

「ステップアップ講習会」

期日・場所

平成25年10月19日（土） 北上翔南高校体育館・翔南ホール

講師

中学生対象：県教育委員会スポーツ健康課スポーツ健康科学担当

専属アスレティックトレーナー 佐々木健次 氏

保護者対象：管理栄養士 ドクターズレストラン Green*Green 臼井名津子 氏

対象者

中学生強化選手 と その保護者 （参加総数188名）

中学生の強化選手とその保護者を対象に、ステップアップ講習会が開催されました。プログラムは選手・保護者ごとに生まれ、選手プログラムでは「岩手を担うアスリートとしての責務 from 2013 to 2020,and beyond」と題して、アスリートとしての心構えなどを中心に展開されました。保護者プログラムでは「食事は身体づくりへの第一歩 ～アスリートの食事とは～」と題し、日常の食事の重要性について講師からお話をいただきました。

この講習会のあと、同日に開催された岩手国体開催決定イベント「希望郷いわてスポーツフェスタ2013」にも参加し、東京国体の結果報告や強化選手の代表による決意表明を聞き、岩手国体に向けて気持ちを新たにそれぞれが目標を再確認する日となりました。



開会行事の一コマ

71 国体強化委員会 平藤 淳事務局長から、岩手国体開催にあたり、強化選手としてのあり方・心構えについてお話がありました。

あれれえ、開会行事始まったばかりなのに、事務局長の話に居眠り・・・？いえいえ、こちらは事務局長からの問いかけに、目をつぶってイメージしている最中です。「1位のメダルの色は何色ですか・・・」



中学生向けのプログラム

寒さと緊張もあり、まずは、凝り固まった心と体をリラクゼーションして解きほぐしていくことから始めました。緊張の表情からやっと笑顔が見えてきました。



佐々木トレーナーからは、東京オリンピック誘致の最終プレゼンテーションで使用されたVTRを活用しながら、スポーツは見る人にも元気や勇気を与える役割がある。代表になるからには、そういう役割もあることを知ることも大事。岩手国体をきっかけに、世界を目指す選手になって欲しいとエールが送られました。



保護者向けのプログラム

成長期の今は、これから生きて活動していくための身体作りの大切な時期。今の食事が、将来の病気予防、健康的な生活を作ることなどを再確認しました。



参加された保護者の方々は、久々に授業を受ける雰囲気、真剣にメモを取って講義を受けていました。

サプリメントではなく、食事から栄養をとる！これが鉄則！事前に、サプリメントの質問をしたいと話してくださった保護者の方も、講義を聞いて納得の表情。



講習会の後は希望郷いわてスポーツフェスタへ移動！

特設ステージには、東京国体で優勝したハンドボール競技少年男子チームの代表選手の皆さん（写真左奥）と、強化選手の代表（ステージ中央から）中学代表 山岳競技の山内 響選手、高校代表 自転車競技の後藤 悠選手 成年代表 ホッケー競技の小沢みさき選手がずらり勢ぞろい。それぞれのカテゴリー代表の選手から岩手国体に向けての決意表明がありました。

高校代表の後藤選手は、「岩手国体の出場ののち、東京で開催されるオリンピック出場も目指し、日々精進していく！」と力強い決意を述べました。



希望郷いわて国体開催まで

あと 1078日

(10月19日現在)