してお返ししたいです！いつもありがとうございます。これからもよろしくお祈りします。

2年目で感じたこと

福島 蘭

スーパーキッズの2年目では、周りの子がどんどん上手くなり、自分だけ置いていかれるようでとても不安でした。このままではダメだと思い、練習を増やしたり、ラウンドをたくさん回ったりして努力しました。その結果、少しずつみんなについていけるようになりました。努力して成長できたのが嬉しかったです。あと1年、プロの先生に教えてもらった技師を大切に、もっと上手くなるように頑張りたいです。

大好きなスーパーキッズ

藤生 凜

スーパーキッズに入って2年が経ちます。はじめは基本を繰り返す練習が少し退屈でしたが、何年経っても基本が1番大切で、何度でも繰り返し練習することが結果につながる1番方法だと思えるようになりました。

今は、どんなに忙しくても、毎日必ずアプローチ練習はすると決めています。

そして、何より学校の友達以上に大好きなお友達がたくさんできました。ゴルフが好きな友達と、大好きなゴルフができることが最高に楽しいです。

これからも、たくさん練習して、しっかりと結果に繋げていきたいです。

進化した自分

菅野 真央

4年生が入り追われる立場に変わって、不安でした。でも去年よりボールに確実に当たるようになりコントロールも出来てきて、楽しくプレーをすることができてるのはスーパーキッズのおかげだと思います。ゴルフでできた仲間とも一緒に成長したいです。学ぶことや改善すべきことがたくさんあるので引き続き、スーパーキッズに参加できるよ

う生活を頑張ります。浮かれず、6年生らしい姿勢を目指します。

2年間の成長

小板橋 瑠乃

スーパーキッズをやってわかったことは、自分のスイングに自信を持って実行する事が大切ということです。ゴルフの練習を沢山して、経験を重ねていくと上手くなる事が分かりました。また、プロがニアレスポイントやOBに打ってしまった時の罰打の数え方などを詳しく教えてくれたので、ルールも覚えることができました。

スーパーキッズ2年目で100切り達成

吉野 伶南

スーパーキッズに入り、1年目はお友達とコースを回る楽しみを学び、2年目は上手になりたいの気持ちが増して来るようになりました。アイアンの使い方や上げる高さなどを細かく教えて頂き、アイアンが上達して来ました。先日コースを家族と回った時に初のスコア100切り達成が出来て、とても嬉しかったです。6年生になったら、目標80台を目指し大会にも参加し頑張りたいです。

スーパーキッズ2年目で学んだこと

中畑 璃香

私がこの1年間で学んだことは、主に2つあります。まず一つ目は、打つときにしっかりボールを見て、打ち終わってから顔を上げることです。昨年度は、ボールを打つと同時に顔を上げていました。しかし、打ち終わってから顔を上げるようにしたところ、まっすぐきれいにボールが飛ぶようになりました。次に二つ目は、コンパスのようにクラブを振ることです。以前は、上に振り上げるときと下に下ろしてくるときの角度がバラバラでした。しかし、鏡を見て体を中心から振るとスピードがつき、ボールにしっかりヘッドが当たりました。来年度は、このことを生かしながら練習を重ね、さらに上達したいです。

「先生への感謝」

林 巧

スーパーキッズで色々なことを学んですごく成長になりました。みんなと一緒に学んで、遊んですごく楽しかったです。先生も優しく、色々なことも教えてくれます。実際に打ってくれて、お手本にもなりました。

先生が教えてくれたことをコースで活用して、良いスコアで回れて、先生に感謝しています。

学んだこと

1、素振りの幅

初めの授業の時教えてくれました。時計をイメージして素振りをします。

2、足の立つ位置

クラブによって立つ位置変わります。

3、曲がるボール

ボールを曲げたい時に立つ位置と構え方を注意します。

復習

みんなと同じで初めからやるとすごく復習になります。自分の素振りをチェックもできました。

感想

スーパーキッズに入ってよかったと思います。色々なことを学べて楽しくできました。2024年ありがとうございます、今年もよろしくお願いします。2025年取れるように、がんばりたいと思います。

基本が大事

北爪 慎二

僕は、ぐんまスーパーキッズでゴルフをいっぱい学びました。クラブのにぎり方、かまえ方、打ち方など基本を教えてもらいました。素振りでは、下を擦ってから打った方がいいと教わりました。基本が大事だとよく分かりました。ゴルフはルールやマナーがたくさんあって、難しいスポーツです。でも、僕はゴルフが大好きなので、毎日練習して、もっともっと上手になりたいです。4月からは5年生になるので、4年生のお手本になれるよう、がんばりたいです。

