

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020

—— 報告書 ——



公益財団法人群馬県スポーツ協会

目次



事業内容の紹介（写真集）	1
事業報告	5
実施要項	6
募集要項	7
選考会の内容について	9
認定式・運営委員	10
参加者名簿	11
報告書	
◎スケート（スピードスケート）	14
◎スキー（アルペン・ジャンプ）	20
◎陸上（棒高跳び）	28
◎水泳（水球）	35
◎ボクシング	41
◎レスリング	45
◎自転車競技	51
◎馬術	58
◎スポーツクライミング	66
◎アーチェリー	73
◎空手道	77
◎ボウリング	85
◎ゴルフ	91
2020年度スーパーキッズ体力測定まとめ	99

事業内容の紹介

● 選考会【11月14・15日(土・日)】 ●



● 競 技 ●



スケート



アルペン



ジャンプ



水 泳



陸 上



レスリング



自転車



馬 術



空 手



ボウリング



ゴルフ



ボクシング



クライミング



アーチェリー



**選考会
参加費
無料**

とびだせ！群馬から世界へ

県内の小学校4年生を対象に、各種体力測定を実施し体力・運動能力に優れた人材を早期に発掘して、関係団体との連携・協力により、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図り、オリンピックや国際大会で活躍するトップレベルの選手を輩出することを目指します。

選考会	選考会実施競技【2日間開催】	
<p>県内小学校4年生対象／1競技10名程度 保護者同意のもと、小学校4～6年生の3年間継続的に事業に参加できる者</p> <p>※実施競技の育成拠点・日時・年間自己負担額等は裏面をご確認ください。 ※申込は1人1競技までとなります。 ※申込後の競技変更は不可 ※会場内は保護者1人までの入館となります。</p>	<p>2020年 11月14日(土) 受付8時30分～15時終了予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スケート競技(スピードスケート) ・レスリング競技 ・自転車競技 ・スポーツクライミング競技 ・ボウリング競技 ・ゴルフ競技 	<p>2020年 11月15日(日) 受付8時30分～15時終了予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スキー競技(アルペン・ジャンプ) ・陸上競技(棒高跳) ・水泳競技(水球) ・ボクシング競技 ・馬術競技 ・アーチェリー競技 ・空手道競技
<p>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</p>	<p>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。その際は本協会HPにてお知らせ致しますのでご承知おきください。</p>	
<p>選考方法 ～体力測定及び面接を行い対象者を選考します～ 9時15分頃～体力測定：50m走・立幅跳び 20mシャトルラン(往復持久走)・反復横跳び・握力 閉眼片足立ち 13時～面接：受験者と保護者1名 面接後は流れ解散</p>	<p>申込方法 群馬県スポーツ協会HPよりお申し込みください ↓申込みフォームURL↓ http://www.gunma-sports.or.jp/</p> <p>申込締切 2020年10月12日(月)</p>	
<p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の傷害保険は、主催者で加入します。 ・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。 ・保護者の方も内履きを用意してください。 ・当日はサーモグラフィ、非接触型、接触型で体温チェックします。それでも体温が37度以上あり、体温記録表をお忘れになった場合は選考会を受けられませんのでご注意ください。 <p>※その他ウラ面の注意事項をご確認ください。</p>	<p>お問い合わせ先 群馬県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係 TEL:027-234-5555 FAX:027-234-5926</p>	



【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・群馬県レスリング連盟・一般財団法人群馬陸上競技協会・群馬県水泳連盟・群馬県ボクシング連盟・群馬県レスリング協会・群馬県自転車競技連盟・群馬県馬術連盟・群馬県山岳連盟・群馬県アーチェリー協会・群馬県空手道連盟・群馬県ボクシング連盟・群馬県レスリング連盟
【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

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』 事業報告

3月12日(木)	実施内容等の決定	実施要項、及び募集要項が決定
4月7日(火)	運営委員の選出	選手強化委員会、担当競技団体を中心に選出
5月24日(日)	選考会の延期	
6月27日(土)	運営委員会の開催	選考会の日程・内容を検討決定
8月25日(火)	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始 記者発表
10月12日(月)	申込締切日	
11月14日(土) 15日(日)	選考会の開催 9:00~15:00	<p>体力測定及び面接を実施 選考会議の開催</p> <p>エントリー 121人 合格者 79人</p> <p>14日実施競技</p> <p>内訳 スケート 1人 1人</p> <p>レスリング 4人 4人</p> <p>自転車 4人 3人</p> <p>スポーツクライミング 28人 10人</p> <p>ボウリング 1人 1人</p> <p>ゴルフ 15人 11人</p> <p>15日実施競技</p> <p>内訳 スキー 9人 7人</p> <p>陸上 9人 8人</p> <p>水泳 5人 5人</p> <p>ボクシング 3人 2人</p> <p>馬術 14人 10人</p> <p>アーチェリー 9人 5人</p> <p>空手道 19人 12人</p>
11月24日(火) 以降	各競技団体で認定式及び 研修会	認定者へ認定証の配布 選手、保護者への日程等説明会
11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 競技団体との現地ミーティング実施

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』実施要項

- 1 目的 本県の競技力水準の一層の向上を図るため、体力・運動能力に優れたジュニア選手を早期に発掘し、適正な育成プログラムを計画的・継続的に実施することにより、日本、世界へ通用するトップレベルの選手の育成を目指す。
- 2 事業主体
主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会
群馬県スケート連盟
群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会
群馬県水泳連盟
群馬県ボクシング連盟
群馬県レスリング協会
群馬県自転車競技連盟
群馬県馬術連盟
群馬県山岳連盟
群馬県アーチェリー協会
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
- 3 事業内容 (1) 県内の小学校4年生を対象に公募し、体力測定を実施して体力・運動能力に優れた人材を発掘する。
(2) 共通・専門育成プログラムを作成し、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。
(3) 学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。
- 4 実施競技 スケート（スピードスケート）・スキー（アルペン・ジャンプ）・陸上（棒高跳）
水泳（水球）・ボクシング・レスリング・自転車・馬術
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 募集対象者 県内小学校4年生
- 6 育成期間 小学校4～6年生（3年間）
- 7 募集方法 新聞・ラジオ等メディアを通して公募すると共に、県内全小学校に募集要項を送付して公募する。
- 8 選考方法 体力測定を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
- 9 募集人員 1競技10人程度

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』 募集要項

事業

1. 主 旨 県内の小学校4年生を対象に、各種体力測定を実施し体力・運動能力に優れた人材を早期に発掘して、関係団体との連携・協力により、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図り、オリンピックや国際大会で活躍するトップレベルの選手を輩出することを目的とする。
2. 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟 群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会 群馬県水泳連盟 群馬県ボクシング連盟
群馬県レスリング協会 群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟 群馬県山岳連盟
群馬県アーチェリー協会 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
5. 実施競技 スケート(スピードスケート)・スキー(アルペン・ジャンプ)・陸上(棒高跳)・水泳(水球)・ボクシング
レスリング・自転車・馬術・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 スケート競技 4～10月・3月 ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市)
及び日時 (スピードスケート) 11～2月 群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク(渋川市)
夏期:毎週 火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30
冬期:毎週 火曜日 18:30～20:30、土曜日 16:30～19:30
スキー競技 夏期:ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市)
(アルペン・ジャンプ) 毎週 火曜日・金曜日 18:00～20:00
冬期:(アルペン) ホワイトワールド尾瀬岩鞍(片品村)
土曜日・日曜日・祝日 8:30～15:30
(ジャンプ) 子天狗ジャンプ台(草津町)
火曜日・金曜日 15:00～17:00
陸上競技(棒高跳) ベル・アスレティクス・ジャパン(吉岡町)
毎週 土曜日・日曜日 8:00～12:30
水泳競技(水球) 県立敷島公園水泳場、前橋商業高校プール(前橋市)
毎週 水曜日 18:30～20:30、土曜日・日曜日 9:00～11:00
ボクシング競技 高崎工業高校(高崎市) 毎週 水曜日 17:00～19:00
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
レスリング競技 育英大学・育英短期大学レスリング場(高崎市)
毎週 水曜日 19:00～20:30、土曜日 9:30～12:00
自転車競技 ヤマダグリーンドーム前橋(前橋市)
岩神緑地オフロードサイクルコース(前橋市)
毎週 水曜日 17:00～19:00、毎週 土曜日 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)
馬術競技 群馬県馬事公苑(前橋市)
毎週 土曜日 9:30～12:00
スポーツクライミング競技 ALSOKぐんまサブアリーナ(前橋市)
または県内外のクライミングジムで毎週1回実施
主に金曜日 18:00～20:00 を目途に実施
ひと月のうち2回は土曜日、日曜日いずれかの9:30～11:30(主に土曜日)
アーチェリー競技 ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市)
毎週 火曜日 18:00～20:00 毎週 土曜日 9:00～12:30
(施設の都合により、活動場所が変更となる場合があります。)
空手道競技 ALSOKぐんま武道館(前橋市)、前橋工業高校(前橋市)
高崎工業高校(高崎市)、高崎商大附属高校(高崎市)
(会場は週によって異なります) 毎週 水曜日 17:00～19:00、他指定日
ボウリング競技 パークレーン高崎(高崎市)
毎週 土曜日 16:00～18:00
ゴルフ競技 ショーワゴルフ練習場(前橋市)、前橋ゴルフ場(前橋市)
サンコー72カントリークラブ(高崎市)
スイングチェック 毎月 土曜日 10:30～12:30
ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13:30～17:00

7. 事業内容 各競技団体が練習会及び宿泊研修会等を実施し、県内トップレベルの指導者が育成プログラムに基づいた指導を行う。また、中学校並びに高等学校進学後も競技団体が責任を持ってサポートし、長期的な育成を行う。
8. 対象者 県内小学校4年生
9. 参加条件 保護者同意の下、3年間継続的に事業に参加できる者
10. 経費 およそ年間費用（自己負担額）
- | | |
|----------------|-----------------------------|
| スケート | およそ3万円 |
| スキー（アルペン・ジャンプ） | およそ6万5千円 合宿費、リフト券代等 |
| 陸上（棒高跳） | およそ4万6千円 |
| 水泳（水球） | およそ5万円 |
| ボクシング | およそ5千円 |
| レスリング | およそ3万円 合宿費等 ^{※5} |
| 自転車 | 1万円程度 ^{※1} |
| 馬術 | およそ4万円 ^{※2} |
| スポーツクライミング | およそ3万円 ^{※2} |
| 空手道 | およそ5千円 ^{※3} |
| ボウリング | およそ1万7千円～ 用具費 ^{※2} |
| ゴルフ | 0円 ^{※4} |
- ◎自己負担額の詳細（内訳）については、事務局にお問い合わせください。
- ※1 自転車など個人が使用する物品についての経費はこの限りではありません。
- ※2 自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
- ※3 初心者の場合は、道着代1万5千円程度、防具代2万5千円程度。
- ※4 個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。
- ※5 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。
11. 育成期間 小学校4年生～6年生の3年間

選考会

1. 期 日 令和2年11月14日（土）・15日（日） 午前9時～15時終了予定
2. 会 場 A L S O Kぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ 他
前橋市関根町800番地 TEL 027-234-5555
3. 募集人員 1競技10人程度
4. 選考方法 体力測定及び面接を行い対象者を選考します。
「テスト種目：50m走・立幅跳び・20mシャトルラン（往復持久走）
反復横とび・握力・閉眼片足立ち」
5. 参加費 無 料
6. 申込み方法 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。
7. 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係宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
8. 申込み締切 令和2年10月12日（月）必着
9. 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。

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』選考会の内容について

- 1 期 日 2020年11月14日(土)・15日(日)
- 2 実施競技 14日(土) ①スケート競技(スピードスケート)
②レスリング競技
③自転車競技
④スポーツクライミング競技
⑤ボウリング競技
⑥ゴルフ競技
- 15日(日) ①スキー競技(アルペン・ジャンプ)
②陸上競技(棒高跳)
③水泳競技(水球)
④ボクシング競技
⑤馬術競技
⑥アーチェリー競技
⑦空手道競技
- 3 内 容 1) 受 付 8:30~9:00 ALSOKぐんまアリーナ 2階
※運営委員集合 8:00
- 2) 開 会 式 9:00~9:10 ALSOKぐんまアリーナ
- 3) 体力測定 9:15~12:00 ALSOKぐんまアリーナ
①握力 ②立ち幅跳び ③反復横跳び ④50m走 ⑤閉眼片足立ち ⑥20mシャトルラン
①→⑤の順で実施し、5種目終了後全員で⑥20mシャトルランを行う。
※コロナウイルス感染拡大防止のため上体起こしの実施は無しとする。
- 4) 昼 食 12:00~13:00
全員: ALSOKぐんまアリーナ観客席
- 5) 面 接 13:00~15:00 ALSOKぐんまアリーナ
- 6) 選考会議 15:30~16:30 ALSOKぐんまアリーナ
- 4 注意事項 1) 受験者並びに保護者は必ずマスクを着用してください。
2) 受験者並びに保護者の検温を実施します。当日は37度以上の場合は選考会に参加できません。
(保護者に熱がある場合も同じ)
3) 準備品: スポーツができる服装、屋内運動シューズ(保護者の方も持参)、タオル、ドリンク、タオルやドリンクを入れる手提げ袋、筆記用具、体温記録表(受験者のみ)、健康状態申告書(受験者・保護者)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。
4) 受験者・保護者の方は事前に県スポーツ協会HPより体温記録表・健康状態申告書をダウンロードし、記入の上、受付の際に必ずご提出してください。
5) 当日は体力測定に参加できる服装で来館してください。
6) コロナウイルス感染症拡大防止のためぐんまアリーナに入館できるのは保護者1名までとします。
7) 面接は必ず保護者の方と一緒に参加してください。
8) 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。
9) 都合により選考会に参加できない場合は、必ず事前に連絡をお願いします。
10) その他詳しい注意事項等は選考会申込者返信用メールをよくご確認ください。

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』運営委員

強化委員会 総括
海野俊彦

	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	鳥羽完司	小茂田猛	柿澤幸弘	岩崎真美	松本広行	中村 司
競技団体	入澤登喜夫 大坪 哲 吉野 透 住谷亮太 桑原 豪 大竹 凜	武藤 顕 高田明彦 田中 光 町田剛司 高橋友輝 唐澤拓弥	安藤 学 高野裕史 志賀築子 志賀 諭 小池隆介 小滝剛司	齋藤 隆 安斉義宏 野崎剛弘 中嶋 伸 関口 徹 吉野友晴	宮沢 隆 戸塚 梢 生方佐緒里 西村真佐代 園部恵理 宮澤拓哉	赤石勝義 山田 信	富沢宏之 本間 章 小林武広 寺島義人 小川賛菜 宮崎伸介 新井佳晃 木暮昭仁 佐藤潤一 黒岩聖矢 石北博文

	レスリング	馬術	自転車	ボクシング	山岳	アーチェリー
強化委員会	鳥居吉二 長岡玲子	石坂志津子	関 英明	田中規王	田中徹浩	米山文雄
競技団体	柳川益美 清水輝夫 柳川美磨 寺本 了 正保佳史	北村正人 笛木元之 青木 孝 大場泰子 霧林智子 金田広樹	板鼻 昭 清水一孝 佐藤孝之 木村洋介 狩野良太 手島志誠	中村 司 上野恭央 樋口伸二 新井善征 神宮 亮 小林健志	佐藤光由 赤松久宇 片野直子 白石裕也 柘植 求 松田龍彦 巳野 修 長坂雅紀 塚越淳夫 北村啓祐 北村咲子	黒沢静男 桜井初江

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』参加者名簿

No.	希望競技	氏名	フリガナ	性別	学年
1	スキー	小林 洸	コバヤシ コウ	男	6年
2	スキー	上新 悌人	ウエシン テイト	男	6年
3	スキー	小林 智計	コバヤシ トモカズ	男	6年
4	スキー	花岡亨志朗	ハナオカ キョウシロウ	男	6年
5	スキー	入澤 權成	イリサワ カイセイ	男	6年
6	スキー	小和田 矜	コワダ レイ	男	6年
7	スキー	田中 心結	タナカ ミユ	女	6年
8	スキー	高山華織子	タカヤマ カオルコ	女	6年
9	スキー	小池 董	コイケ スミレ	女	6年
10	スキー	加賀崎勝之介	カガサキ カツノスケ	男	5年
11	スキー	西ノ村悠真	ニシノムラ ユウマ	男	5年
12	スキー	松原 大郎	マツバラ タロウ	男	5年
13	スキー	市川 栞	イチカワ シオリ	女	4年
14	スキー	田中 大暉	タナカ ハルキ	男	4年
15	スキー	青山 祥輝	アオヤマ ショウキ	男	4年
16	スキー	関口 陽太	セキグチ ヒナタ	男	4年
17	スキー	江原 乙葉	エハラ オトハ	女	4年
18	スキー	堀口 七海	ホリグチ ナミ	女	4年
19	スキー	高橋 咲貴	タカハシ サキ	女	4年
20	スキー	安齋 凜	アンザイ リン	女	4年
21	陸上	岡田 倅典	オカダ コウスケ	男	6年
22	陸上	中川 到	ナカガワ イタル	男	6年
23	陸上	比嘉 健人	ヒガ ケント	男	6年
24	陸上	下田 琳太	シモダ リンタ	男	6年
25	陸上	深澤 宏斗	フカザワ ヒト	男	6年
26	陸上	山中 涼世	ヤマナカ リョウセイ	男	6年
27	陸上	三浦千咲都	ミウラ チサト	女	6年
28	陸上	藤本莉々子	フジモト リリコ	女	6年
29	陸上	齋藤 柊里	サイトウ シュリ	女	6年
30	陸上	丸山 愛留	マルヤマ アイ	女	6年
31	陸上	桑山 美月	クワヤマ ミツキ	女	6年
32	陸上	石井悠麒斗	イシイ ユキト	男	5年
33	陸上	小堀 凌誠	コボリ リョウセイ	男	5年
34	陸上	砥上 天志	トガミ テンシ	男	5年
35	陸上	関 璃陽斗	セキ リヒト	男	5年
36	陸上	近藤 優羽	コンドウ ユウ	女	5年
37	陸上	田島あおい	タジマ アイ	女	5年
38	陸上	佐藤水歩乃	サトウ ミホノ	女	5年
39	陸上	堀上和花子	ホリカミ ワカコ	女	5年
40	陸上	中川 祈	ナカガワ イル	男	4年
41	陸上	岡田 峻典	オカダ シュンスケ	男	4年
42	陸上	竹田 妃莉	タケダ ヒマリ	女	4年
43	陸上	狩野 成愛	カノウ ナリア	女	4年
44	陸上	齋藤 芽吹	サイトウ メブキ	女	4年
45	陸上	町田佳乃子	マチダ カノコ	女	4年
46	陸上	山崎菜南子	ヤマザキ ナナコ	女	4年
47	陸上	伊藤 羽菜	イトウ ハナ	女	4年
48	水泳	星 颯来	ホシ ソラ	男	6年
49	水泳	小笠原慎之介	オガサワラ シンノスケ	男	6年
50	水泳	一場蒼良太	イチバ アラタ	男	6年