ぼくのスーパーキッズ

栗原 宗一郎

僕は、スーパーキッズと言うのを最初しらなかったけれど、お母さんにすすめられてやってみようかなと思いました。自信がなくて、うかったときは、「え？」と言うくらいうれしかったです。

スーパーキッズの練習では、自分より上手な子がいて、仲良くなれて良かったです。一緒にゴルフができてうれしいです。

先生にルールを教えてもらったので、もっと上手になりたいです。

ゴルフをやってみて

岸 純之介

ゴルフをやってみて色々な事を学びました。まずはやってみるとむずかしかったです。最初はなかなか当たりませんでした。最初はなかなか当たりましたがコーチの話を聞いていくうちにだんだん当たるようになりました。コースに出たらあまりうまく出来なかったけど、うまく当たった時はすごく気持ちが良かったです。そしてだんだん練習していくうちにコースでもうま

く打てるようになってきました。他にも上手い人がたくさんいるので、もっとがんばりたいです。

スーパーキッズで学んだ事

武井 美月

スーパーキッズで基本から始まり、ゴルフのルールやマナー、クラブハウス内でのマナーを学びました。

私は、グリーン周りが苦手だったのですが基本の小さいスイングを、繰り返し練習をしていたら前より上達できるようになりすごく嬉しかったです。これからも、基本を忘れずに練習を頑張りたいと思います。

スーパーキッズになって

小林 真歩

私は、スーパーキッズに選ばれてがんばったことは、スイングの形です。時計の五時七時のふりはばでゴルフクラブをふったり、おじぎをしてひざをまげてきれいなスイングをするように気をつけました。他にも、ドライバーにシールをはってボールの当たっている位置を確認しました。四年生で習ったことを五年生になっても出来るようにがんばりたいです。

私がゴルフで学んだこと

森 衣智花

私はゴルフを始めて、打つ強さ、クラブの名前や打つ時の姿勢などを学びました。いつかはやってみたかったゴルフができてうれしかったです。とてもよいショットが打てた時はとてもうれしいですが、まだまだうまいショットはあまり打てません。特にドライバーがうまく打てないので、がんばっていかうと思います。友だちのショットを見て、私はまだまだ練習が足りないと思ったので、ひき続きがんばっていかうと思います。

ゴルフが大好き

茂木 梨奈

私はぐんまスーパーキッズに入って、ゴルフに必要な知識をたくさん学びました。スイングの仕方やラウンドのルールを先生方が優しく丁寧に教えてくださいました。上手な子のプレーを見て、自分にはまだまだ練習が足りないなと感じ、さらにやる気が出てきました。これからもたくさん練習して、上手な子のグループに入れたらうれしいです。この一年間、先生方が優しく教えてくださった事を活かして、来年度も大好きなゴルフを全力でがんばります。

スーパーキッズに入って分かったこと

福島 愛音

私は、スーパーキッズに入って分かったことは、体勢や、振り幅、スタンスがすごく大切だということが分かりました。クラブによって、振り幅やスタンスを変えることがあるので気をつけたいです。コースでもたくさん練習して自己ベストを出せるように頑張りたいです。研修会ではリズムでジャンプをしたりしました。むずかしかったです。

私の学び

大出 唯愛

私はスーパーキッズプロジェクトに参加でき、色々な事を学びました。私はゴルフをするのは初めてだったけれど、先生たちが優しく分かりやすく教えてくれます。始めに教えてもらったのは、挨拶が大切だということです。私は、恥ずかしがり屋だけど、普段から挨拶をしようと思いました。他にも「きれいな構え方」「ボールの置く場所」「スタンス」なども学びました。そのような事を学び、始めより上手くなれたので良かったです。教えてもらった事を振り返り、これからも頑張っていきます。

研修会およびゴルフを始めて

須田 陽葵

先日、氏家さん指導のもと研修会でリズムトレーニングを行いました。音楽のリズムに合わせて様々な動きをしましたが頭の中で考えていることと体がついていかずにパニックになりました。ジャンケンで手と口、体の動きが一番分かりにくかったです。公園などでトレーニングを試してみたいと思いました。また、ゴルフを始めて学んだことは体の使い方です。構え方、体の回転などまだまだ勉強中ですがとても楽しいのでこれからもずっと続けていきたいと思っています。