No.	希望競技	氏名	フリガナ	性別	学年
51	水泳	山同 右秀	サドウ ウウ	男	6年
52	水泳	須賀 蒼介	スガ ソウスケ	男	6年
53	水泳	鈴木 壽	スズキ ヒサシ	男	5年
54	水泳	深澤海士郎	フカザワ カイシロウ	男	5年
55	水泳	竹内千慧子	タケuchi チエコ	女	5年
56	水泳	山口 清春	ヤマグチ キヨハル	男	4年
57	水泳	関口 逞	セキグチ タクマ	男	4年
58	水泳	藤原丈太郎	フジワラ ジョウタロウ	男	4年
59	水泳	石本 皇成	イシモト コウセイ	男	4年
60	水泳	小林 那央	コバヤシ ナオ	女	4年
61	空手道	小沼 豪瑠	コヌマ タクル	男	6年
62	空手道	堀口 天幹	ホリグチ テンキ	男	6年
63	空手道	金田 空	カナタ ソラ	男	6年
64	空手道	北爪 僚	キタツメ リョウ	男	6年
65	空手道	吉岡 伊吹	ヨシオカ イブキ	男	6年
66	空手道	千葉 一靖	チバ イッセイ	男	6年
67	空手道	福田 晴太	フクダ ハルタ	男	6年
68	空手道	大圖 光里	オオズ ヒカリ	女	6年
69	空手道	内山 心希	ウチヤマ ミキ	女	6年
70	空手道	大森みずき	オオモリ ミズキ	女	6年
71	空手道	矢島ひより	ヤジマ ヒヨリ	女	6年
72	空手道	櫻井 丈慈	サクライ ジョウジ	男	5年
73	空手道	渡辺 大和	ワタナベ ヤマト	男	5年
74	空手道	小山 慧大	コヤマ ケイウタ	男	5年
75	空手道	高橋 魁士	タカハシ カイジ	男	5年
76	空手道	小林 和溜	コバヤシ ニコル	男	5年
77	空手道	原澤 結愛	ハラザワ ユア	女	5年
78	空手道	杉山 陽香	スギヤマ ハルカ	女	5年
79	空手道	堀越 小春	ホリコシ コハル	女	5年
80	空手道	山崎 爽惟	ヤマザキ サワイ	女	5年
81	空手道	橋爪 諒	ハシツメ アキラ	女	5年
82	空手道	川野 梓季	カワノ アズキ	女	5年
83	空手道	大塚 悠加	オオツカ ハルカ	女	5年
84	空手道	福田龍之介	フクダ リュウノスケ	男	4年
85	空手道	飯塚 亮太	イヅカ リョウタ	男	4年
86	空手道	窪田 壮真	クボタ ソウマ	男	4年
87	空手道	西 耕平	ニシ コウヘイ	男	4年
88	空手道	岡本 亜月	オカモト アツキ	男	4年
89	空手道	篠原 慈歩	シノハラ ツブ	男	4年
90	空手道	村山 竜美	ムラヤマ タツミ	男	4年
91	空手道	林 心優	ハヤシ ミユウ	女	4年
92	空手道	齋藤 希羽	サイトウ ノフ	女	4年
93	空手道	風間 葵	カザマ アイ	女	4年
94	空手道	堀越都梨愛	ホリコシ ミリア	女	4年
95	空手道	黛 采花	マユズミ アヤカ	女	4年
96	ボウリング	齋藤 航琉	サイトウ ウタル	男	6年
97	ボウリング	竹淵 遙希	タケツチ ハルキ	男	6年
98	ボウリング	齋藤 直人	サイトウ ナオト	男	6年
99	ボウリング	遠藤晃志郎	エドウ コウジロウ	男	6年
100	ボウリング	山田 直希	ヤマダ ナオキ	男	6年

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』参加者名簿

No.	希望競技	氏名	フリガナ	性別	学年
101	ボウリング	樋田 なな	トイダ ナ	女	6年
102	ボウリング	石田 結梨	イシダ ユナ	女	6年
103	ボウリング	矢島 妃逢	ヤマ ヒメア	女	6年
104	ボウリング	山田 優希	ヤマダ ユキ	女	6年
105	ボウリング	猪熊 莉音	イノクマ リオ	男	5年
106	ボウリング	多胡 陽葵	タゴ ヒビキ	男	5年
107	ボウリング	小柴 一輝	コシバ イツキ	男	5年
108	ボウリング	登坂 悟	トサカ サトル	男	5年
109	ボウリング	村本玖麗愛	ムラモト クリア	女	5年
110	ボウリング	関野山莉子	セキノヤマ リコ	女	5年
111	ボウリング	日部 雪乃	カベ ユキノ	女	5年
112	ボウリング	竹淵 喬音	タケフチ タカネ	男	4年
113	ゴルフ	内田 空汰	ウチダ ソウタ	男	6年
114	ゴルフ	須永さくら	スナガ サクラ	女	6年
115	ゴルフ	下山 芽吹	シモヤマ メブキ	女	6年
116	ゴルフ	三友ほのか	ミトモ ホノカ	女	6年
117	ゴルフ	山口 杏	ヤマグチ アン	女	6年
118	ゴルフ	関口たあら	セキグチ タアラ	女	6年
119	ゴルフ	臼田 藍	ウスダ アイ	女	6年
120	ゴルフ	長田 芽依	オサダ メイ	女	6年
121	ゴルフ	長田 実侑	オサダ ミウ	女	6年
122	ゴルフ	山本 柊哉	ヤマモト シュウヤ	男	5年
123	ゴルフ	門倉 楓	カドクラ カエデ	男	5年
124	ゴルフ	全田 光希	ゼンダ コウキ	男	5年
125	ゴルフ	天笠 裕雄	アマガサ ヒロオ	男	5年
126	ゴルフ	岡田孝太郎	オカダ コウタロウ	男	5年
127	ゴルフ	金子 綺良	カネコ キラ	女	5年
128	ゴルフ	丸橋 美音	マルハシ ミオン	女	5年
129	ゴルフ	大槻 千夏	オツキ チナツ	女	5年
130	ゴルフ	井田 悠愛	イダ ユア	女	5年
131	ゴルフ	吉田 安那	ヨシダ アンナ	女	5年
132	ゴルフ	今井弥太郎	イマイ ヤタロウ	男	4年
133	ゴルフ	須賀 一耀	スガ イチヨウ	男	4年
134	ゴルフ	大山 風雅	オヤマ フウガ	男	4年
135	ゴルフ	赤尾 莉空	アカオ リア	女	4年
136	ゴルフ	二階堂 寿	ニカイドウ コトホ	女	4年
137	ゴルフ	柴崎 心杏	シバサキ シン	女	4年
138	ゴルフ	中野 佳音	ナカノ カノン	女	4年
139	ゴルフ	加藤 みう	カトウ ミウ	女	4年
140	ゴルフ	石原桜音緋	イシハラ オトヒ	女	4年
141	ゴルフ	篠崎 夢叶	シノザキ ムクノ	女	4年
142	ゴルフ	宇貫 那奈	ウツキ ナ	女	4年
143	スケート	樹下 千陽	キノシタ チホキ	男	6年
144	スケート	小林 毘葵	コバヤシ ヒナ	男	6年
145	スケート	小針 侑純	コバリ ユジミ	女	6年
146	スケート	神戸 美香	カネベ ミカ	女	6年
147	スケート	矢嶋 友葉	ヤマ トモハ	女	6年
148	スケート	入澤 玲名	イリサワ レイナ	女	6年
149	スケート	朝比奈知哉	アサヒナ トモヤ	男	5年
150	スケート	新井 大和	アライ ヤマト	男	5年

No.	希望競技	氏名	フリガナ	性別	学年
151	スケート	飯塚りりあ	イヅカ リリア	女	5年
152	スケート	南雲 咲人	ナグモ サキト	男	4年
153	レスリング	松村 奏	マツムラ カナデ	男	6年
154	レスリング	大佐古奏和	オオサコ ソウワ	男	6年
155	レスリング	松林 貫誠	マツバヤシ カンセイ	男	6年
156	レスリング	柳川 豪美	ヤナガワ カツミ	男	6年
157	レスリング	柳川 彬廣	ヤナガワ アキヒロ	男	6年
158	レスリング	森瀬 孝海	モリセ タカミ	男	6年
159	レスリング	青木 優香	アオキ ユウカ	女	6年
160	レスリング	梅澤野々花	ウメザワ ノノカ	女	6年
161	レスリング	松崎 凰我	マツザキ オウガ	男	5年
162	レスリング	加部 雄大	カベ ユウダイ	男	5年
163	レスリング	笛木 一路	フエキ イチロ	男	5年
164	レスリング	金田 彩都	カナタ サト	女	5年
165	レスリング	山田 りん	ヤマダ リン	女	5年
166	レスリング	荻田 あや	オギタ アヤ	女	5年
167	レスリング	松林 秀誠	マツバヤシ シュウセイ	男	4年
168	レスリング	松島 颯大	マツシマ ソウダイ	男	4年
169	レスリング	小林駿之介	コバヤシ シュンノスケ	男	4年
170	レスリング	金谷信太郎	カニヤ シンタロウ	男	4年
171	馬術	鬼頭 亮	キトウ アキラ	男	6年
172	馬術	吉田 和生	ヨシダ カズキ	男	6年
173	馬術	川島 大輝	カワシマ ダイキ	男	6年
174	馬術	恒川 玖音	ツネカワ ヒト	男	6年
175	馬術	大塚 杏菜	オオツカ アンナ	女	6年
176	馬術	高橋由依奈	タカハシ ユイナ	女	6年
177	馬術	岩崎 沙和	イワサキ サワ	女	6年
178	馬術	中川 瑠花	ナカガワ ルカ	女	6年
179	馬術	橋本 明果	ハシモト ハルカ	女	6年
180	馬術	中島 蒼馬	ナカジマ アオバ	男	5年
181	馬術	阿部 倖大	アベ コウタ	男	5年
182	馬術	手島 咲姫	テシマ サキ	女	5年
183	馬術	佐藤真悠子	サトウ マユコ	女	5年
184	馬術	齋藤かあな	サイトウ カアナ	女	5年
185	馬術	山本 芽生	ヤマモト メイ	女	5年
186	馬術	宮崎 楓	ミヤザキ カエデ	女	5年
187	馬術	稲村 遥香	イナムラ ハルカ	女	5年
188	馬術	須藤 晟太	スドウ セイタ	男	4年
189	馬術	平野 葵生	ヒラノ アオイ	男	4年
190	馬術	山本 旺佑	ヤマモト オウスケ	男	4年
191	馬術	長翁 香帆	ナガオ カホ	女	4年
192	馬術	土屋 皆実	ツチヤ ミナミ	女	4年
193	馬術	小林 董	コバヤシ スミレ	女	4年
194	馬術	今多 花奏	イマダ カナデ	女	4年
195	馬術	白石 歩海	シライシ アミ	女	4年
196	馬術	三浦 唯楓	ミウラ イブキ	女	4年
197	馬術	茂木 希実	モギ ノミ	女	4年
198	自転車	佐藤 優成	サトウ ユウセイ	男	6年
199	自転車	松村 拓弥	マツムラ タクミ	男	6年
200	自転車	眞下恵史朗	マシモ ケイシロウ	男	6年

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2020』 参加者名簿

No.	希望競技	氏名	フリガナ	性別	学年
201	自転車	飯塚 瑛士	イツカ アキト	男	6年
202	自転車	飯塚 海斗	イツカ カイト	男	6年
203	自転車	小作いちか	オザク イチカ	女	6年
204	自転車	小林 咲斗	コバヤシ サキト	男	5年
205	自転車	坂本 甫	サカモト ハジメ	男	5年
206	自転車	金井 新汰	カナイ アラタ	男	5年
207	自転車	荒木 陽向	アラキ ヒナタ	男	5年
208	自転車	関口 裕太	セキグチ ユウタ	男	5年
209	自転車	藤ノ木玲央	フジノキ レオ	男	5年
210	自転車	青山 栞南	アオヤマ シイナ	女	5年
211	自転車	富岡紗由莉	トミオカ サユリ	女	5年
212	自転車	荒舘 翔	アラダテ カケル	男	4年
213	自転車	佐藤 壮介	サトウ ソウスケ	男	4年
214	自転車	吉田 悠耶	ヨシダ ユウヤ	男	4年
215	ボクシング	高橋侃太郎	タカハシ カンタロウ	男	5年
216	ボクシング	内掘 瑛斗	ウチボリ エイト	男	5年
217	ボクシング	山田 蒼空	ヤマダ ソラ	女	5年
218	ボクシング	柿沼 心乃	カキヌマ コノ	女	5年
219	ボクシング	本島 矜葵	モトジマ レア	男	5年
220	ボクシング	金井 紫謙	カナイ シンケン	男	4年
221	ボクシング	新井 颯真	アライ ソウマ	男	4年
222	スポーツライミング	磯部 想真	イソベ ソウマ	男	5年
223	スポーツライミング	周東 凜帆	シュウトウ リホ	女	5年
224	スポーツライミング	大淵 永理	オホツチ エリ	女	5年
225	スポーツライミング	和田 里子	ワダ リコ	女	5年
226	スポーツライミング	松澤咲姫菜	マツザワ サキナ	女	5年
227	スポーツライミング	黒木ももこ	クロキ モモコ	女	5年
228	スポーツライミング	河邊 心邑	カワベ ナオ	女	5年
229	スポーツライミング	神山 紗那	カミヤマ サナ	女	5年
230	スポーツライミング	塚本 萌生	ツカモト モロエ	女	5年
231	スポーツライミング	金子 旺世	カネコ オウセイ	男	4年
232	スポーツライミング	佐藤 飛羽	サトウ トウ	男	4年
233	スポーツライミング	神戸 拓真	カネハ タクマ	男	4年
234	スポーツライミング	今川 蔵人	イマガワ クロウド	男	4年
235	スポーツライミング	鈴木 優月	スズキ ユツキ	女	4年
236	スポーツライミング	新田 千晴	ニッタ チハル	女	4年
237	スポーツライミング	高野 裕真	タカノ ユマ	女	4年
238	スポーツライミング	小柳 舞依	オヤナギ マイ	女	4年
239	スポーツライミング	鈴木 心結	スズキ ミユウ	女	4年
240	スポーツライミング	須賀 一花	スガ イチカ	女	4年
241	アーチェリー	安藤 匠杜	アンドウ タクト	男	4年
242	アーチェリー	長谷川愁悟	ハセガワ シュウゴ	男	4年
243	アーチェリー	須藤 綺愛	ストウ キアラ	女	4年
244	アーチェリー	山崎 実生	ヤマザキ ミオ	女	4年
245	アーチェリー	井上 愛乃	イノウエ マナ	女	4年

スケート競技 (スピードスケート)



開 始 式 (新キッズ合流日)

期 日 令和2年11月21日(土)
場 所 群馬県総合スポーツセンター
時 間 16:30~19:30

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数72日）

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

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 / 冬季（11月～2月）は木曜日を加えた3回
- ・場所
夏季：渋川市武道館 冬季：群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク
- ・時間
夏季 火曜日 18：15～20：00 土曜日 9：00～11：30
冬季 火、木曜日 18：30～20：30 土曜日 16：30～19：30
- ・内容
夏季：陸上にて基礎体力作りと基本動作練習
冬季：氷上にて基本動作練習と技術練習

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈5年時〉

育成目標：

- ・氷上での目標タイムを設定し、そのクリアを目指す

指導内容：

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

〈6年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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



4. 指導の考察

・競技能力の特性について

スケート競技は、基本的に下半身（臀部や脚）の力が推進力となるため、単純に氷を蹴る力、すなわち陸上でのジャンプ力や脚の伸展力がとても大事である。しかしながら、氷の上を進みながらスケートエッジを介して力を伝達するため「陸上での力＝氷上での力」という訳にはいかない。つまり技術的な要素の比重が大きく、道具を上手に使いこなすスキルも非常に大事である。

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

・トレーニングの成果

上記に示したような能力が要求されることから、最終的には脚部、臀部を中心とした筋力の強化がトレーニングの中心となり、その強度は年齢が上がるにつれ増していくことになる。しかしながら、低年齢時から特定部位に特化し、高負荷なトレーニングを課すことは身体のバランスを欠くことはもちろん、怪我や健全な身体成長の妨げになるリスクが非常に高まり、競技力の停滞のみならず、日常生活にも障害をもたらす可能性がある。従って、キッズ年代の選手は「形や動き」の習得を目指す特化運動と全身強化運動を均等配分し、負荷が特定部位に偏らないトレーニングを実施している。「理屈」は大事であるが、「勉強してもしなくても理解できなければ結果は同じ」と等しく「選手ができない」は「何も教えていない」と同義であるので、実態に合わせながら、理屈は付加として見本を基に反復練習による技術の習得に集中した。技術の習得に関しては、「低下、悪化」ということは希で、経験と同じで積み重ねること（回数の多さ）で確実に求めているものには近づいていく。ただ、習得曲線には個人差があり、そのままレベルの差となってしまう。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

キッズ参加5年目となって、2回の卒業生も出した。全員が卒業後も競技継続とはならなかったが継続している選手については、競技者としてしっかり頑張っている姿を確認している。成績については中学2年生ということで顕著なものは無いが、今後に期待したい。

さて、今後の課題であるが当初から常に懸念材料であった競技者の確保である。キッズ希望者が減少しており、年代で多少のばらつきはあるものの、5年間で選考上限である10名を超えた年がなく、今後も把握している範囲では超える年が見当たらない。連盟独自に募集活動（宣伝、勧誘）を試みてはいるが、なかなか成果が出ない。与えられた条件の中で努力を改善していくしかない訳であるが、選択肢が少ないことも事実である。何事もそれまでの積み重ねの上に現状があり、付け焼き刃的な対策では変化に期待はできない。

6. キッズ卒業生の活躍

スケート競技としての1期生が今年度中学2年生となった。キッズ卒業生は6名の選手が競技を継続しており、全国大会への切符を手にして皆頑張っている。今年は新型コロナウイルスの影響で全国大会などの主要大会が中止となり、成績を残せないが、日々の練習の中でタイムトライヤルを行い、経験を一つ一つ積み重ねており、今後の活躍に期待したい。

寺島 義人

参加者の声

一年を振り返って

神戸 美香

今年は、スケートの大会がありませんでした。コロナウイルスが流行ってしまったからです。もしかしたら、できるかもしれないという大会もなくなってしまいました。

コーチからの宿題をしたり、走ったりしていましたが、体力がどんどんおちてしまいました。練習がとても大事ということが分かりました。私は、もうすぐ中学生ですが、コーチに教わったトレーニングを続けたりあいさつや返事をしっかり行いたいです。

努力

小林 毘葵

四年生でスピードスケートに挑戦したぼくは、一生懸命滑るのに夢だった。五年生の時にけがをしてしまったけれど、自分のフォームなど見直す機会になった。

六年生になってすぐ自しゆく生活の中、思うように陸上練習ができなかったけれど、自主練習を続けた。氷上練習が始まって以前より速く滑れるようになったと感じている。

三年間頑張ってきた努力の成果を大会で結果として残したい。

一年をふり返って

樹下 千陽

ぼくは、この一年をふり返って、がんばったことがありました。それは、あわててけてもスピードは出ないし、転んでしまうので一步一步意識してけることです。ぼくは、抜かされそうになると、あせって、いつもと違うすべり方をしてしまうことがあったので、これからは、気をつけるようにしたいです。そして、今年はコロナで練習できるのが少なくなってしまうので、できることは家で練習してどんどん次のステップに行きたいです。

三年間で思ったこと

小針 侑純

四年生から六年生まで、ほとんど練習にでて、陸上や氷上練習など、様々な事に取り組んできました。その中で一番思ったことは、年の近い仲間などと一緒に練習をすると、毎回全力がだせて、練習が身につくという事です。

今年の目標は、新型コロナウイルスの影響で氷上練習ができなかったけど、五百メートルで、五十秒をきることです。これからも、仲間と一緒に目標を達成していきたいです。

3年間で学んだこと

矢嶋 友葉

スーパーキッズを始めて2年間が過ぎました。この2年間はスーパーキッズとして学んだこと、成長したことがあります。スケートの技術はもちろん、あいさつや返事、集団行動の大切さなど他にもたくさんのことを学びました。また、仲間やライバルがいたことでお互い高め合えたと思います。

今年はコロナの影響で陸上や氷上の練習もあまりできませんでしたが、でも残りの練習、大会があるのでがんばっていきたいです。

今シーズンの振り返り

入澤 玲名

私は、今シーズンみんなをまとめることの大変さを学びました。去年は、まとめられる側で、どんな気持ちでまとめているのかもわかりませんでした。今年、6年生になり私は、号令係になりました。体操やアップをする時にみんなをまとめたら、その大変さに気づきました。最初は、時間がかかってしまっていたけれど、今は仲間と協力し結構スムーズにできています。今年も、コロナウイルスのえいきょうで、練習が大幅に減ってしまいました。しかし私は、とても大切なことを学びました。このことを活かして練習をがんばっていきたくと思います。

スケートをふり返って

朝比奈 知哉

スーパーキッズをふり返って、バッチテスト、大会をやりたかったなぁと思いました。理由は、コロナウイルスのせいでバッチテスト大会ができませんでしたが、でも記録会があって、「やったできる」と思いましたが、その記録会もできませんでしたが。ぼくは、コロナウイルスを許せません。ぼくは、今年一回でも大会ができると信じて、がんばっていきたくと思いました。特に500mをがんばりたいです。

去年をふり返って

新井 大和

去年は、コロナウイルスのせいで、春の陸トレができませんでした。でも、コーチが場所や感せんたいさくに気をつけて、すぐに練習が再開できてよかったです。シーズンに入ってから、伊香保リンクに協力で練習ができたことに感謝します。ただ大会がなくて練習のせいかが発つきできなくて、残念でした。来年はぼくたちが、六年生になるので、チームをひっぱれるようにがんばろうと思います。

私が成長した所

飯塚 りりあ

私は、去年より成長した所が2つあります。

1つ目は、コーナーです。去年のシーズンはなかなかコーナーができず、大会の時に、コーナーでぬかされることが多かったです。でも、コーナーができるようになって、スピードも上がりました。

2つ目は、アウトエッジです。去年のシーズンはできなかったのですが、左エッジには乗れるようになりました。

今シーズンは、C級を取りたいと思います。

スーパーキッズに入って

南雲 咲人

僕はスーパーキッズに入って良かった事が二つあります。

まず一つ目は、友達と話せる事です。一人で入って不安だったけど、友達が話しかけてくれたのでうれしかったです。

二つ目は、コーチが色々してくれるからです。なぜならコーチが悪い所を言ってくれないとずっと悪いすべりになってしまうからです。

これからもっと良いすべり方を身につけたいです。

スキー競技



開 始 式

期 日 令和2年11月25日(水)
場 所 群馬県総合スポーツセンター
時 間 18:00~
出席者 大坪 哲 吉野 透 住谷亮太 大竹 凜

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数74日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- 活動日： 夏季・毎週火曜日、金曜日、不定期の土曜日、日曜日、祝日
 冬季・毎週火曜日、土曜日、日曜日、祝日
- 活動場所： 夏季・群馬県スポーツセンター、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、その子に適し指導ができるように心がけている。また、目先の結果にこだわることなく、将来のことを一番に考えながら指導している。ゴールデンエイジの段階にあったトレーニングをすることにより、将来に向けてどんどん伸びていく選手になってもらいたい。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○育成目標

【4年生】

基本トレーニングを中心とし、正しい動きや姿勢を身に付ける

【5年生】

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

【6年生】

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

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

○指導内容

【夏季トレーニング】

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

【雪上トレーニング：アルペン】

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

【雪上トレーニング：ジャンプ】

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

4. 指導考察

【夏季トレーニング】

今年度は新型コロナウイルスに対する感染症対策を講じながらの練習となった。フィジカルディスタンスをとりながら工夫して練習に取り組んできた。対策の一つとして、野外での活動を例年より多く取り入れた。具体的には、赤城の大沼周辺でのランニング中心のトレーニングや、片品村丸沼高原でのプラスチックの上を滑るプラスノーによるトレーニングである。両トレーニングとも、ほとんどの日程で天候に恵まれ、よいトレーニングを行うことができた。野外でのトレーニングを取り入れたことにより、新たな発見があった。まず一つ目は、プラスノーでの練習でも十分に雪上に向けた基礎練習ができるということである。今までもプラスノーでの練習を取り入れたことはあったが、これだけ回数をこなしたのは初めてであった。回数を重ねるうちに感覚をつかみ基礎練習には適している環境であることがわかった。ただ、プラスノーで上手に滑れることが、必ずしも雪上に繋がらないとも感じたため、選手の「速く滑りたい」という欲求を「基礎練習」に留めておくことが今後の課題であると感じた。そして、二つ目は、野外でのトレーニングにより気持ちに刺激が入り、体育館で常時練習も新たな気持ちで取り組むことができるということである。練習のマンネリ化を防ぐという意味でも非常に効果があった。

例年通り、総合スポーツセンターでの練習は継続し、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行うこともできた。スキーは全身の機能を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非常に有効である。今後も継続して取り組んでいきたい。

今年度は様々な制限の中での活動であったが、その分、試行錯誤しながら実施できたことが大きな収穫になったので、今後も様々なことに挑戦しながら、選手が伸びていける練習環境を整えていきたい。

【冬季トレーニング】

雪上トレーニングにおいても感染症対策を講じた上での活動を行っている。スキー場はフェイスマスクや手袋をつけての活動になり、さらに一人ずつタイムを競う競技である特性上、感染症対策を行いやすい環境である。しかし、油断はせず、フェイスマスクの徹底や手洗い指導などを行っている。

アルペンチームの活動においては、活動時間が限られていることから、例年以上に「基礎基本」の練習に焦点をあて、技術の底上げを行っている。指導理念のところでも書かせていただいたが、目先の結果ではなく将来に向かって伸びていく選手を育てたいと考えており、限られた時間の中で最大限のことを行うという視点から、基礎基本の練習量を増やしている。また、例年通り「遊び」の部分を多く取り入れている。スキー競技は、山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ことを覚える必要がある。これ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。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ふれないようにトレーニング計画をたて実行している。

ジャンプチームの活動においても「基礎基本の習得」と「楽しみながら競技に取り組む」ことを大切にしている。選手たちは気温が低かったり雪が降っていたりする過酷な状況の中でも頑張ってトレーニングに励んでいる。毎回の練習で充実した様子がみられる。基礎基本の充実という点では、スキーを大きくとらえ、アルペンスキーのトレーニングも取り入れている。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。また、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のである。

アルペン・ジャンプチーム共に、基礎基本の習得への時間を多く使い、ゴールデンエイジの期間に正しい動き、正しい姿勢を身につけられるようにしている。これから年齢が上がった時に伸びていけるように練習をデザインし、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3つの理念を大切にしてきたことで、多くの卒業生が結果を残してくれている。「将来に向けてどんどん伸びていく選手を育てる」ことを合言葉に、指導していることが実を結び、全国や世界で卒業生たちが活躍する姿をみることは本当に喜ばしいことである。

今後の課題、来年度への取り組みとしては、さらに様々なことにチャレンジ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ったり大学の先生に講義していただいたりしてきたが、そのことをさらに充実させていきたい。また、デジタルコンテンツを積極的に活用し、フィジカルディスタンスをとった中でも練習効果が高まるよう最大限の努力をしていきたい。

スキー部門は初年度から参加させていただいており、10年目の活動となる。小学生を強化・育成していくというノウハウが蓄積されてきている。今後さらに伸ばしていきたい点である。そして、小学生の強化から群馬県のスキー界がさらに盛り上がっていけるようにしたい。今後も、選手一人一人がさらに伸びていけるよう、そして、世界に羽ばたいていけるよう最大限の支援をしていきたい。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	小林朔太郎 選手	世界ジュニアコンパインド競技 団体	第6位
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）コンパインド競技	優勝
		国民体育大会コンパインド競技	優勝
		全日本学生スキー選手権大会コンパインド競技	優勝
		COC 11th Continental Cup Lahti (FIN)	第9位
1期生	平井 若菜 選手	全国高等学校スキー大会（インターハイ）回転競技	第3位
		学生チャンピオン大会回転競技	第3位
2期生	重田 風 選手	全国高等学校スキー大会（インターハイ）ジャンプ競技	第6位
2期生	佐藤 達也 選手	全国中学校スキー大会ジャンプ競技	第8位
2期生	高木 柊吾 選手	全国高等学校スキー大会（インターハイ）大回転競技	第3位
3期生	中村 拓幹 選手	全国中学校スキー大会アルペン大回転競技	準優勝
		全日本ジュニアスキー大会スーパー大回転競技	優勝
		全国高等学校スキー大会（インターハイ）回転競技	第4位
		国民体育大会アルペン大回転競技	第5位
3期生	佐藤ひなた 選手	全国高等学校スキー大会（インターハイ）コンパインド競技	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	ジュニアオリンピックカップアルペン回転競技	第6位

住谷 亮太 大竹 凜

参加者の声

3年間から

小林 洸

ぼくはスーパーキッズとして過ごしてきてたくさんのことを学びました。

まずメリハリをつけることです。ぼくは今まで色々なことに対するメリハリがしっかりしていませんでした。このスーパーキッズの活動でしっかりつけれるようになりました。

次にあいさつです。あいさつを通してぼくは色々な事が学べてとてもよかったと思います。

最後にこのスーパーキッズで学んだことをこれからにしっかり生かしていきたいです。

考えて練習する

上新 悌人

ぼくは、スーパーキッズで「考えて練習する」ということを学びました。

それは、スキーのトレーニングなのに、ボルダリングやカーンをしたからです。今までは、楽しいな、と思いながらしかやっていたけど、トレーニングの目的を考えると、トレーニングの質や、結果が変わることに気付きました。

これからは、スキーに限らず、やる意味を考えながら、色々なことに取り組んでいきたいです。

スーパーキッズの三年間

小林 智計

ぼくがスーパーキッズに入って三年たちました。練習ではつらいこと、楽しいことがありました。ぼくはスーパーキッズに入る前はメンタルが弱かったです。でも、コーチや友達のおかげでメンタルが、強くなったような気がします。スキーもキッズに入る前はぜんぜんうまく出来ませんでした。今ではコーチの方々のおかげで、前より上手になった気がします。この三年間で教えていただいた事を忘れずに、これからもがんばって行きたいです。

一年をふり返って

花岡 享志朗

この一年を、ふり返ってぼくは、スーパーキッズに、あまり参加出来ませんでした。コロナで、活動自しゅくにもなり、参加する日が少なくなったからです。ぼく的には、悪い点は、あまりありませんでした。でも一番だめだと思ったことは、合宿の時6年生なのにみんなを、まとめなかったことです。ほかの6年生にまかせたりしていました。4月には、中学生になります。なので中学生になったら小学生のみんなを、まとめていきたいです。

三年間をふりかえって

入澤 權成

ぼくは、スーパーキッズプロジェクトに入ってから三年間いろいろなことを学びました。まず始めに親への感謝です。練習のある日はいつも送迎をしてくれたりスキーをするのに必要な道具を買ってくれたりして感謝をしないといけないと思いました。次に毎回、熱心に指導をくださったコーチへの感謝です。コーチが指導をくださったおかげで、スキーに必要なテクニックを学ぶことができスキーが上達することができました。最後に、いっしょに練習をしてきた仲間への感謝です。仲間がいたからきつい練習でもがんばることができました。スーパーキッズプロジェクトに入って三年間活動することができてよかったです。

スーパーキッズの三年間

小和田 羚

4年生からスーパーキッズに入りもうすぐ三年になります。何度かやめたいと思ったことがありましたが続けられて良かったです。スキーは滑っていて気持ちよく、大好きです。スーパーキッズで少しずつ友達もできました。そしてコーチからの指導は、わかりやすくていねいに教えてもらえうまくなりました。感謝しています。最後にこれからもスキーを続け目標に向かってもっとがんばりたいと思います。

スーパーキッズで学んだこと

田中 心結

私は、この三年間で学んだことで特に印象に残ったことは、自分で考えて行動するということです。四年生の時は、五、六年生について行くことでいっぱい、自分で考えての行動はできていませんでしたが、学年があがるにつれて、他の人に頼らずに、今どうすべきかを自分で考えて行動することが大切になりました。スキーでも、その一本をどうするかをスタート前に考えるのが大切になりました。この学んだことをこれからに生かしていきたいです。

キッズで成長した事

高山 華織子

私が三年間で成長したと思うのは、スキー技術とそれに対する考え方です。

スキー技術は、キッズでの練習で格段に向上し、滑る事自体が楽しくなりました。大会でも練習の成果を発揮する事ができました。

キッズに参加してスキーに対する考え方も変わりました。コーチに言われた事や他の人や自分の滑りを見て、どのように滑ればもっと上手く滑る事ができるかを考えられるようになりました。

この経験を生かして、今後も頑張ります。

キッズに入って

小池 堇

私は、スーパーキッズに入って最初は不安で、みんなについて行くのが精一杯でした。でも今は、その環境にも慣れて自分が下級生を引っぱって行けるようになりたいと思っています。スーパーキッズのコーチたちのおかげで私は、一人で考える一人で行動するという事ができるようになりました。

これからも、コーチたちにおそわった事を、大切にしながら、スキーをして行きたいと思います。

コーチと仲間

加賀崎 勝之介

ぼくは、コーチやチームメイトに支えてもらっています。コーチから、ぼくのすべりを適格に指導してもらえるから、昨年に比べてすべり方とフォームが上達しました。仲間がいるから、練習の時も試合の時も本気で戦えます。

コロナで休校中でも出来る、バランスボールやストレッチのオンライントレーニングで、活動を続けられました。スキーが出来るかん境に感謝しています。

五年生になって

西ノ村 悠真

ぼくは五年生になって去年くせになってしまった手のブラブラをなくすことができました。けれど体を残して外足だけたおすというのができませんでした。なのでこれからそれを直していきたいです。さらに四年生も入ってきたのでしっかり見本になれるような行動をしたいです。そして来年はスーパーキッズ最後なのでできなかったことをしっかりできるような一年にしたいです。

五年生になって

松原 大郎

ぼくは、五年生になって色々な事を経験しました。

まず、五年生になったころは新型コロナウイルスによりほぼ練習をすることができませんでした。そして夏ごろでは、後はいができるとよろこんでいましたが、スーパーキッズの試験がえんきになってしまいました。ですが十一月に、四年生が入ってきたので見本になれるようになりたいです。

二〇二一年はたくさん練習をしたいです。

スーパーキッズでがんばったこと

市川 葉

私がスーパーキッズでがんばったことは、バランスボールとアルペンのすべり方です。バランスボールはできるだけ家でやってみたりしました。アルペンはみんなについていけるようがんばりました。まだ、板の中心にのるようになり、ストックをつくタイミングなど、ほかにも大事なことや細かいことをできてないときがあるので気をつけながら1本1本大切にすべるようにしたいです。

覚えた事

田中 大暉

ぼくは、スーパーキッズに入って一か月ちょっとたちました。入る前はスキーがうまくなるだけと思っていました。実さい入ってみると、スキーはもちろんですが、他にも、あいさつの大切さや時間を守るなどたくさんの事を教えてもらいました。

今年は新がたコロナウイルスがはやっているので今まで以上に色々な事に気をつけました。そして、コーチや先輩いにささえてもらいながら楽しく練習にとりくめています。

スーパーキッズで学んだこと

青山 祥輝

ぼくはスーパーキッズに入ったばかりですが学んだことが二つあります。一つ目は早くスキーのじゅんびをすること、二つ目は、あいさつを元気にすることです。例えば十分じゅんびを早くしてそれを六回すれば、一時間多く練習ができることになります。また、あいさつをたくさんすれば、自分をおうえんしてくれる人がふえると思います。ぼくは、この二つのことを続けていき、まわりの人におうえんしてもらえ強い選手になりたいです。

初めての練習をして

関口 陽太

ぼくは初めて練習をした時は何をやるのか、次はどうするのか、よくわからなくて、練習は大変だな、と思う時もありました。

でも、何回か合宿したり、練習したら、やり方がだんだんわかってきたり、友達もできたりしたので、今は楽しいです。

そして、コーチの言うことをよく聞いて、一番上手になれるように、がんばりたいと思いました。

ポールやこぶ、どんな所もうまくすべれるようになりたいです。

スーパーキッズに入って

江原 乙葉

わたしは、スーパーキッズに入ってからすぐに、雪上での練習が始まりました。ポール練習や急じゃ面での練習をしています。思うようにすべることができないときもあるけど、そのときは、どうしたらうまくできるかを考えて次のすべりのため試してみています。

今年の目標は、苦手な種目のスラロームでよい成績を出すことです。その目標に向かってこれからも練習などをがんばって行きたいと思っています。

スーパーキッズに入って

堀口 七海

私は、スーパーキッズに入ってからがんばりたいことは、1つ目は、プロベラです。2つ目は、ポールの時にあるみぞでブレーキをかけないことです。

これから、色々大変な事、むずかしい事などがあるけれど、それを乗り越えていきたいです。そして、どんな所でも、速くすべれるようにしたいです。

四年生で学んだこと

高橋 咲貴

私は、スーパーキッズに入ってたくさんことを学びました。少しむずかしいこともありますですが楽しくスキーができています。スキーもむずかしいけれどふだん生活でしていることもむずかしいです。今はほとんどのことを六年生にまかせているけれど来年は六年生がいなくなってしまうので自分たちが上級生です。今六年生に教わっていることを次の四年生に教えて四年生にいろいろ教えられる五年生の上級生になれるようにがんばります。