スーパーキッズ選考時における体力測定評価

— 2011年から2025年のデータ分析 —

高崎商科大学短期大学部特任教授 上條 隆

はじめに

2004年、福岡県は子どもたちの能力を「見つけ」「育て」「活かす」事業として、日本初となる「タレント発掘事業」をスタートさせた。(アテネオリンピック開催年)

「見つけ」「育て」「活かす」の詳細は、「見つける」:セレクトプログラムとして、多くの子どもたちの中から、様々な測定を実施し、多面的な視点から可能性のある子どもを“発掘”する。「育てる」:能力開発・育成プログラムとして、見出された能力を最大限に伸ばすべく、最高品質のプログラムにより適切に“育成”する。「活かす」:パスウェイプログラムとして、伸ばされた子どもたちの個々の特性を見極め、その特性を最大限に生かすことができる種目に“導く”ことにあった。

つまり、福岡県は、最初から種目を特化せず、一定期間様々な運動プログラムを展開し、後に種目を決定する育成方法をとった。福岡県のタレント発掘事業以降、幾つかの県で同様な事業が展開されるに至った。

その頃、群馬県は「地域拠点事業」として、水泳、陸上、スキー、スケートの4種目を重点的に強化していた。北京オリンピックの3年後、2011年にスーパーキッズプロジェクトを発足したが、前年度、当時の海野俊彦強化委員長は、「群馬県のスポーツが好きな優秀な子どもたちを選考し、全国はもちろんのこと世界でも活躍する選手を輩出したい、そのためにワーキンググループを設置する」旨を委員会にて述べた。

本県のプロジェクトは、福岡県とは異なり種目ごとにキッズを選考して指導する「種目特化型」を採用した。発足当時はソフトボール、水泳:水球に特化、陸上:棒高跳びに特化、スキー、スケートの5種目に限定し、選考人数は男児9名、女児13名であった。その内2名が成人に達し世界大会出場を果たした。

今年度14年目を迎え、競技数も増加し、14年間で選考した人数は、男児555人、女児430人、計985人となった。

今回の報告では、2011年から2024年まで全キッズを対象に、体格と測定項目間で何らかの関係が見いだされるかを検討した。

方法

対象者数は、2011年から2024年までのスーパーキッズに選考された、男児555人、女児430人、合計985人であった。

評価内容は、1)各測定項目の平均値と標準偏差値の算出、全国平均値との比較をし、2)体格(身長、体重)をベースに、体力測定項目との関係性(ピアソンの積率相関係数:有意差5%)について検討することであった。

なお、データは、Excelファイルにて保存し、統計解析は、Excel及び大阪大学大学院薬学研究所・医薬情報解析学分野並びに、大阪大学遺伝情報実験センター開発ソフトを用いた。

結果

表1:スーパーキッズ並びに全国の平均値

		身長	体重	50m走	上体起こし	反復横跳び	立ち幅跳び	シャトルラン	握力	ボール投げ
		(cm)	(kg)	(秒)	(回)	(回)	(cm)	(回)	(kg)	(m)
男児	キッズ	134.8	30.6	9.1	20.4	43.4	156.8	54.2	15.1	20.4
	全国	134.5	32.0	9.6	18.5	40.0	145.8	47.0	14.6	19.8
女児	キッズ	134.9	30.0	9.2	19.7	42.8	152.8	47.6	14.7	14.0
	全国	134.8	31.1	9.9	18.0	38.7	141.1	38.6	14.0	12.3