今年の目標

安藤 凜

私は、もっとスキーが上手になりたいと思って、スーパーキッズに入りました。

小学二年生の冬に初めて校内ジャンプ大会に出たのがジャンプ部に入ったきっかけです。始めたのがおそかったので経験が少ないです。昨年の夏はサマージャンプの練習をがんばって、スモールのジャンプ台を飛べるようになりました。今はコロナで十分に練習ができませんが、自主練をがんばって雪のジャンプ台のスモール級も飛べるようになりたいです。

陸上競技 (棒高跳び)



開 始 式

期 日 2020年11月28日 土曜日
場 所 ベル・アスレティクス・ジャパン
(群馬県北群馬郡吉岡町漆原1555-2)
時 間 13:00 ~ 13:30
出席者 大黒龍二 町田剛司 高橋友輝 南雲由則 唐澤拓弥

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数77日）

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

活 動 状 況 と 成 果

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、3月予定）

2. 指導理念

陸上競技の棒高跳という種目を通して様々な出会いの機会に恵まれ、一緒に仲間として活動することによって連帯感が生まれ、また誰からも学ぼうとする謙虚な姿勢が生まれる。そして、そのような活動を通して何事にも常に前向きに頑張ろうとする姿勢を身につけさせる。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く。

3. 指導内容

〈4年生時〉

- 育成目標
- ・遊びの感覚での基礎体力作り
 - ・ポールを使用した遊び
- 指導内容
- ・ラダー、ミニハードル、ハードルを活用した陸上競技基本体力作り
 - ・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
- ・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
- ・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

キッズの練習の中には、こういった能力を伸ばすために様々な練習を組み込みながら楽しく行えるように工夫しており、キッズ卒業後に大きく記録を伸ばし、活躍する選手が多数出ている。特に、スーパーキッズプロジェクトの選手は、中学生から棒高跳を始める選手よりもポールの反発にのることが上手く、その後順調に記録を伸ばす選手が多くみられる。

また、棒高跳びを通じて謙虚な姿勢・前向きに頑張ろうとする姿勢・強い意志と精神力、広く大きな心の持ち主へと成長させたいと考えている。そして、一人でも多くのオリンピックや国際大会で活躍する選手を輩出できるように、子どもたちの実態に応じた練習内容などを考え、実践していく。スーパーキッズを卒業後も継続した支援が行えるように、連携をとっている。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

群馬県棒高跳びコーチングスタッフ(ベルコーチ)の継続指導はもちろんのこと、子どもたちが心から棒高跳を楽しみ、練習を継続できるように、ゲーム性のある活動や個々に応じた指導ができるようにスタッフ全体で指導にあたっていく。トップ競技者のジュニア指導合同練習会、強化合宿等、様々な啓発活動を通し、ジュニア選手の強化支援体制・普及活動に努めていく。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	岡本風香	2018年	県高校記録更新 3m90 全国高校総体 7位 第102回日本陸上競技選手権大会 出場 第12回U18日本陸上競技選手権大会 2位
		2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 3位 日本選手権出場
		2020年	U20日本選手権 3位
	小林拓己	2018年	全国高校総体決勝進出 第72回国民体育大会 福井 4位 第12回U18日本陸上競技選手権大会 2位
		2019年	全国高校総体決勝進出
		2020年	関東インカレ2部 優勝 U20日本選手権 2位
2期生	古澤一生	2018年	全国高校総体 6位 第3回ユースオリンピック競技大会 ブエノスアイレス2018 2位 県高校記録更新 5m22 高校1年日本歴代1位
		2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 1位 県高校記録更新 5m23 高校1年日本歴代1位 県高校総体 優勝 5m30 群馬県高校記録更新 日本選手権 12位 全国高校総体 優勝 国民体育大会 優勝 U18日本選手権 優勝
		2020年	日本室内陸上 U20 優勝 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
	高橋陸人	2018年	全国高校総体決勝進出
		2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 2位 全国高校総体 5位 U18日本選手権 5位
		2020年	日本室内陸上 U18 優勝 全国高等学校陸上競技大会2020 8位
5期生	村田蒼空	2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会 7位
		2020年	日本選手権 8位 全国高等学校陸上競技大会2020 2位
	原口 剛	2018年	全国中学総体 岡山大会出場
		2019年	全国中学総体 3位
6期生	原口顕次朗	2019年	全国中学総体 優勝
		2020年	全国中学総体 2位
	柳川美空	2020年	日本選手権 6位

高橋 友輝

参加者の声

ベルに入って見て

竹田 妃莉

私は、ベルに入って見て棒高跳も初めてやったし、棒高跳の棒のことをポールと言う名前も初めて知りました。次に、朝、先生の話が終わったらロープと鉄棒ととりつをやって、やっていくごとに、うまくなってうれしいです。次に、棒高跳の練習で最初飛べなくて悔しかったけど、練習していくうちにボックスを越えられてうれしかったです。あと、新しいポールの持ち方を覚えたのががんばりたいです。あと二年間がんばって記録を伸ばしたいです。

棒高跳びの日常

砥上 天志

ぼくたちは、棒高跳びで色々なことをしています。ロープを登ったりベルの回りを走ったりします。前半が終わったら休み時間があります。休み時間では、鬼ごっこをしたりバドミントンをしている人もいます。そして休み時間が終わると棒高跳びが始まります。棒高跳びは、XピットYピットZピットにわけてやっています。1つのピットに先生が1人ついてくれます。棒高跳びは、とても楽しいです。

楽しい練習

近藤 優羽

ぼう高とびでは、楽しく練習しています。中高生の、お兄さんお姉さんと友達になれます。練習している時は、先生がしっかり教えてくれます。細かいところまで教えてくれます。休み時間は、みんなで楽しく遊んでいます。みんなやさしくて、みんな仲良しです。なので、練習も楽しくできます。先生もおもしろいし、やさしいです。記録会では、みんなが「がんばって」と言ってくれます。みんなが、おうえんしてくれます。

一年をふり返って

三浦 千咲都

昨年は、コロナで練習量も少なく、合宿もなくなってしまいました。ですが、合宿はなくても記録会がありました。この記録会が出来たのは、いろいろな方々のおかげでなくならずすんだと思います。この陸上のおかげで少し体力もついたと思うし、学んだこともあります。なので学校の体育の授業では、前よりは走れるようになったと思います。今年は、あと一回の記録会があると思うので最後にベストが出るようがんばりたいです。

練習内容について

丸山 愛留

私は、ベルに通いはじめて今年で四年目になります。ベルでの普通の練習では、最初に走ったりして、その後に棒高とびの練習をはじめます。最初の走ったりする練習では、スキップや変形ダッシュをしたりたまにおにごっこをして体を動かすので楽しいです。その後の棒高とびでは、一人一人とんでコーチが優しく細かくアドバイスをしてくれるのでとても分かりやすく、棒高とびをしていてとても楽しいです。

スーパーキッズをやってきて

田島 あおい

私は、スーパーキッズをやってきて、どんな目標でもあきらめては、いけないことを知りました。私は、陸上で、ぬかされてあきらめたことがありました。でもこのスーパーキッズがあったおかげで、「目標があるから、あきらめては、いけない」という言葉に出会えました。目標は、自分でかなえます。そしてこのスーパーキッズは、自分の夢、目標をかなえる場所なのです。だから、私は、目標をあきらめずにがんばりたいと思います。

ベルで学んだこと

堀上 和花子

私がベルで学んだことはあきらめずに頑張るということです。跳べなかった時でもあきらめずにがんばったり、最後の一本になって、不安になった時でも前を向いて楽しく跳ぶことができました。あきらめないという事以外にも、コロナで大変な時でも私のことを思い送りむかえをしてくれた、家族のみんなに感しゃの心もベルに通っていたからついたと思います。指どうしてくれるベルの先生にも感しゃしています。ベルに通えてよかったです。

スーパーキッズになって

藤本 莉々子

私は、三年間棒高跳びをしてきました。本当にやってきてよかったな、と思います。練習はとてもきつくて、行きたくないと思う時もありました。でもそんな時、友だちとはげまし合ったり先生もみんなに教えるためにわざわざ大変な中、予定をあけてくれていて、がんばろうという気持ちになれました。なのでスーパーキッズになって、体力だけではなく感謝の気持ちや友情も芽ばえたのでよかったです。

できるようになったこと

町田 佳乃子

私はスーパーキッズになって、できるようになったことがあります。私は一年生からぼうたかとびを始めました。ですが、見知らぬ人や会ったことがある人にもはずかしくて、あいさつができませんでした。けれど、スーパーキッズになってみんなで声をかけあってささえ合いながら練習をしているうちに、声を出すことをはずかしくなくなり、あいさつができるようになりました。スポーツは、このような小さなことから学べると知りました。

棒高跳をふりかえって

伊藤 羽菜

わたしは棒高跳を習ってできたことが二つあります。一つは一メートルも跳べなかったのに一メートル三十センチも跳べたことです。跳べたときはものすごくうれしかったです。二つめはかべとう立が全くできなかったのにたくさん練習したらできるようになったことです。少しこわいと思っていたけれどやってみたらだんだん楽しくなりました。これからもいろんなことにちょうせんして棒高跳の記録ものばしたいです。

スーパーキッズになって

比嘉 健人

ぼくは、ぐんまスーパーキッズを通して、学んだ事があります。ぼくの行っているベルアスレチックスジャパンでは、あいさつや返事をしっかりすると言われていました。例えば、朝入る時に「おはようございます」と大きな声で言うと、力がわいてきて練習に集中できます。集中して練習をすると記録ものびるのでこれからもあいさつをしっかりとしていきたいと思います。

棒高とびをやって

中川 到

ぼくは、棒高とびをやってきて、思ったことがたくさんあります。

その中でも感謝の気持ちを持つことが大切だと思っています。棒高とびに限らず支えてくれている仲間たちや両親や、先生方などに感謝という気持ちをしっかり持ちたいです。

ぼくは、あたりまえのように感謝という気持ちを持って、これからも棒高とびに取り組んでいきたいです。

強化練習をふり返って

岡田 倅典

今年、陸上・水泳大会が中止になってしまい、挑戦する機会がなくなってしまいましたけど、棒高跳びを頑張ろうと思いました。

ひざの痛みで跳べない時は、短助走をたくさんやりました。記録会では、その成果をいかして、記録に挑戦しました。2m40cmが跳べてうれしかったです。でも2m50を跳べなかったので、田中先生にもっとロープをするように言われました。キッズはあと三ヶ月なので、もっと練習して2m80を跳びたいです。

いろいろ学んだ記録会

岡田 峻典

キッズの試験の時は、きんちょうして、ドキドキしましたが合格してうれしかったです。キッズの二日間の強化練習では、記録会がありました。ぼくは目ひょうの高さをとぶためにポールを走っているさい中にさげるやとぶまえにおちつく、小またにならない、全そく力で走るなどたくさんのかんことを学びました。

1m70をとびましたがもっと高くとびたいので大黒先生、から沢先生、南雲先生の話をよく聞いたりしっかり練習したいです。

あたりまえではない

中川 祈

ぼくは、ぼう高とびをやってきていつもふつうにやってきました。でも、あたりまえではないとわかりました。

あたりまえでは、ないということは、すごいことだと思います。支えてくれたコーチや両親、友達、ほかにもいろいろいます。みんなが、支えてくれたので、すごいことあたりまえではないことが、できたのだと思います。そして、支えてくれた人たちに、感しゃしたいと思います。

スーパーキッズになって

齋藤 芽吹

わたしは、ベル・ジャパンでぼう高とびを5年間しています。そして、今年スーパーキッズになりました。

12月19日、20日での強化練習で、1m80cmと1m90cmの自己ベストが二つ出て、うれしかったです。1m90cmをとびたかったので、ロープでふりあげをしたら、一発でとべて、うれしかったです。

これからも、自己ベストをどんどん更新して、ぎじゅつも高めていきたいです。

BELLで学んでいること

小堀 凌誠

BELLでは、メインで棒高跳びをやっていますが、棒高跳びをやる前のウォーミングアップがあります。ウォーミングアップは、毎回やることはちがいますが、どれも楽しい物ばかりです。長縄跳びやマット運動をしています。棒高跳びとは、関係がないこともやっていますが、いろいろなちがう面でみてみたらどれも遊び心でやっていたりしながらも、どれも全て棒高跳び以外にも関係があるときづき、棒高跳び以外にも学べるがありました。

棒高跳び

齋藤 柊里

私は、スーパーキッズになってから、三年経ちました。楽しい仲間と面白い先生に出会えました。おかげで三年間棒高跳びが続けられているのだと思います。

棒高跳びの練習では、筋トレやロープ・ジョギングなどと、棒高跳びの練習をしています。筋トレは、つらいときもあるけど、楽しくしてくれるので、つらくなりません。これからも、練習をがんばっていきたいと思います。

がんばった ぼうたかとび

狩野 成愛

最初は、ぼうたかとびで友達なんかできるのかなとおもったけど、みんなが、ほうきのぼしょとか、いろいろおしえてくれたので、うれしかったです。ぼうたかとびを、いちからやさしくおしえてくれた、ゆうきくんや、つむぎちゃんが、いまのいちばんよかったよとか、またがんばろうねってゆってくれたりしてくれて、もっとぼうたかとびをがんばろうと、おもいました。いまよりも、もっときろくがあがるように、がんばりたいです。



記録会の様子

目標達成に向かって

関 璃陽斗

ぼくは棒高跳で二メートルをとびたいという目標がありました。特に気をつけていたのは、にぎりをすべらせないようにすることです。記録会では、先ばいも教えてくれ、先生方や周りの人もたくさん応援をしてくれました。そして次は、さらに高く跳びたいと思っています。そのため、家でできることも考えて続けることも大切です。めぐまれた環境で、練習できることに感謝の心を忘れずに、これからも続けていきたいです。

ゆめへの第一歩

山崎 菜南子

わたしは、低学年の時から棒高跳びでスーパーキッズに入りたいとずっと思っていました。

なぜ、棒高跳びなのかということパーをとんだ時の達成感がとても気持ち良かったからです。練習では、毎日目標を決め、だれよりも高くとべる選手になりたいです。そして、ただ高くとべるだけではなく、先ばいたちを見習って、あいさつやそうじもしっかりとできる選手になりたいです。

学んだことと、これからもっとがんばりたいこと

佐藤 水歩乃

私がベルアスレティクスジャパンで学んだことは主に三つあります。

一つ目は、棒高跳びのこと、体の動かし方です。二つ目は、あいさつの大切さ。最後は常にプラス思考でいることと、感謝の気持ちをわすれずにいることです。そのおかげで、記録会のときもあせらずに自己ベストを出すことができました。朝のあいさつも、もっとがんばりたいです。

これからもいろんなことに挑戦したいです。



ミーティングの様子

水泳競技 (水球)



開 始 式

期 日 11月28日
場 所 関水電業敷島公園水泳場
時 間 10:00~
出席者 運営委員2名、キッズ13名、保護者11名

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数114日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日 : 毎週水曜日 17:00~19:45 土・日曜日 9:00~12:00
- ・場 所 : 県立前橋商業高等学校プール(5~9月)、県立敷島公園水泳場(10~4月)
- ・内 容 : スイム、ポロ、フィジカルトレーニング等

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

育成目標：基礎泳力の向上と水球のルールを理解する

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

〈5年生〉

育成目標：基礎泳力の向上と水球基礎技術の習得

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

〈6年生〉

育成目標：水球基礎技術の向上と応用戦術の理解

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの強化（両手を挙げてのまき足けり足移動、下腹部が出る高さの飛びつき）、水球独自の泳法のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、スタートの技術習得（あおり足、けり足）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル、ウォーク）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得、動きを入れたパスの習得、スタンディングシュートⅡ、ドリブルシュートⅡ、ワンタッチシュートⅡ、カウンターアタックの基本の習得（OF、DF）退水時における戦術の習得（OF、DF）5mシュート（OF、DF）

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

4. 指導考察

新型コロナウイルス感染症の影響で新4年生のスタートが遅れましたが、緊急事態宣言解除後、5・6年生は活動を始めました。全国大会等すべての大会が中止になり選手のモチベーションや活動量を確保するのが難しかったです。しかし、今年勝つための練習をするのではなくもう一度、指導理念に立ち返って指導することができました。基本的な動きや泳力を中心に強化し、今年度からメンタルトレーニングも始めました。今までコミットできなかった部分や無駄を省くことができたことは、スタッフにとっても勉強になりました。

来年度は、群馬国体世代が入ってくるのもう一度、できることを精査して丁寧に指導していきたいです。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

改めて団体球技の強化の難しさを感じました。チームで行う練習や練習試合などできないことで身につけることができなかった部分が出てきました。しかし、この状況でそれ以外を強化することができたので状況が変わったら補っていきたい。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生 岡田 光生（日本体育大学2年） 日本選手権 5位
日本学生選手権 優勝

小澤 響（日本大学2年） 日本学生選手権 5位



泳力測定の様子



練習風景

志賀 諭

参加者の声

練習に参加して

須賀 蒼介

ぼくがスーパーキッズとして群馬ジュニア水球で活動してとても成長できた。なぜなら厳しい練習のおかげで泳力面、精神面が特に強くなった。泳力ではクロール五〇メートルのタイムが十秒以上速くなった。また精神面では、昨年から導入されたメンタルトレーニングで自分と向き合い、理解することができて日々の練習に活用できている。

日頃から、先生方には指導していただき、感謝しています。ありがとうございました。

練習に参加して

星 颯来

ぼくは、今回練習に参加しておどろきました。スーパーキッズに入ったころは、自分たちが、ぜんぜんできなくて、教えてもらっていたのに、あっという間に2年がたち、もう6年になり逆に自分たちが新しく入った子たちを教えるがわになっていました。そこで自分は成長したなど実感しました。とくにクロールのタイムはとても早くなったと思います。ほかにも成長した事はたくさんあります。春にあるか分からないJ Oで優勝したいです。

練習に参加して

小笠原 慎之介

練習に参加して、二つのことを学びました。

一つ目はチームの仲間と協力する大切さです。辛い時も悲しい時も仲間と協力して乗り越えることができたからです。二つ目は食事体づくりをすることの大切さです。食事は体の調子を整え、体力、持久力をつけるために重要だからです。この二つを学びました。しかし、もっと沢山学ぶことがあります。3月まで一生懸命練習に励み、ジュニアオリンピックで優勝したいです。

練習に参加して

一場 蒼良太

スーパーキッズ三年目になりました。今年は思うように練習に参加できず、プールに入らずに何ヶ月も過ぎてしまいました。

久しぶりに練習に参加することになった日、泳ぐことも水球をすることも不安でしたが、先生や仲間が優しく声をかけてくれて、不安がなくなり、二年間やってきたことを思い出して、楽しく練習することができました。

四年生から水球を始めて、水球の楽しさやむずかしさなどたくさん学びました。

練習に参加して

山同 右秀

今年は、コロナウイルスのえいきょうで練習にはいっぱい参加できませんでした。それでも数回、練習した中で思ったことがあります。それは、練習をしなければ速くには泳げないし、上手くにはならないことです。このような経験を生かして、この先練習を一生けん命がんばりたいです。まずは、コロナウイルスが早くおさまって、安心して残り少ない練習に参加したいです。これからもがんばりたいです。