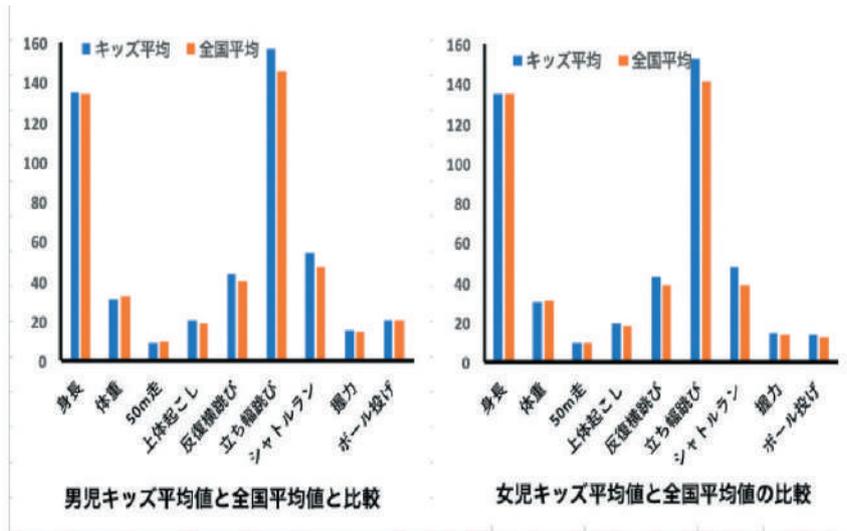


図 1：スーパーキッズと全国の体格及び各測定項目の平均値比較

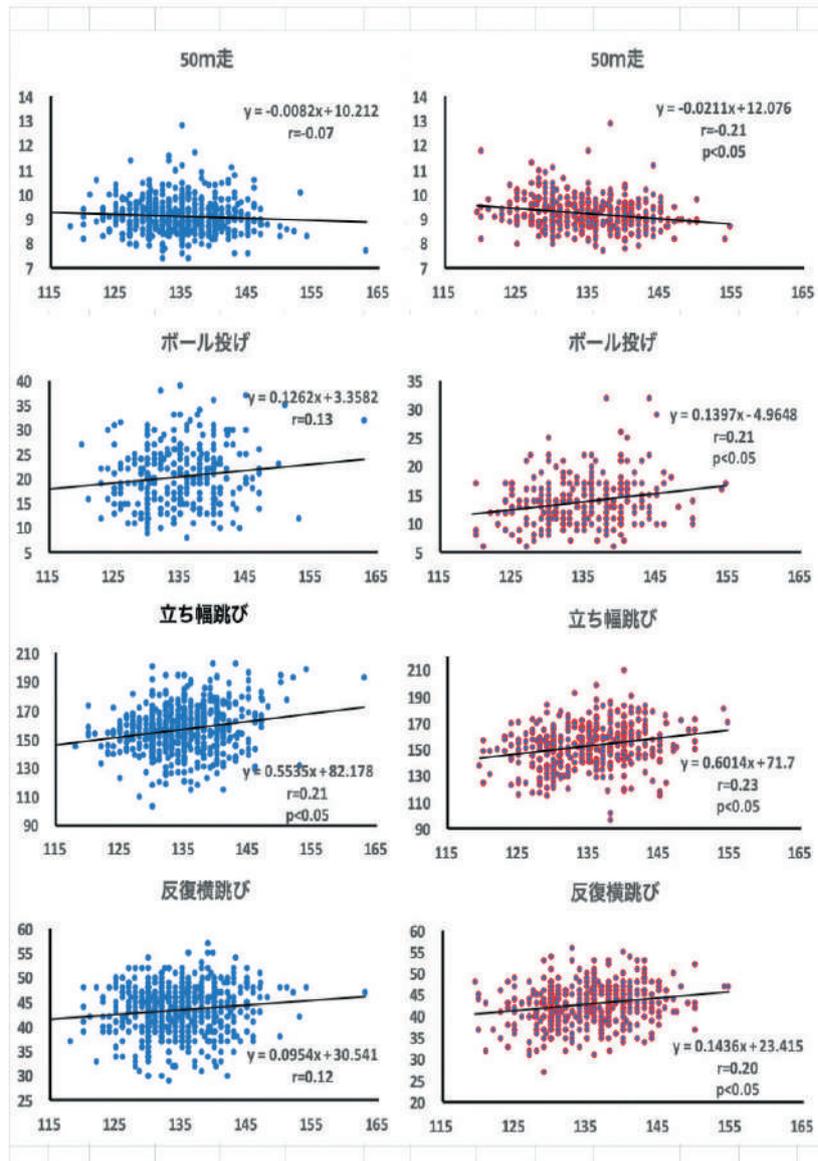


図 2：身長と各測定項目間との関係（青色：男児、赤色：女児）

表と図1にスーパーキッズと全国の体格及び各測定項目の平均値を示した。

体格では、身長が男児3mm、女児1mmキッズが高値を示し、体重は男児1.4kg、女児1.1kgキッズが低値を示した。肥満度は、キッズ及び全国共に正常範囲に位置していたが、男児キッズが-2%、全国が+3.2%、女児キッズ-3.1%、全国+0.6%であり、男女児共にキッズがスリムな傾向にあった。参考に、BMIは男児キッズが16.8kg/m²、全国が17.7kg/m²、女児キッズ16.5kg/m²、全国17.1kg/m²であり、男女児共にキッズが低値を示した。