練習に参加して

深澤 海士郎

スーパーキッズ生として二年目の今年はコロナで練習をせい限された年でした。今までずっと練習をできることがどこかであたり前だと思っていたと思います。練習ができなくなり、練習場所があること、練習を見てくれる先生がいること、ぼくがやりたいことを応えんしてくれる親がいることなど、色々なことがあたり前ではないんだと思いました。感謝の気持ちをわすれず、これからも一生けん命練習をがんばります。

五年生として

鈴木 壽

僕はこの水球を始めて二年目になりました。一年目はわからない所やとまどうところもありましたが、上学年のおかげでいろいろわかるようになっていたり、五年生として下学年に教えたりできるようになりました。五・六年生は上学年として水球のプレーもそうですが、個人としての成長も求められてきます。これから下学年のおてほんになるきかいがふえてくると思います。なので、その時はしっかりとおてほんになりたいと思います。

スーパーキッズをふり返って

竹内 千慧子

わたしは、体力テストに合格して入ったスーパーキッズの練習は、きびしかったけれど質が高かったので、自分の体力を向上させることができたしえぬく力を身につけることができる良い機会になったと思います。これからの抱負としては、食べる量を増やして体力をつけて、水泳のタイムをのばしたり、ボールを正確にパスする技術を身につけたりして、今年よりチームにこうけんできるようにがんばりたいです。

練習に参加して

藤原 丈太郎

ぼくは、スーパーキッズでのテストを受けました。もともとスイミングを習っていたので水球を選びました。でも、初めて練習に参加した時に、皆より体力がなかったのでつかれました。初めて水の中でボールをなげる練習をした時、思っていたより遠くに投げれませんでした。これからはもっとたくさん練習をして体力をつけて、ボールを遠くへ投げられる様になって、みんなについていける様になりたいです。

練習に参加して

関口 暉

ぼくは、水球の練習を始めてから、最初のころは想をこえていて、つらかったけれど、なれてきたらだんだん出来るようになりました。ですが、休んだりすると、なれた体はずが、次やるときにつらくなってしまいますので、できるだけ休まないようにし、どんどんうまくなりたいたいです。また、練習などで体力をつけて学校のじきゅう走などでも活やくしたいです。早くみんなに追いつけるようにがんばります。

練習に参加して

小林 那央

水球の練習は、まず泳力をつけるために、沢山泳ぎます。ほとんど休むことなく泳ぎ続けます。とても大変です。しかし、先ばい達はもっと速いペースで私達より長く泳ぎ続けています。「すごい」と思いました。私も、先ばい達の様になるため、もっと泳ぎ方をいしきして泳力と体力をつけて行きたいと思えます。また、あいさつや返事などあたり前の事をしっかり出来る様にし、みんなのお手本になれる様なスーパーキッズになりたいです。

練習に参加して

山口 清春

ぼくは、水球のことを三年生の十月ごろに知りました。ぼくは水球を始めてからクロールやいろいろな泳ぎが速くなりました。スーパーキッズの選考会で大変でしたが合かくしてうれしかったです。最初は二、三年生と練習を行っていましたが、少しずつ泳ぎがむずかしくなりました。がんばっておぼえていきたいと思えます。今年度はスーパーキッズが少でしたが、来年度はたくさん練習したいと思えます。

練習に参加して

石本 皇成

ぼくは、去年練習できるありがたみを強く実感しました。なぜならコロナで練習ができなくなり練習が再開した時に泳ぎが前よりおそくなっていて、サークルにも間に合っていないからです。それと、目標にしていた試合も中止になってくやしい思いもしたからです。このくやしい思いをした分練習を集中してまたJOCでは、勝てるように一生けん命がんばりたいと思えます。これからも、練習を一回一回全力でやりたいと思えます。

ボクシング



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数142日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日 : 月曜日、水曜日、木曜日、土曜日
- ・場 所 : 安中体育館格技場、前橋育英高校、高崎工業高校、伊勢崎工業高校のボクシング場
- ・時 間 : 17:00~19:00
- ・内 容 : 高校生や地域の方々との合同練習

2. 指導理念

全国で活躍できる選手を育てる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

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

4. 指導考察

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・ 県大会への参加を目指し、実践的な練習を取り入れていく。
- ・ 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。

上野 恭央

参加者の声

ボクシング

内堀 瑛斗

ぼくは、ボクシングでスーパーキッズに参加しています。ボクシングはとても楽しいです。とてもむずかしいです。コロナのえいきょうで、通っている教室が約二ヶ月休みになった時は、残念でした。

現在は週に3回教室に通っています。来年UJの試合に出場します。勝つためにたくさん練習したいと思います。まず一勝するために来年もがんばりたいです。

コロナウイルスでの変化

柿沼 心乃

去年オリンピックがえんきとなった。ウイルスがどのくらいおそろしいのかわからなかった。最初は兄の全国大会がなくなった事がしょうげきで兄もやっと関東大会で勝つたのにとっても残念だった。次に私が初めて出るはずの大会もなくなった。兄の先ばい達は最後の大会がなくなってしまった。あんなに部活で大会のためにがんばっていたのに悲しすぎると思う。私はまだチャンスがあるのでこれからもボクシングをがんばっていききたい。

がんばった一年

山田 そら

今年の一年はBクラスから、Aクラスに上がりました。今年も特にがんばりました。色々教えてもらったことを意識しながら、自分に出来る事をやってみたり、教えてもらったりしました。色々な人に教えてもらえて、できるようになったわががたくさん増えました。スーパーキッズになって、よかったなと思います。スーパーキッズになって、ボクシングを始めて、約一年五ヶ月で色々な人たちに教えてもらえてAクラスに上がったのでよかったです。

チャンピオンになりたい

金井 紫謙

ボクはアンダージュニアでゆうしょうしたいです。そのために週3の練習だけでなく自主トレーニングもしてどんな大会でもゆうしょうしてチャンピオンになれるようにがんばりたいです。でも大会だけでなく練習や自主トレーニングもどんどんきつつけていきたいです。ボクはアンダージュニアでゆうしょうしたいです。

がんばれ自分

新井 颯真

11月にスーパーキッズ2020に参加しました。同じく参加した同じ年の子が大ぜいいて、みんな足がとても速かったです。体力測定の最後のシャトルランは、もっとできたと思いました。面接では、目標とする選手をきかれましたが、答えられませんでした。ダメかもしれないと思いました。後日父に合格したときいてとてもうれしかったです。同時にスーパーキッズに選ばれたからには、もっとがんばろうと思いました。がんばれ。自分。

コロナの中のボクシング

高橋侃太郎

ぼくは、スーパーキッズでボクシングをせんこうし、四年の四月から、はじめて、伊勢崎工業高校や、市民体育館で練習をしたり、試合をしたりしてきました。ぼく自身も少しは上達して楽しくなってきました。先生達に言われた事をすぐにするのはむずかしいけれど、ぼくは、ボクシングが大好きです。

今年になってコロナのため、なかなか練習が出来なくなってしまいましたが、早くコロナがおちついて、仲間と練習や試合が出きたらよいと思います。

次は、全国大会に向けてまた練習をがんばりたいです。

スーパキッズボクシングについて

本島 羚葵

ぼくは、ボクシングのスーパーキッズをやってボクシングは、楽しいスポーツだなと思いました。ボクシングのスーパーキッズをやるまえは、ボクシングをやったことがなかったけれどたのしくておもしろいです。

ぼくは、これからいままでよりももっともっと強くなりたいのでこれからもボクシングをがんばりたいです。

レスリング



開 始 式

期 日 2020年11月28日(土)
場 所 育英大学・育英短期大学レスリング場
時 間 8:30~
出席者 柳川美磨 大門龍一 寺本了 正保佳史 神山直人

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数126日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

活動日 : 毎週水曜日、土曜日、日曜日
 場 所 : 育英大学・育英短期大学レスリング場
 時 間 : 水曜 19:00~20:30、土曜 9:30~12:00

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が、今年度は新型コロナウイルスの影響により認定が遅れ、2020年度は5,6年生のみでスタートせざるを得ない状況であった。特に4月初旬からの新型コロナウイルス感染症の感染防止策である緊急事態宣言により、対人での接触競技であるレスリングは思うような活動はできなかった。2020年度開催の全国少年少女レスリング選手権大会、全国少年少女選抜レスリング選手権大会など主要な大会の

みならず、地方大会もほぼ全てが中止となった。合宿や遠征も全く行うことができず、選手はモチベーションが上がりにくい中、日々の練習に取り組み、「今できることを全力で取り組む」姿勢が見られた。緊急事態宣言中からリモート練習を取り入れ、宣言後は日本レスリング協会の感染防止ガイドラインに沿って、具体的に「他人と接触しない練習」、「数人と僅かに接する練習」、「人数を限定した中でのレスリングの練習」、「接触する人数を増やしてレスリングの練習」というように1～2週間を区切りとして段階的な感染対策を踏まえた中で活動を行った。現在のところ、新型コロナウイルスに感染した選手は出ていないことから、引き続き感染対策を徹底した上での活動を計画している。

今年度の成績としては、2020年度開催の全国少年少女レスリング選手権大会、全国少年少女選抜レスリング選手権大会などの主要な大会が開催されず、唯一、12月5日に群馬県内選手のみが参加した千代田町近接少年少女レスリング大会が開催された。5、6年生は12階級中5階級で優勝し、スーパーキッズとしてある程度の活躍はできたと考えられる。

日々の練習は毎週水、土曜日、日曜日の週3回程度を対面で行い、今年度からは、県や国の要請により活動自粛が求められる中ではリモート練習を取り入れてスーパーキッズの活動を行った。リモート練習では、筋力トレーニングによる基礎体力の向上とレスリングにおいて最も基本であり、重要な「構え」に焦点を当てて取り組んだ。通常の対面練習では基礎的な身体の動かし方や基本的な技術の修得に加えて専門的な技術習得を見据えた練習を重点的に行うことができ、競技力の向上に取り組んだ。5、6年生ではそれぞれの選手のスタイルに合った技術練習を展開するために指導者と選手がマンツーマンでできる練習を取り入れながら活動した。今年度は特に、いつ対面練習ができなくなるか予想がつかないため、実践的な練習を多く取り入れて活動し、1回の練習にかける意識について精神的な部分についても指導した。

今年度は大会が開催されない状況が続き、6年生にとっては目標を失った部分もあるが、諦めず、最後まで取り組んでいた。6年生は男子選手2名、女子選手2名が中学生になっても競技を続ける予定である。現在、スーパーキッズの練習へは県内4クラブから選手が参加しており、それぞれのクラブで学んでいることをお互いに出し合うことで、様々な技術に対する対応力を培うことも可能となっている。という声もあるため県内レスリングの選手の活性化に繋がっているようである。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。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

- 育成目標 : レスリングに必要な基礎体力と基礎技術の習得
- 指導内容 : 全身を使った動きとランニングを中心とした基礎体力の向上
基礎技術を確認し、相手から得点を取るために必要な細かな技術向上練習

〈5年生時〉

- 育成目標 : レスリングに必要な基礎体力と基礎技術を基とした発展的技術の獲得
- 指導内容 : 4年次の練習を踏まえて、得意技を実戦で使うための技術向上練習

〈6年生時〉

- 育成目標 : 相手を想定した中での技術展開
- 指導内容 : 攻撃と防御両面でもつれた展開の実践練習



4. 指導考察

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」の中でレスリング競技は5年目となり、4年生から中学2年生までいる練習環境で上の学年の選手が下の学年の選手に教えたり、上の学年の選手が「下に点を取られない」というプライドを持てたりすることができた。これらのことにより、良い緊張感の中で1年の活動を行うことができた。上下の関係のみではなく選手の中には同じ学年、同じ階級で試合をする場合もあるため大会で対戦することもあった。そのため練習から気持ちの入った攻防を見ることができ、1点にかけ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。特に新型コロナウイルスの影響により、実戦練習が思うようにできない中で『練習』という今まで当たり前できていたことができなくなったことで、当たり前練習できることの大切さに気付いた選手もあり、実戦練習にかける意識が昨年度以上のものと思えた。

主な大会成績

新型コロナウイルスの影響により関東大会以上の大会は開催されなかった。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

2021年度中の新型コロナウイルスの終息は可能性が低いいため接触競技であるレスリングにとっては2020年に引き続いて難しい1年になると考えられるが、スーパーキッズの選手が一丸となって競技に取り組み、一人でも多くの選手が結果を残せるように取り組んでいく必要がある。今後も下級生から憧れられ、スーパーキッズを代表とするような選手を輩出することが目標である。新6年生にはこれまでと同様に中学生以降もレスリングを継続できるように支援していく方向である。競技人口の少ないレスリングであるからこそ選手一人ひとりを大切にスタッフと選手、その保護者が一丸となり育成していくことが必要である。また、2021年度はスーパーキッズのレスリング競技出身選手が初めて中学3年生となることから高校での競技継続のためにレスリング部のある高等学校の顧問の先生とも連携していく予定である。

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今後の目標である。

6. キッズ卒業生の活躍

2021年度は、競技を継続している中学3年生が2名、2年生が3名、1年生が4名となる予定である。県内の大会では全員が優勝できる実力を有しており活躍が期待できる。特に、2020年度は全国大会が開催されなかったため、新年度3年生には全国大会での活躍から高校での競技の継続に繋げて欲しい。

正保 佳史



参加者の声

3年目のスーパーキッズ

青木 優香

今年度のスーパーキッズは、コロナ禍での活動だったので通常練習が出来ない時はリモート練習をするなど、コーチが色々と考えてくれました。いつもなら開かれる大会が次々と中止になり何を目標に頑張ればいいのか不安になりましたが、みんなと楽しく練習出来たお陰で続けることができました。12月の今年度初めての試合では優勝できて嬉しかったです。中学生でもレスリングを頑張ります。

スーパーキッズ

松林 貫誠

スーパーキッズに入って3年たちましたが、全国大会でけっかを残せませんでした。ですが、これから小学校最後の全国大会があるかもしれないので、それまで練習を全力で取り組んで優勝したいです。中学生になっても変わらず、練習を全力でやりたいです。

一年を振り返って

松村 奏

去年は、新型コロナウイルスの影響で、大会や合同練習会だけでなく、普段の練習もあまり出来ませんでした。今までは、練習が辛い、休みたいと思うこともあったのですが、練習が出来なくて悔しかったです。

そんな中で、開催された『千代田大会』では、練習不足以上に、緊張と不安で全然動けませんでした。しかし、今回の事でどれだけ周りの人達に協力してもらってレスリングができていくか、知ることが出来ました。

六年生最後のスーパーキッズ

梅澤 野々花

2020年、この一年は新型コロナウイルスの影響で思うように練習ができませんでした。マットの上で上がれず、リモートでみんなと練習してきて悲しい気持ちと練習したい気持ちでいっぱいでした。週四回はお父さんとトレーニングし、練習がない分、力をつけてきました。

三月に全国大会の予定があるのでその成果を発揮し、スーパーキッズらしい試合で優勝目指して頑張りたいと思いました。

1年間をふりかえって

加部 雄大

ぼくが一番うれしかった事は、たくさん練習して千代田大会で初めて金メダルをもらった事です。あとたのしかった思い出は、十二山のかいだんは、つかれたけど集中して最後までやりきれました。これからもレスリングの練習をがんばって、もっと大きな大会でよい結果を出したいです。

スーパーキッズを振り返って

松崎 鳳我

今年度のスーパーキッズの練習をふりかえって、今年は昨年とは違って新型コロナウイルスの影響によって大会や練習が思う様にできませんでした。オンラインで練習をしたり自分でランニングをしたり筋トレしたりしました。特にレスリングの構えの練習がとてみキツかったです。しっかりした構えが出来ると攻撃や防御につながります。この期間にしっかりした構えを身につけて基本に戻ってきたえて一回でも多く勝ちたいです。

コロナの1年

笛木 一落

今年はコロナのせいで大会、遠せい、合同練習が行けなくなり残念でした。去年よりマット練習が少なく家でも筋トレしたり走ることが多かったです。ぼくは走ることが苦手なのでスーパーキッズで十二山に行った時みんなについていけるか心配でしたが前より疲れなくなっていました。コロナで練習できない時もありますがこういう時だからこそできることをがんばりたいと思います。

今年度を振り返って

山田 りん

わたしは、今年度のスーパーキッズの活動があまり、思い出がありません。なぜなら、新型コロナウイルスのせいでスーパーキッズの活動があまり出来なかったからです。でも、千代田大会があったので、良かったです。大会では、優勝することができました。初めての5、6年生女子の部で、ひざも痛めていたけれど、優勝することが出来、とてもうれしかったです。来年は、スーパーキッズの活動がたくさん出来る年になると良いと思います。

スーパーキッズをやってみて

松林 秀誠

スーパーキッズに入ろうと思ったのは、レスリング全国大会でゆうしょうするためです。

練習は、たいへんですが、どんどん強くなっていると思います。今年は、コロナで全国大会は中止になってしまいましたが、次の学年では、ぜったいゆうしょうします。

練習がんばるぞ！！

コロナのえいきょうを受けたぼくのレスリング

金谷 信太郎

ぼくは昨年、スーパーキッズの練習があまりできなくて、ZOOMできんとしをしていました。今年になってもコロナがまだおさまらず、体のせつしょくはダメで、まだZOOMでつらいです。今年は昨年よりはスーパーキッズの練習をマットでやりたいです。

練習が始まったら、コーチに教えてもらったわざをスパリングでかけれるように、がんばりたいです。

少しの時間をふりかえって

松島 颯大

ぼくは、四年生になったころからコロナウイルスのえいきょうで体力がどんどん落ちていて感じていました。家の中では体をほとんど動かさなかつたのでスーパーキッズに参加してレスリングを始めました。最初は、きそ練習でへトへトになっていたけれど、今は体力が上がっている気がします。正直に言うと練習はつらいけれど成長もしていると思います。これからも練習をたくさんして強くなれるようにがんばりたいです。

全国大会入賞めざして

小林 駿之介

ぼくは、レスリングを年中の一月から始めています。毎週、月・水・土・日曜日、休まず、努力してきました。その結果、群馬県内や関東近この大会では、優勝などすることが出来ました。そして、三年生の時に和歌山県で行われた全国大会では、三位になることが出来ました。今はコロナの時期で思うように練習ができないので、感謝して練習したり、一回の練習を大事にします。

自転車競技



活動の様子

活動実績表（活動日数74日）

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

活動状況と成果

指導者の報告

1. 活動概要

活動日：毎週水曜日、土曜日
 （施設の都合により変更となった場合もあります）
 場所：ヤマダグリーンドーム前橋、岩神緑地、
 群馬サイクルスポーツセンター
 時間：水曜日 17:00~19:00
 土曜日 7:00~8:30もしくは15:30~18:30



今年度をもって、3学年すべてが揃い継続的なトレーニング環境がみえてきた。初年度の合格者は11名、2年目10名、3年目3名、家庭の都合等で辞退したキッズを除くと現在男子16名、女子3名の計19名となる。活動拠点となる前橋市の施設を利用し基礎となる身体の動かし方や基本的な技術の獲得を重点的に行っている。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈5年生時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈6年生時〉

育成目標：

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

指導内容：

- ・走行中、まわりからの指示を的確に実行できる能力を身に着ける

4. 指導考察

自転車に乗って楽しむ、感じる、覚えることを中心として今年度も「指導者は教え過ぎない」ことを指導の重点ポイントとし、加えて「安全管理への配慮」を徹底することとした。

今年度は基本的な身体運動の一つである「走る」動作に重点を置いた。COVID-19の影響により、思うような指導計画が立てられない中でも各自が自宅で実施できる最高に優れた身体運動の一つである。走る動作は持久力の向上はもとより、足裏接地の感覚、腕の振りと脚の運びといった四肢



の協調が重要になってくる。持久力が優れていることは多くのトレーニングを実施できる、集中できる能力に繋がるだろうし、足裏の感覚、四肢の協調は全身のコーディネーションに繋がってくる。

このスーパーキッズの時期は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、デリバレット・プラクティスに耐えうる身体能力の基礎、考え方を現段階から教えることが効果的に競技力を伸ばしていくと思われるといった意図も含まれている。時代によって指導内容や方法は異なってきたが、指導内容を容易に理解・獲得できる基礎的な理解力や運動能力、栄養学的知識をこの時期に身につけることができないと筋力に頼り、同じ身体の一部だけを酷使し、ケガを繰り返すアスリートとなってしまう可能性がある。私たちは、このスーパーキッズたちに専門的な早期教育の多く行わず、優れた小学生の自転車競技選手ではなく、身体が丈夫でスポーツ万能な子どもとして成長を続けられる基礎的な運動能力の一部を自転車競技から培ってほしいと願いつける。

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

今年度はCOVID-19の影響により、多くのことに制限が設けられた。参加を予定していた競技会の中止、トレーニング施設の閉鎖など苦労が絶えない1年であった。一方で赤城山を中心にサイクリングイベントを開催することやオンラインビデオ会議システムを用いた遠隔練習会を開催するアイデアも生まれた。このような新たな試みはCOVID-19が収束してからも続けて行こうと思える内容であり、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のではないかと考えられた。今後はさらに保護者を対象とした食育、睡眠、けがの予防等スポーツ選手の保護者として必要となる情報提供も積極的に実施していきたい。

8年後に国民体育大会が群馬県開催予定とされる中で、現在のキッズたちは大学生となり「チームぐんま」を牽引していく世代でもある。彼らが優秀な選手として結果を残すだけでなく、その後も群馬県内のスポーツ発展のために活躍できるような人間としての育成にも取り組んでいかなければならないだろう。そのためには安全、栄養、身体のケアに関する指導を徹底し、事故やケガをしないことを徹底しなければならない。

最後に練習施設までの送り迎えや自転車の整備、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。



佐藤 孝之

参加者の声

進化した自分

眞下 恵史朗

一年間を通して自分の強くなったところは、体力や筋力がついたところだと思います。いつも練習はハードだけど、だからこそ、身についた力だと思います。いつも練習中に、集中がとぎれたりするけど、最近は集中できてきている気がするから、これからも集中して練習に取り組んでいきたいです。

これからも進化していけるように、日々の努力が大切だと思うので、あきらめなくて、何事にもチャレンジしていきたいです。

2年目のスーパーキッズ

富岡 紗由莉

休校からスタートした新学年。練習もストップして自主練習。やらなくちゃとダラダラしたい気持ちで、私はあまり体力をつくることできませんでした。自しゅく期間に努力ができなかった事を今はこうかいてます。でも、みんなで集まれば、がんばれるということが分かりました。1年前にできなかった事ができる様になって、うれしいと言う気持ちが1年後も同じように思えるようにまた、がんばりたいと思います。

スーパーキッズにはいって

飯塚 海斗

ぼくは、三年間スーパーキッズの自転車をやっていて、すごく上達したと思いました。その理由は、三年生でやっと自転車に乗れて、かた手で操作なんて、こわくてできなかったけど、練習していくうちにかた手で操作やコーン拾いなどが、できるようになりました。

でも、同級生といっしょにやっても、自分だけ練習についていけないので、もっと練習して、残り3カ月をがんばって、やりたいです。

自主練習

飯塚 瑛士

今年はコロナウイルスの影響でスーパーキッズの活動が去年より減ってしまいました。そのため家にいる時間が増えたので自主練習をする機会も増えました。自主練習はかなり大切なことがわかり自分の目標をつくる上でも役に立つことがわかりました。ぼくは自主練習をするとき少し工夫したり苦手なことを中心にやるようにしています。そしてこれからも自主練習や何でも自主的にできるように心がけたいです。

今年の自転車

藤ノ木 玲央

コロナのせいで、今年度の自転車は、去年とちがい残念です。

去年は、グリーンドーム岩神で練習していたのに、今年オンラインでマット運動をしたり、土日3km走ったりしているので自転車の練習ができません。グリーンドームや岩神での練習ができないので、家で練習しています。

家では、自転車以外の事もたくさんやっています。

早くコロナが収まって、練習したいです。

三年間のふり返り

松村 拓弥

三年間をふり返ると、練習はつらいことも多かったけれど、あきらめなくて積極的に練習に取り組めたと思います。

特に印象に残っていることは、みんなで赤城山にサイクリングに行ったことです。登りがつらかったけど、登りきったので達成感を感じました。

これからも、何事にも積極的に行動することを意識したいです。

今できること

小作 いちか

ぐんまスーパーキッズ自転車競技をやり始めて二年と六ヶ月ほどたちました。今まで、練習にいける日は雨以外中止になることはあまりありませんでした。しかし、去年から流行しはじめた新型コロナウイルスの影響で中止になることがありました。けれど、中止だからといって練習をしないしていると、今ある課題がいつまでもできるようになりません。なので、練習が中止になっても家で自主練習に取り組み、今できることをしたいです。

練習を通して

青山 菜南

五年生になってロードバイクを借りました。初めは、むずかしかったけど練習していくうちに乗れるようになりました。

グリーンドームでは、走路を走る時とてもスピードが出て気持ちよかったです。でも、気を抜くと転んで大けがをしてしまうので、気をつけたいです。

これからも練習をがんばって体力をつけたいです。また、もっとうまくロードバイクに乗れるようにがんばりたいです。

がんばりたいこと

小林 咲斗

ぼくは、コロナウイルスで学校が休校になり、スーパーキッズの練習もできなくなってしまったため、練習が再開した時に行きたくなくなってしまいました。新四年生が入ってきたのががんばらなくてはと思い練習にもっと集中するようになりました。

しかし、また練習ができなくなってしまいました。冬休みになり、家にいることが多くなったので、宿題のランニングをもっとがんばりたいです。

五年生でがんばったこと

坂本 甫

ぼくは毎回の練習をがんばって、長く自転車に乗り続けることや長いきよりのランニングができるようになりました。

その中でも赤城山のロングライドが印象に残っています。上り坂はすごく大変だったけど、がんばって上り切ってくれしかったです。中ばん辺りは、上り下りのギアの調整がむずかしかったです。つかれたけど、楽しかったです。

これからも練習を続けて、体力をつけながら、自転車にうまく乗りたいです。

この三年をふり返って

佐藤 優成

まず、この三年間をふり返って思うのは、本当にあっという間だったと思います。初めてスーパーキッズの試験を受けたときは、「合格できるかなあ…」と、ドキドキしていました。合格と聞いた時は、心がほっと落ちつきました。四年生のときの練習は、今の練習とはちがって、もっと基本的なことをしていましたが、今はもっと体力を使って、つかれる練習なので、変わったなあ、と思います。今まで自分を育ててくれた先生方に感謝して卒業したいです。

一年をふり返って

荒木 陽向

ぼくは、一年ふり返って楽しかったことは、赤城サイクリングツアーと、サイクルスポーツセンター、グリーンドームの外周をみんなと自転車で走ったことです。

とくにがんばったことは岩神緑地で三十分間走る耐久レースです。

今年とくにがんばりたいことは、自主練習をがんばって基礎体力をつけてコロナに負けない体作りをすることです。

自転車練習

佐藤 壮介

ぼくは、4年生になり、自転車という習い事を、はじめました。最初の練習のときは、五六年生にぬかされていたけど、すこしさむくなってきたときは、五六年生のうしろにすこし、おいつけるようになりました。ぼくははしるのがみんなよりもおそかったので2日で3kmはしることにしました。それで自分はたいりよくがついたと思いました。

五年生になって

金井 新汰

ぼくは、五年生になってビンディングシューズとペダルをつけてすることになりました。先ばいたちがしているのを見ていて、カッコいいなと思っていたので、つけた時はとてもうれしかったです。練習をしてみると、上手にはずれなくて転んでしまい、くやしい思いをしました。家で練習することで、転ばなくなり、少し自信がつかれました。

これからも、一生懸命練習をしていき、今出来ない事を出来るようになりたいです。

自転車をして

吉田 悠耶

ぼくは、自転車をやって良かったなと思いました。

なぜかという、自転車をやっていない時は走るのが苦手だったからです。

でもだんだんやってくうちに、走ることがつかれなくなってきました。

これからも走る練習や、じゅうなん体そう、自転車のきほんをしっかり学びたいと思います。

一年をふり返って

関口 裕太

ぼくはローラーと赤城の山登りをがんばりました。

最初はローラーに上手に乗れませんでしたけど練習をがんばり乗れるようになりました。でもインターバルでは止まってしまうこともあるので、長くこぎ続けられるようにさらにがんばりたいです。

赤城の山登りもがんばって登れるようになりました。でもまだみんなよりおくらせてしまうのもっと強くなりたいです。

自転車の練習

荒館 翔

自転車の練習では、楽しいことと大変なことがあります。一つ目は、コーン拾いです。最初は拾えなかったけれど出来るようになってうれしかったです。二つ目は、ランニングです。これはきつけれど上の学年の人をぬかせてすごうれしかったです。練習では二人ぬかせたので今度は四人ぬきを目指したいと思います。三つ目は自転車にのってトレーニングをする時です。少しきつけれど、楽しいです。これからも練習をがんばります。

馬術



開 始 式

期 日 令和2年12月5日(土)
場 所 群馬県馬事公苑
時 間 11:00~12:00
出席者 松本長光会長、北村正人理事長、青木孝理事、笛木元之理事

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数42日）

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

活 動 状 況 と 成 果

1. 活動概要

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

2. 指導理念

①人間性の育成

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

②奥深いスポーツを楽しむ

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

育成目標：馬術の基礎、3種の歩様（常歩、速歩、駆歩）を会得

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

〈5年生〉

育成目標：初級の競技会出場

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

〈6年生〉

育成目標：競技会出場

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



【県大会で表彰されるキッズたち】



【上級生が下級生を指導】

4. 指導考察

馬術がスーパーキッズ事業に参加させていただき4年目となり、スタッフもこの事業に徐々に慣れてきました。今年も、馬術の受講希望者が多く、たいへんありがたいことです。

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

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

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

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

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

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

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

さて、馬術のスーパーキッズでの特徴として、

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

これらが挙げられます。

4年前に始めたキッズたちも中学生となり、県大会などで入賞し、大活躍しています。なによりも目が生き生きしています。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

（今後の課題）

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

（次年度への取組）

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

笛木 元之



【講義の様子】



【元気に明るくやっています】

参加者の声

スーパーキッズにはいって

須藤 晟太

ぼくはスーパーキッズにはいって馬に乗って馬術のきょう技に出られるようになりたいです。ぼくは一年生から乗馬を習っていました。スーパーキッズでは、友だちがいっぱいいたり馬の世話をしたりして、とても楽しいです。ぼくの次の目ひょうは、かけ足を出来るようになることです。走っている馬はかっこいいし、気持ち良さそうで、楽しそうだからです。これから、先生にたくさん教えてもらって、もっとがんばりたいです。

夢への第一歩

平野 葵生

ぼくが幼稚園の年中の時に、大河ドラマの「真田丸」が始まった。馬にまたがり、かっこよく駆ける真田幸村に夢中になった。真田とゆかりのある群馬県の小学校に入学できたこともうれしかった。四年生になり、「スーパーキッズ」の案内を受け取った時、「馬術競技」を絶対にやりたいと強く思った。

十二月からの週一での活動の他に、冬休み中できるだけ馬に乗るようがんばった。いつか大会で活やくできるようになりたい。

いままでとこれから

山本 旺佑

ぼくは、乗馬を始めてやはり馬はかわいいと思いました。馬は、さわると毛が気持ちよくて、よぶときたり、目が大きくてぼくを見てくれます。

来年の目標は、もっと馬とコミュニケーションをとって仲よくなることです。そして、馬そうや、うらほりを自分でできるようになることです。

来年は、5年生になるので、4年生のお手本になれるといいです。

大好きな馬

長翁 香帆

私は、ポニーの引き馬乗馬がきっかけで、馬が好きになり、たくさん乗りたいと思いました。レッスンでは、先生に教えてもらったことを実さいにやって、注意点を直すと乗りやすくなり、たくさん乗ると馬をコントロールできてくるんだなと思いました。

目標を持ち、もっともっと上手になれるように、たくさん練習したいです。また、馬と仲良くなれるように努力したいと思います。

初めての乗馬

土屋 皆実

私は、スーパーキッズで初めて乗馬しました。乗馬を始める前に見たDVDでは、プロの人が馬と仲よく楽しそうに乗馬をしているのを見て、かんたんそうに見えました。でも、自分自身がやってみたら、馬とコミュニケーションを取るのが、むずかしかったり、体全体のバランスが良くないといけなくて、上手にできませんでした。見るのと、やってみるのは、全然ちがうと実感しました。もっともっと練習して馬と仲良く楽しくかけまわれるようになりたいです。

スーパーキッズに入って

小林 董

私は以前乗馬をした時に、馬を好きになって馬と仲良くなりたい、乗馬を上手になりたいと思いました。なので合格した時はすごくうれしかったです。でも、最初は先生に注意されることも多く、馬をこわいと思うこともありました。それでもせんぱいたちや先生が色々教えてくれたおかげで、少しずつできるようになりました。

次は五年生になります。四年生のお手本になれるようもっと上達していきたいです。

スーパーキッズに選ばれて

今多 花奏

私は今回、スーパーキッズに選ばれたことをとてもうれしく思います。

選ばれてうれしいのはもちろんありますが、それよりもうれしかったのは、馬にふれあえ、馬に毎週乗れることです。私は、他の所でも馬に乗っていますが、そこがとても遠いのであまりいけませんでした。だから、毎週乗馬ができるので、とてもうれしいです。

まだまだ出来ないことが、たくさんあるので、どんどん覚えて行きたいです。

スーパーキッズになって

白石 歩海

私は、スーパーキッズになって、色々学ぶ事ができました。

一つ目は、講義です。馬の事について私の知らない事を教えてくれてすごく勉強になり、楽しいです。二つ目は、馬装です。最初はわからなかったけど、5・6年生がやさしく教えてくれたので少しずつできるようになってきて、うれしかったです。

私は馬が大好きなので馬と仲よくなって、大会で優勝できるようにがんばりたいです。

今年目標

三浦 唯楓

私は、スーパーキッズに入ってから、馬に乗ることがとても楽しいです。いっぱい練習をして、上手になりたいです。そして目標を持って達成できるようにがんばりたいです。

座学では、色々な事を教わりました。乗馬練習では、なみ足と速足を習いました。速足のリズムがむずかしかったです。春には5年生になるので、新しい4年生が入ってきたら私も先ばい達のように色々な事を教えてあげられるようになりたいです。

馬術を始めて

茂木 希実

わたしは、馬にとってもきょうみがあるので、馬術をやろうと思いました。馬には乗ったことがあるので、もっと馬にかかわりたい、仲よくなりたいと思って始めました。でも、乗ってみると、手づなの持ち方もあまりわからず、たくさんゆれたりしたので、最初はすごくたいへんでした。馬そうも全然覚えられなくて、教えてもらってもうまくできませんでした。なので、これからは一生けん命やって、うまくなるため努力したいと思います。

今年目標

稲村 遥香

私の今年の目標は、馬に乗っている時に、かかとかあがってしまったり、ねこぜになってしまうので、それを直しながら、みんなと仲良くして、楽しく今年を過ごしたいです。他の6年生や4年生とも仲良くして、馬術をしたいです。

馬術大会

佐藤 真悠子

今年は、県内の大会は中止で、県外も行けないという状況で、出られた大会も全日本ジュニア馬場馬術大会のみでした。全日本ジュニアの前の赤城練習会は、上手くなりたいうい・いい結果を出したいという気持ちが空回りし、たくさんのミスをしていい結果がなかなか出ませんでした。そんな時に全日本ジュニアがあって、結果は出なかったけれど、ベストの演技ができ、馬術の自信ができました。全国大会で活躍する選手になりたいと思いました。

スーパーキッズになって

宮崎 楓

私は、スーパーキッズに入ってから2年目です。私は、最初の時と比べるとずいぶんできるようになりました。馬の手入れ、馬そう。まだ、はやく準備してきれいに馬の手入れをすることはできないけど、今年はもうすぐ6年生で4、5年生のお手本とならなければいけません。今もこれからも、友達と協力し合って一人でもすばやく馬の手入れ馬そうをし、上手く馬に乗れるようにします。

みんながいるから…

さいとう かあな

私は5年生になる前、おそわる方からおしえる方にかわると知ってとてもどきどきした。けれどもコロナのえいきょうで4年生が入れなくなり、おしえるのが少し先になった。しょうじき私は安心した。ちゃんとおしえられるか不安だったからだ。どうどうとおしえられるか不安だったからだ。どうどうとおしえられるようにがんばりたい。この情きょうで、ならえるのは本当にありがたい。みんながいるから自分がある。それを分かってなにごとにもちょうせんしていききたい。

今年をふり返って

中島 蒼馬

今年は、コロナもあって、4、5月は、活動ができませんでしたが、6月から、活動を開始して、12月には新しい4年生が来ました。

5年生は、男が一人になってしまいましたが、4年生に男がいてくれたので、少し安心しました。

今年も、4年生などに、わかりやすく教えていききたいと思いました。

今年も、大会があってほしいと思いました。

5年生になって

手島 咲姫

私は5年になり4年生に教える立場になりました。

私は6年生が、圧迫の仕方や鞍の降ろし方馬の手入れをくわしく教えてくれました。自分が脚の使い方に気を付けていることなどが分かりやすく教えられるように、準備をしてきました。