体力測定においては、群馬県キッズが男女共に全ての測定項目において全国平均値を上回っていた。

図2に、身長と各測定項目間との相関関係を図示した。

今回は、体重との関係についても検討したが、統計的有意差は認められなかった。しかし、身長においては興味深い結果が得られたのでグラフ化した。

まず、男児キッズにおいては、身長との関係で有意差が認められたのは、立ち幅跳びで正の相関関係を示した。(r=0.21,p<0.05)他の測定項目については、身長が反映されている傾向にあったものの、有意差は認められなかった。女児キッズでは、全ての測定項目において有意差が認められ、50m走がr=-0.21,p<0.05で負の相関、ボール投げがr=0.21,p<0.05で正の相関、立ち幅跳びがr=0.23,p<0.05で正の相関、反復横跳びがr=0.20,p<0.05で正の相関を示した。

まとめ

今回の報告では、14年間で男女児合わせて985人のデータを用い、体格と体力測定項目との相関関係について検討した。これだけの人数(データ)を標本にできたのは、群馬県にとって大きな財産ともいえる。

対象としたキッズは、小学校4年生で一般的にプレゴールデンエイジに属している。

スキヤモンの発育曲線と対比させた場合、神経の発達には既に成人レベル達しているが、体型は第二次成長期前に位置し、筋肉は速筋、遅筋共に明確な状況にはないものと思われる。このような身体的特徴において、体型的には正常範囲内であったものの全国値よりもスリムな傾向を示した。要因としては、小学校の体育授業以外にもスポーツクラブなどで、日常的(習慣的)に運動を行っていることが考えられた。結果的に、体力測定項目全てにおいて全国平均値を上回ったものと思われる。

次に、キッズ選考時の測定値に影響がありそうな因子について検討した。第一に、これまで経験してきた運動の質と量、第二に月齢差、第三に身体的特徴(身長と体重)が考えられた。第一の因子については、調査をしていないものの運動が好きで本プロジェクトにエントリーしてきた経緯と少なからず保護者と共に測定のための準備してきたものと考えられる。第二については、学年進行と共に月齢差は減少し、4年生まで成長においてその差も減少しているものと思われる。残るは、第三の因子であるが、まず体重について検討したが全ての測定項目間に相関関係は認められなかった。しかし、身長は男女児共に立ち幅跳びが統計的に有意な正の相関関係が認められ、跳躍種目と長育との関係性が確認できた。さらに、女児は立ち幅跳び以外の測定項目全て有意差を認めた。男児と女児の違いについて検討した場合、男児は日常的に女児以上に運動(遊び)に接する場面が多くあり、俊敏さやアクロバティックな動きなども女児より多く経験していることが考えられ、今回の結果に反映されたものと思われる。女児は、日常的に男児レベルの活動はしておらず、長育の有意性が測定結果に反映されたものと思われる。このことから、成長が晩熟傾向の4年生とっても平等に判断できる項目について追加・検討する必要があるものと考えられた。

本プロジェクト発足から14年が経過し、これまでエントリーしている競技団体の熱心な指導並びにキッズ保護者のご協力により、1期生2名、5期生2名、7期生1名、計10名がナショナルメンバーに選出された。

今後、ジュニア育成事業として、本プロジェクト事業の他に、「わくわく運動プロジェクト」、「群馬プレキッズ事業」、「群馬スタージュニアプロジェクト事業」などが展開予定である。出生時の減少が加速する中、一人でも多くの子供たちがスポーツに興味を持ち、上述の事業に参加していただくことを祈念します。

スポーツ安全保険®

小さな掛金で充実補償



熱中症も対象



スポあんネット
 インターネットでかんたん加入

加入区分・掛金 (年度初回加入時は4名以上)

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども※ (中学生以下)	スポーツ活動	A1	800円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動		
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ●A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ●スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円
子ども※ (中学生以下)	A1 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
		CW 64歳以下	4,850円
大人 (高校生以上)	B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上	5,000円

※特別支援学校高等部の生徒を含みます。 年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。
 (注)C・B・CW・BW区分の年齢の判断は「令和7年4月1日」を基準とします。

保険の詳細内容、資料の請求は、
 ホームページをご覧ください。



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

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

〈引受幹事保険会社〉

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

〈共同引受保険会社(令和7年4月予定)〉

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



公益財団法人

スポーツ安全協会

<https://www.sportsanzen.org>

ぐんまスーパーキッズ
プロジェクト
2024



— 報告書 —



公益財団法人群馬県スポーツ協会