12月から4年生が入って来てまだ短いけど準備してきたことをしっかり教えてあげられるように頑張りたいです。

思い出

山本 芽生

今年は、新型コロナウイルスがはやっていて、活動休止の期間があり、不自由な面もありましたが、良い思い出もできました。

まだ少しの間だけれど、後はいげできました。五年生になり、乗る馬が変わったり、レッスン内容が変わったりしました。大好きな先ばいにあこがれて新しい夢もできました。

大好きな先ばいと仲が縮まり、先ばいのような勇氣と自信を持って上手になるという目標ができました。

今の目標

橋本 明果

私は、スーパーキッズに入ってから馬術を始めました。

スーパーキッズに入ったばかりの頃の目標は、ジョッキーになることでした。ですが、ジョッキーから少しずつ目標が変わり、今の目標は厩務員になることです。

何故かと言うと、馬と関わるにつれ、自分は馬に乗るよりもお世話の方が向いているのではないかと思ったからです。

厩務員になれるように、精一杯頑張ります。

六年になって

大塚 杏菜

私は、スーパーキッズに入ってから三年がたちました。私は、競馬のジョッキーになりたくて、スーパーキッズに入りました。始めは、馬の上に乗ると言うことが楽しくて、やっていた。でも、落馬したり、馬に暴れられたりして、こわくなってしまいました。でも、なぜかこわくなくなりました。それから障害をとんだりできるようになりました。スーパーキッズで大きな馬になれることができたから、障害をとんだりできるようになったのだと思います。最後の一年間後はいとなかよくなれてとてもうれしかったです。スーパーキッズに入れてよかったと思いました。

最後のスーパーキッズ

恒川 玖音

ぼくは、三年スーパーキッズをやっています。乗馬をやっていると、嫌な気分を忘れてとても元気になります。

今年は、コロナウイルスがあって、練習開始がおそくなり、六年生としての活動が少なくなってしまうけれど楽しくまた馬に乗れてうれしかったです。

またこの三年間でみんなと協力しあっていく大切さや、生き物の大切さがわかりました。

学んだことを大切にしたいと思いました。

三年間の活動で

高橋 由依奈

三年間のスーパーキッズの活動を通して、私はいろいろな成長ができたと思います。

まず、六年生になってから私は視線を遠くに意識できるようになりました。

また、四年生の時には先ばいたちに手伝ってもらっていた馬装でも、五年生になって先ばいとしての意識を持って見本となれるように活動できました。

この経験を生かして、これからもがんばっていきたくです。

三年間で学んだこと

岩崎 沙和

私は、この三年間でたくさんの大切な事を学びました。馬術の事はもちろん、講義では一人の人として大切な事やスポーツ選手として大切な事も学びました。初めはこわかった事も一緒にやる仲間に応えんされできるようになりました。一年一年新しい仲間も増え教えたり教わったりしてライバルではあるけれど、多くの人の支えでがんばる事ができました。なので、これからも三年間で学んだ事を生かして立派な選手になれるようにしたいです。

2020年

川島 大輝

今年は、新型コロナウイルスの影響でこれまでのような活動ができなくなりました。

県内では、大会がなく目に見える結果を残すことができなかったけれど、先生方のご指導のおかげでより上手く馬に乗ると言う目標に向かって進むことができました。

こうした状況の中練習を再開してくださった先生方やスーパーキッズ関係者のみなさま、本当にありがとうございました。

三年間の振り返り

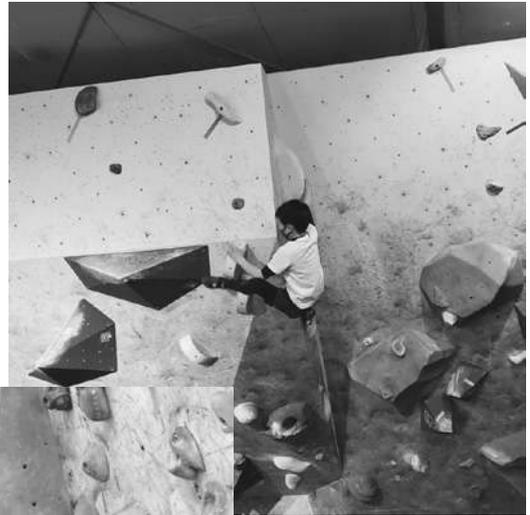
吉田 和生

僕は、スーパーキッズの活動の中で、色々な馬に乗ることができて良かったです。

沢山の馬に乗ることができ、様々な馬の動きや性格を知り、馬への理解が深まり、馬に対する扶助が上達しました。

この三年間の経験を生かして、群馬県内の大会だけでなく、全国の大会でも良い成績を出せるように今後も努力をしていきたいと思います。

スポーツクライミング



活動の様子

活動実績表（活動日数36日）

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

活動状況と成果

指導者の報告

1. 活動概要

本年度の活動は、感染症の影響により活動開始が8月となった。
 感染症の対策をとり金曜日18:30より2時間、ALSOKぐんまサブアリーナでのクライミングウォールにてリード練習会を実施した。ブランク期間のある練習生は、高い壁には恐怖が出てしまうようだったが次第に問題なくなってきた。

11月28日（土）に2020年度スーパーキッズ認定式を行い10名の4年生が認定された。



5年生と4年生の総勢19名の練習生となったが4年生の中にはクライミング経験者もあり技術の差もあることとALSOKの定員の関係から全員が集合しての練習が困難であることからそれぞれの習熟度に応じてグループ分けを行って練習会を実施することにした。認定式当日に4年生経験者は模擬競技会により実力を判断しグループを分け、初心者は一つのグループとした。

5年生は全員で模擬競技会を行い、成績からグループを2つに分けた。

これにより上級グループ、中級グループ、リード未経験グループ、初心者グループの4つのグループにわけた。

12月より、リードクライミング経験のあるグループは金曜日のALSOKでの練習会に、初心者グループ等は土曜日午前中に県内クライミングジムでのボルダリング練習会を追加した。

1月には上級グループを中心にボルダリング模擬競技会を開催。

2月上旬現在は、クライミングジムの練習会をグループ別に行い、ALSOKでのリード練習は中止となっている。感染症の影響が少なくなった場合には、リード練習も再開し総合力を高めてもらうようにして行きたい。



2. 指導理念

- ・高い競技性をもった優秀な人材を育成すること
- ・クライミングにおける安全技術を習得すること
- ・楽しくクライミングすること
- ・個々の素質や能力に応じた指導を目指す

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

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

〈5年生時〉

- ・上達の早い選手は、オンサイト（初見で登れること）で5.12aを登れるよう、5.12cのレッドポイントを目指す。

〈6年生時〉

- ・上達の早い選手は、オンサイトで5.12cを登れるよう、5.13a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。

・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、登れる子とその課題について会話して、自分でできるムーブのイメージの気づきを得られるようコミュニケーションができるよう工夫した。

・模擬競技会

練習では途中で断念して降りてしまう子も、模擬競技会では粘り強く取り組みをするという事が見られた。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効果があると感じている。



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体制

本年度で2年目を迎え、さまざまな試行錯誤により体制が整ってきてはいるが、このスポーツ自体も若く体系的かつ効果的な指導方法を考えていくことが課題と考えている。



6. キッズ卒業生の活躍

関東地区山岳連盟

関東小中学生スポーツクライミング競技会2020

一期生 周東 凜帆 7位

一期生 黒木 ももこ 7位

一期生 松澤 咲姫菜 13位

嘉村 肇晃

参加者の声

練習の大切さ

和田 里子

今年度のスーパーキッズの活動は、緊急事態宣言があり、ようやく練習が再開されると、今度は骨折により練習ができませんでした。久しぶりに練習に参加してかべを登った時、とまどいもあったし、落ちたら怖かったけど、とてもわくわくし、楽しかったです。これからは、たくさん練習をして一つでもむずかしい課題を登れるようになりたいです。

スーパーキッズに入って

鈴木 優月

わたしは、スーパーキッズに入って、いつものジムのメンバー以外にも、登る友達がふえて、うれしいです。

今年の目標は、スーパーキッズで、リードをがんばって、5、12台をいっぱいおとせるようにがんばりたいです。

楽しいクライミング

鈴木 心結

私は、スーパーキッズになって最初にクライミングを登った時、思い通りにいきませんでした。でも、色々なコーチに教えてもらいながらやっていたら上手に出来るようになりました。とても楽しかったです。これからは、もっと高いものにちょうせんしていき今よりもっと上手になって、大会にでて優勝したいです。

2020年をふり返って

塚本 萌生

去年は、新型コロナウイルスの影響で、練習もあまりできず、新しい四年生にも会えず、今までとは大分ちがう一年になりました。

四年生からクライミングを始めた私は、他の人より力不足ですが、いつも自分にできる精一杯をやっていけたらいいと思います。

クライミングは個人競技ですが、一緒に練習している友達が敵なのではなく、コミュニケーションをとって気持ちを明るくしていつでも完全の状態に課題に挑みたいです。

スポーツクライミング

大淵 永理

私がクライミングをはじめて1年半ほどたちました。最近は、スーパーキッズだけでなく、ジムにも行っています。ボルダリングは、かなり上達して、ジャンプにもチャレンジしています。リードは、まだこわいけれどちょっとこわくなくなりました。どちらもはじめてたのころより上手になりましたが、もっと上手な子もいるので、その子たちにおい付けるようにがんばりたいです。

スーパーキッズになって

すが 一花

わたしがスーパーキッズにおうぼしたのは4年生しか挑戦できないし、もっと上手になりたいと思ったからです。リードクライミングはやったことがないので、指どうやまわりの友達に教えてもらいながら、早く上達したいです。それから、せっかくなのでまわりの人たちとコミュニケーションをとって楽しくやっていきたいと思います。

私の進化

神山 紗那

スーパーキッズに入って私は二年目になりましたが、実際一年目はほとんど行けていなく、今年やっと毎回行けるようになりました。そうしたら、たった半年で自分のレベルがすごくのびて色々なコースを登れるようになりました。さいきん始めたボルダリングの練習で習ったことがリードに役立っているので、これからも両方がんばっていきたいです。そして今登っているコースをより速く登ったり、むずかしいコースに挑戦してみたいです。

目標はイレブンD

神戸 拓真

ぼくはせがひくいので、自分だけにしかできない登り方を練習の時も考えなければなりません。なので、オブザベをしっかりとする事が大事です。かべをよく見て、考える習かんをつけたいと思います。

ぼくは、ボルダリングよりリードが苦手なので、スーパーキッズの練習ではリードをもっとがんばりたいです。目標は、イレブンDを登ることと、最後まであきらめないことです。

仲間と共に

新田 千晴

わたしは、リードクライミングをあまりやったことがなく、ボルダリングを主にやっていました。これからはリードクライミングにも積極的にちょう戦したいです。

スーパーキッズでは、同級生たちと楽しく練習できてうれしいです。そして、みんなに負けないようにと思って練習するので、強くなれる気がします。

五年生になってもがんばります。

これからの練習

松澤 咲姫菜

私は、リードがこわくて手を出すのに、なかなか勇気が出ません。でも、むずかしい課題が登れるようになるとすごくうれしいです。

思い切って手を出してみることや、むずかしい課題をちょう戦し、なるべく少ない回数で登れるように練習したいと思います。アドバイスをもらったら、ちがう課題でもやってみて、その動きをできるように練習しようと思います。

下級生に負けないよう練習をがんばります。

上を目指して

小柳 舞依

わたしは、スーパーキッズに入っていっしょにがんばる仲間が出来たことがうれしかったです。自分が登れないときも友達の登り方を見て、登れることもあります。そのときは仲間がいてよかったと思います。おかげで上達してボルダリングの二級もこの前初めて登れるようになりました。わたしも、友達の参考になれるようがんばりたいです。

リードも、これからたくさん練習して、難しいかべも登れるようになりたいです。

ファイナリストになる

周東 凜帆

2020年度の前半はコロナの影響で練習ができませんでした。秋から沢山の方のおかげで再開でき感謝しています。目標だった群馬県の強化選手になれて嬉しかったです。4年生も加わり、ライバルが増えてますます頑張ろうと思いました。6年生の目標は、13aを登れるようになること、関東大会で決勝に残り、いい成績をおさめることです。その目標を達成するために、何が今自分がすべきことなのかを考えて練習したいと思います。

強くなる

佐藤 飛羽

初めて登ったのは、小学1年生の夏休みです。そこからクライミングが、楽しくなりました。スーパーキッズに選ばれたから次は強化選手に選ばれて、大きい大会に出て活躍したいです。だから、スーパーキッズに、入りました。

クライミングを始めて

今川 蔵人

ぼくがクライミングをやりたいと思った理由は、体全体を使っていろいろな動きをするので、たのしいからです。スーパーキッズに入って練習に参加すると、むずかしいかべがたくさんあって全然登れませんでした。でも、登れたら、達成感があるはずなので、先生のアドバイスをよく聞き、上手い人の動きをよく見て、ボルダリングやリードクライミングを上手くなりたいです。

たくさんの人の支え

黒木 ももこ

私はこの一年で一番心に残ったのは、自分はたくさんの人に支えてもらっていると気づいたことです。今年は、大会に出場できる機会が多くなりました。でも、良い結果が残せず泣いてしまうことも少なくありませんでした。そういう時、たくさんの人や、仲間が支えてくれました。自分は家族や友達に支えられて強くなれることが分かりました。

今年あまり良い結果が残せなかったけど来年も目標に向かってがんばりたいです。

よい成績を残すにはどうすればいいか

高野 裕真

わたしがスーパーキッズのボルダリングをして分かったことは何かというと、わたしはみんなむずかしそうにのぼっていたけど、こんなのかんたんでしょと思っていました。だけど自分でやってみた時、とてもむずかしく登りおわって、とても高い所からおるのはこわかったです。

そしてわたしが、ボルダリングでよい成績を残すためにがんばりたいことの一つ目は、登る前にならずオブザベーションをすることで、使えるホールドをちゃんとかくにんして、登りたいです。二つ目は、ホールドの持ち方を覚えて、しっかり持てるようにしたいです。

このように、わたしのたくさんの経験や目標を思いだして、これからもたくさん練習していきたいです。そして、大会に出てよい成績を残していきたいです。

スーパーキッズに入って

金子 旺世

ぼくは、スーパーキッズのクライミングに入って、体の使い方がよくなったと思います。今までは体をちゃんと使えていなかったのがスーパーキッズでうまく使えるようになりました。そしてスーパーキッズで体をちゃんと使えるようになったら前できなかった級ができるようになりました。まだリードはこわいですけど、がんばりたいです。

2021年にがんばる目標

河邊 心邑

今年度は、リードの練習がほとんどできませんでした。けがもあってボルダリングもできませんでした。半年ぶりのリードでは、高さがこわくなって完登することができなくなってしまいました。五メートルくらいの高さから、足が動かなくなったり、手あせがすごいことに自分でもびっくりしました。これからはもっと練習をして高さをこくふくできるようにがんばります。落ちる練習をいっぱいやると思います。

練習再開

磯部 想真

三月二日、コロナで休校になって練習も休みになりました。八月二十一日に、やっと練習が再開しました。久しぶりできんちょうしました。十二月に四年生が入って仲間が増えました。先生も増えました。ぼくが直さなくちゃいけない所をたくさん気付いて教えてくれてありがとうございます。たくさんの人に支えられて練習ができていたことを知りました。だからもっと練習をがんばります。

アーチェリー



開 始 式

期 日 令和2年11月28日(土)
場 所 総合スポーツセンター アーチェリー場
時 間 午後1時00分～
出席者 古澤勝幸、黒沢静男、桜井初江、清水伸二、小林典弘

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数34日）

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

- ・活動場所 : 群馬県総合スポーツセンターアーチェリー場
- ・活動日 : 毎週 土曜日 午前9時30分～11時00分
火曜日 午後6時30分～8時00分
- ・内 容 : 基本技術の習得、ルール・マナー・競技規則の指導

2. 指導理念

- ・ルールとマナーを守り安全に楽しくアーチェリー競技を指導する。
- ・体力や理解力に応じた技術指導をおこない、スポーツの楽しさを伝えてゆく。
- ・技術の習熟度に応じた記録会などを開催し、競技規則・ルール・マナーを習得させる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- ・4年生：全日本アーチェリー連盟ゴールドプランの指針に従い、年齢に応じた技術指導をおこなう。
3mから開始して、12mの距離で安定した射が出来るようにする。
- ・5年生：全日本アーチェリー連盟ゴールドプランの指針に従い、年齢に応じた技術指導をおこなう。
12mから18mの距離で安定した射が出来るようになれば、県内外の競技会へ参加して経験を積む。
- ・6年生：全日本アーチェリー連盟ゴールドプランの指針に従い、年齢に応じた技術指導をおこなう。
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。

4. 指導の考察

- ・今年度から参加になったが、後期からの参加のため4か月間の事業になった。
- ・危険な道具を使用した競技のため、安全指導を優先して開始した。
選抜された選手とはいえ、体力・理解力は年齢に沿うものなので、全日本アーチェリー連盟のゴールドプランを参考にした指導を心がけた。
- ・個人差はあるが4か月間としては上達は速いと思われ、今後に期待したい。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・コロナ渦のもと会場の定員と収容できる参加者をどのように調整するかが課題になる。
- ・参加者が増えることにより、1回の練習会で伝えられる技術・情報が薄くなる可能性があるため、進歩が遅くなる可能性がある。
- ・上達に応じて競技会への参加を経験させ、技術習得の重要性を理解させより一層の技術向上を求めたい。

6. キッズ卒業生の活躍

- ・今年からの参加のため卒業生はいない。

黒沢 静男

参加者の声

アーチェリーとわたし

井上 愛乃

わたしは、アーチェリーを始めてうでがきん肉つうになりました。最初見たときはかんたんそうに見えましたが、やってみたらとてもむずかしく、まともに当てるどころか、弓を引くこともできませんでした。弓を引こうとしてきん肉つうになってしまったのです。でも、何回もやるうちに上手にできるようになり、まともにも当たるようになりました。

これからも、一生けんめいやりたいと思います。

スーパーキッズになって

長谷川 しゅうご

ぼくは世界一のアーチェリー選手になりたいです。なぜかというと、的当てが好きなのと金メダルを取りたいからです。

最初は全然まん中に当たらなかったけれどやっていくうちにだんだんまん中に当っていきようになりました。でも、まっすぐ矢が当たらないときが多いので、それをよくしたいと思います。

これからも続けていって世界一のアーチェリー選手になりたいです。

目ひょう

山崎 実生

わたしは、大きな目ひょうが一つあります。

それは、真ん中を当てる事です。一回練習ごとに、五回ぐらい真ん中に当たります。でもみんなは、六・七回なので六年生では十二回ぐらい真ん中に当てたいです。

そのためにしておくことは、練習です。ゴムチューブをお父さんに買ってもらい、いっぱい練習をしています。毎日続けるのは少しむずかしいけど、工夫しながら練習したいと思います。これからもみんなとがんばりたいです。

うれしかった事

安藤 匠杜

アーチェリーを始めてうれしかったことはしどう者にやさしくおしえてもらってすごくわかりやすくスムーズにできました。

新しい友だちもできてアーチェリーの日になるのが楽しみでしかたないです。

今後の目標は10mでエックスに入るようにがんばります。

あとふうせんわりすごくおもしろかったのでまたやりたいです。

スーパーキッズになって

須藤 綺愛

わたしは、お母さんがすすめてくれた事がきっかけで、アーチェリーを始めました。スーパーキッズにえらばれて、最初はとてもむずかしかったけれど、今では風せんわりなどにもちょうせんしています。中心の所をねらう事を意識してやっていますが、なかなかうまく当たりません。立つ位置や向きでも矢の飛ぶ方向がかわってしまうので、たくさん練習して、もっとうまくなりたいです。

空手道



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2020 KARATE



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数21日）

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

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

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

2. 指導方針（指導目的）

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈全体プログラム〉

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

〈個別プログラム〉

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

4. 指導考察

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

6. キッズ卒業生の活躍

- ・群馬県中学校空手道選抜大会

女子2年形	2位	高橋亜仁香	3位	松島 仁奈
男子1年形	1位	龍見 侑暁	3位	大山淳之介
		3位 須佐 健太		
女子1年形	3位	寺内 瑠菜		
女子2年組手	優勝	植村 真波		
男子1年組手	2位	徳井 渉介		
女子1年組手	優勝	竹内 陽香		

野崎 剛弘

参加者の声

一年間を振り返って

小沼 豪瑠

ぼくは、スーパーキッズで主に形をやっています。形では、3つや4つに形を分けたり、手の位置、こしの使い方など細かい部分まで先生や高校生たちが教えてくれます。今年はコロナウイルスのえいきょうで練習がなくなったりしたけど、先生方の指導のおかげで、成長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いかして、空手をやっていきたいです。

3年間挑戦して

堀口 天幹

今年は、キッズ最後の3年目でした。

スーパーキッズに入って良かったことがあります。1つは、いろいろな大会で納得のいく成績がとれたことです。スーパーキッズに入る前は入賞で喜んでいました。それが最近では、優勝以外は全部、悔しくなりました。

キッズの練習は残り少ないので、これまで以上に練習に励み、大会で悔いのない結果を、中学で残せるようにします。

将来に生かして

金田 空

今年度は、コロナで学校にも行けず、練習出来ない時もありました。ぼくは、今年度でスーパーキッズを卒業します。スーパーキッズでは、新しい仲間と出会い、一緒に練習することが出来ました。とてもうれしかったです。先ばい方にもていねいに教えていただきました。

この経験を生かして、これからの人生も、仲間と力を合わせてがんばりたいです。

スーパーキッズの三年間

北爪 僚

今年はスーパーキッズ最後の学年でした。三年間で自分の技が上達した理由は強豪校の先生方の指導を受けることができ、そして高校生の先輩達の練習している姿を目の当たりにし、練習を共にさせてもらえたからです。この環境の中で練習出来た事は僕の小学校生活の最高の思い出となりました。今年はコロナで試合がなくなってしまい成果を発揮する場がなくなったので残念でした。でもこれからも空手を精進していきたいです。

ぼくとスーパーキッズ

吉岡 伊吹

ぼくはキッズの練習が楽しみです。高校での練習はとても新鮮で、ぼくは空手が好きなのだ実感することができません。今年はコロナウイルスの影響で大会が中止になりました。残念でしたが大会を目標に練習していたぼくにとっては、基礎を見直す良い機会ができたと思います。これからも逆境をチャンスに変え成長できればいいと思います。

ぼく達を支えてくれたすべての人に感謝しています。三年間ありがとうございました。

ぼくと空手

千葉 一靖

ぼくは、今年6年生で、スーパーキッズプロジェクトに通う最後の一年間だったのですが、コロナウイルスの影響で大会などが中止になってしまいました。ですが、そんな中スーパーキッズプロジェクトを通して、同じ空手の仲間といっしょに練習をして、お互いを高め合えるということは、とても素晴らしいことなんだと改めて思いました。練習の中色々な意見を取り入れ心も成長できたと思います。各高校の先生方三年間お世話になりました。

スーパーキッズで学んだこと

福田 晴太

ぼくは、この一年で思った事はいつものように色々な事に挑戦できなかった。

けどこの三年間でさまざまな事を体験し、強い心を持つ事ができた。

例えば強化練習で強い選手に技を教えてもらったりなどたくさんの人たちにたくさん色々なことを教えてもらいました。今年6年生で最後の年だけどスーパーキッズで学んだことを生かしこれからもさまざまな事に挑戦したいです。

三年間のスーパーキッズ

大圖 光里

四年生の時スーパーキッズに入り三年間先生や高校生の方々にご指導いただきました。昨年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、活動できない期間がありましたが、そんな中でも練習をすることができました。コロナ禍で大変なときにも空手を教えて下さった先生、高校生の方々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は、これから空手をする中でとても役立つと思います。スーパーキッズの一員になれて良かったです。

三年間をふり返って

内山 心希

スーパーキッズに入って三年。私は、先生方や高校生に様々なことを指導して頂き、とても成長することができたと思います。あいさつ・礼儀、そして基本の大切さ、組手の技など、たくさんのお話を学ぶことができました。高校生とのレベルの高い練習や強化練習など、恵まれた環境の中で空手ができたことに、とても感謝しています。

中学生になっても、スーパーキッズで学んだことを忘れず、空手を続けていきたいです。

一年をふり返って

大森 みずき

私は、この一年で自分に自信ができました。なぜならコロナの影響で試合がなかったけれど、あきらめず家や道場で練習をたくさんしたからです。その結果、色々な形を覚えることができました。

キッズで学んだ事を活かして、これからも頑張っていきたいです。丁寧に教えてくださった先生方、いつも笑顔で教えてくださった先輩方、一緒に頑張ってきた仲間達全ての人に感謝します。ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

矢島 ひより

私は、スーパーキッズでたくさんのお話を学ぶことができました。それは、たくさんのお友達の協力を頂いて参加することができていたという事です。二〇二〇年は、足のけがやコロナウイルスなど色々なことが起きましたが、それに負けない心をスーパーキッズでの経験を通して学ぶことができました。

約3年間、お世話になった先生方、高校生の先輩方、仲間、お父さんお母さん本当にありがとうございました。

人の心を動かす形

桜井 丈慈

今年は新型コロナウイルスで大会などが中止になってしまい、スーパーキッズのイベントも中止となってしまいました。ですが、日本選手権大会は、開さいされました。スーパーキッズの強化練習に来てくださった大野ひかる選手が優勝しました。僕は、そのしゅんかん感動し、僕もこんな選手になりたいと思いました。あきらめず、努力し続けた結果だと思っています。僕も、みんなを感動させるような、立派な形を打てるように努力します。

こんな六年生になりたい

渡辺 大和

ぼくは今年五年生で、四月から六年生になります。なのであと一年で中学生になってしまいます。ですが、のこり一年で、大会で結果を出したり、たくさん練習して上手になって中学生になりたいです。

ぼくも四年生の時に会った六年生や、五年生の時に会った六年生と同じように、四年生や五年生の後はいを引っぱっていきけるような六年生になりたいです。

スーパーキッズに選ばれて

小山 慧大

スーパーキッズに参加してから、大会などでの成績が、とてもよくなりました。楽しく練習もできて、友達も増えました。スーパーキッズの練習は、とても有効だと思います。今は、あつまって練習することができないですが、友達に負けぬように、がんばります。練習が始まったときには、四年生のお手本になれるように、責任をもって、取り組みたいです。

目標

高橋 魁士

ぼくはコロナウイルスで色々な大会がなくなってしまいとても残念です。

けれどもコロナに気をつけながらスーパーキッズが再開できてうれしいです。

ですがさらにコロナ感染者が増えたらスーパーキッズをやるのはかなり難しくなりますが、これからもソーシャルディスタンスをたもち、うつさない、うつらない、をいしきして行きたいです。コロナがありつつ先生もぼく達に教えてくれてとても感謝しています。

スーパーキッズ

小林 和溜

スーパーキッズでは、今まで知らなかった空手のおもしろさを学びました。基本の練習のしかたも違い、身体の使い方など一つ一つ勉強になりました。他校の友達や先輩にも会えるのがすごく楽しみです。

今はコロナで試合ができませんが、練習を積みかさねいづつでも力がはつきける様に努力していきたいです。

一年をふりかえって

原澤 結愛

今年は、コロナのえいきょうで練習をする回数が減ってしまったり、思いっきり空手をすることが出来なかった。しかし、今までの練習とはちがった形で練習をし、たくさん気づきもあった。この経験がなければ、自分の欠点に目を向けることもなかったと思うので不自由な練習の中でもいい練習が出来たと思う。今年は、最高学年の六年生なのでくいのないように精一杯がんばりたいと思う。

そして、早くコロナが終息して普段通りの練習や試合が出来るといいなと思う。

将来の夢

杉山 陽香

私は、スーパーキッズに入る前は、空手の先生になりたいと思っていました。しかし、スーパーキッズに入り夢が変わりました。それは、日本代表に入り優勝するという夢に変わりました。私はこの夢をもつことで空手の道が変わりました。空手の道を進むには、まだ力がたりません。スーパーキッズでの練習は、その力をつけるには、とても良い機会です。ですが、まだ力がたりないので、来年もたくさん練習で力をつけたいと思います。

初めてだらけの一年

堀越 小春

スーパーキッズに入ってから、早二年がたちました。初めての後輩もできて初めてだらけの一年でした。しかし、コロナウイルスの影響で去年決めた目標、全国大会に行く事が出来ませんでした。スーパーキッズの練習も、男女でわかれて練習したり、練習がなくなってしまう事もありました。ですが現役スーパーキッズでいられるのも後一年です。スーパーキッズでの目標は、後輩たちの憧れの先輩になる事で、今後の目標は全国大会へ行く事です。

一年を振り返って

山崎 爽惟

私は一年を振り返って、昨年は練習や大会が少なくなったり、なくなったりした一年だと思いました。今年は、昨年よりも道場やスーパーキッズ、大会が昨年よりも今年出来る限りで少しでも増えてほしいです。また、今、出来ることを考えて、家などで出来ることをして、体の感覚を乱さないようにしつつ、いつ大会があってもいいように、教えてもらったことを忘れないようにしていきたいです。

おと年と去年、今年への思い

橋爪 諒

去年は、新型コロナウイルスが流行していて、スーパーキッズの始まるのが、おと年よりおくれてしまい、練習があまりできなかつたり、キッズ全員で練習できたのが数回しかありませんでした。おと年でできたことも、去年はできなかったから、今年には、新型コロナウイルスがおさまって、去年できなかったことをおもいっきりやりたいと思います。

これからも、新型コロナウイルスに負けないよう、練習にはげんでいきたいと思います。

スーパーキッズで学んだこと

川野 梓季

私は今年、こんな状況になるとは思ってもいませんでした。なので、何を目標にしよう。などが思いつかず、とても不安だったし練習ができない日々がありました。ですがこの中やっとなんとか練習ができるようになり、しっかり感染対策をしつつ、高工、前工、商大附できびしく教えていただきました。私が毎回注意したのは手首があがらないことです。しっかりきまっても手首がだらしないので注意して六年でもがんばりたいです。

空手での変化

大塚 悠加

私は前までは一番キッズの中の年下の四年生で高校生や先生方にたくさんのことを教わって勉強になりましたし、自分のあまり得意ではないことなどもできるようになりました。立場が変わって五年生になると、新しく四年生が入ってきて、前とちがって、責任感などがすごくあります。今年はコロナのえいきょうでスーパーキッズでの練習があまりできないかもしれないけどその短い時間の中で今の自分より強くなれるようにがんばりたいです。

スーパーキッズに選ばれて

福田 龍之介

ぼくが、スーパーキッズの事を知ったのは、小学二年生の時でした。その時からあこがれていたキッズに入れて感じた事は、二つあります。

一つ目は、高校生がアドバイスを、してくれて、とてもべんきょうになった事です。

二つ目は、十回目の練習の時のさいごにあった自こしょうかいです。さんちょうしましたが、なんとか言えて、ほとしました。

さいごに、今年もよろしくお願いします。

将来の夢

飯塚 亮太

ぼくは、一年生の時に空手を始めました。今まで、色々な大会に出させてもらいました。ですが、ぼくは、三位までにしかかったことはありません。それなので、スーパーキッズに選ばれて色々な先生や先ばいからもっとたくさんのことを教えてもらい、二位や一位になりたいです。

き本からしっかりこつこつとがんばって、あこがれの選手のように強くなりたいです。

スーパーキッズの目標

窪田 壮真

ぼくは、スーパーキッズに入ることを目標にしています。

やっと四年生になって楽しみにしていたけど、なかなかテストが受けられなくて心配でした。でも今は、合格できてとてもうれしいです。先生や高校生が教えてくれるので、勉強になります。

これから、教えてもらったことをよく覚えて、五、六年生でも続けて全国大会に出られるように、がんばって練習していきたいです。

スーパーキッズに参加して

西 耕平

ぼくは、十二月からスーパーキッズの練習に参加し始めました。

一緒に練習をしてくれる高校生の先ばいたちの練習に対するしせいがとてもかっこよく、ぼくはそんけいします。

ぼくも先ばいたちのようになれるよう、練習に一生けん命はげみたいと思います。

スーパーキッズに受かって

岡本 亜月

ぼくはスーパーキッズに受かって本当にうれしかったです。そして先生や高校生の方々に教えてもらいぼくは心から感しゃをしています。今後、このスーパーキッズに通い自分自身がもっとうまくなれるように努力したいです。まだ数回しか高校生の人達とも練習をしていませんが毎回とても楽しみです。ぼくはまだアップのだん階でもおいつけない時があるのもっとスムーズに出来るようにがんばりたいです。

スーパーキッズでの目標

篠原 慈歩

ぼくは初めてスーパーキッズの練習に参加して、他の四年生より形がおくれていると感じました。家で動画を観て自主練し、早くみんなに追いつきたいです。

それから、ぼくは体がかたく、足が高く上がらないので、お風呂に入った後じゅうなんを毎日欠かさずやりたいです。

みんなに負けないようにコツコツ練習し、努力の精神を養いたいです。

挑戦

村山 竜美

今、高校生と練習ができてるのが、とてもうれしいです。なぜなら、いつも大会で見る高校生の試合は、かっこよくて楽しそうだからです。

ぼくはずっと勝ちたいとしか思っていなかったけど、どうしたら強くなれるのかを考えていなかったと思いました。なので、自分に合った目標を少しずつ達成していける様に頑張ってみたいです。そして努力をすると、ぼくはどこまで強くなれるか試してみたいです。

スーパーキッズでの目標

林 心優

私は、県の強化練習の時、私もスーパーキッズに入ってもっと空手道が上手になりたいと強く思いました。今回、スーパーキッズに選ばれてとてもうれしかったです。コロナのえいきょうで練習は数回しかありませんでしたが、細かく丁寧に指導してもらい、とても勉強になりました。これからも指導してもらった事を、何度も何度も練習をして上達し、全国大会で優勝できる選手になりたいです。

スーパーキッズとして

齋藤 希羽

私がスーパーキッズの練習に参加できたのは、今年2回だけでした。

その練習はとてもはくりよくがあり、高校生やスーパーキッズの先ばい達の真けんまなざしに「私ももっとうまくなり、強くなり」と思いました。先生は、「スーパーキッズなんだから、スーパーな練習をしないと」とおっしゃっていました。今できる事は何か、自分にやれる精一杯のことをやりたいと思います。来年の大会は絶対優勝します。

スーパーキッズで学んだこと

風間 葵

スーパーキッズで、形のいろいろな所を直されました。そのおかげで、自分の直さないといけない所が、分かりました。自分でも、先生方に直された所を忘れずに続けていきたいです。

スーパーキッズに入れて、よかったです。これからも、みんなと、いっしょにがんばっていきたいです。これからもよろしくおねがいします。

スーパーキッズでがんばりたいこと

堀越 都梨愛

私がスーパーキッズに入ってがんばりたいことは二つあります。一つは形です。形では、きほん的な動き、すばやさ、力強さなど私に足りないことを教えてもらいたいです。そして二つ目は組手です。手と足同時に速く動かしたり、フェイント、すばやくつくなどのコツを教えてもらい完ぺきになるように身につけていきたいです。今私についている悪いクセなどを直してもらい大会優勝できるようにたくさん練習してがんばりたいです。

私と空手道

黛 采花

私は、姉が空手をされていて、カッコいいと思って始めました。始めたばかりの時は、むずかしかったけど練習していくうちに、だんだん出来るようになって空手が好きになりました。練習をたくさんしたら試合で勝てるようになりました。試合で勝てると、家族や友達と一緒によろこんでくれるのでとてもうれしくなります。

スーパーキッズに選ばれたので試合で一回でも多く勝てるように練習を頑張りたいです。

ボウリング



開 始 式

期 日 令和2年11月28日(土)
場 所 パークレーン高崎
時 間 15:00~
出席者 園部、西村、生方、宮沢
スーパーキッズ 竹淵喬音
(その後16:00から活動日のため参加)

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数48日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月			
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日												
1	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		月			
2	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		火			
3	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		水			
4	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木			
5	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		金			
6	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土	○	土	○		
7	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		日			
8	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		月			
9	木		土		火		木		日		水		金		月		水	○	土	○	火		火			
10	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日	全日本小学		水	○	水	○	
11	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木			
12	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		金			
13	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	土	○		
14	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		日			
15	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		月			
16	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		火			
17	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		水			
18	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木			
19	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	エミラルド		火		金			
20	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	藤岡	土	○	
21	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		日			
22	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		月			
23	木		土		火		木		日		水		金		月		水	○	土	○	火		火			
24	金		日		水		金		月		木		土	○	桐生		火		木		日		水	○	水	○
25	土		月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木			
26	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		金			
27	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	土	北関東ジュニア		
28	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		日			
29	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		/		月			
30	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土	○			火			
31	/		日		/		金		月		/		土	○	/		木		日		/		水			
活動日数	0日		0日		2日		4日		5日		4日		5日		4日		6日		6日		6日		6日			

活 動 状 況 と 成 果

指導者の報告

1. 活動概要

- 活動日時 : 毎週土曜日
- 場 所 : パークレーン高崎（高崎市歌川町8）
- 時 間 : 16:00~18:00
- 内 容 : スポーツボウリングに対して興味をもたせ、投球技術の向上を図る
- そ の 他 : 基礎的なトレーニングを取り入れながらボウリングの基本動作の反復練習をし、活動の中で研修会と位置づけ、ボウリングのマナー・ルール・知識を習得し、県内外の競技会への出場経験を積み上げ育成を図ります。また、チームワークを意識しながら精神的な面での向上も図っていきます。

2. 指導理念

楽しさだけのボウリングから競技としてのボウリングに興味を移行させていきます。各キッズの目標設定をし、その目標に達成していくためのプロセスにポイントをおき、各キッズが自信をもてるように

キッズ、指導者相互にコミュニケーションを図り指導、活動していきます。心身ともに成長過程にある各キッズの発育・発達を考慮しながら、身体のバランス感覚を養い、柔軟性を活かしスキルアップを図っていきます。また集中力を身に付けさせ、各自が考えてスコアアップを可能にしていけるよう育成していきます。チームワーク作りを根底に置き、将来的にもチーム群馬で活躍できる群馬県を代表するボウラーへの成長を視野に入れ指導していきます。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉	育成目標	<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、スベアのとり方練習 ・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"> ・ジュニアや成年との練習会の実施 ・様々なレーンコンディションでの練習投球 ・チーム戦の練習

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

4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

昨今の小学生の競技力は非常に高いレベルまで各地区で向上されています。

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、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コミュニケーション能力も養われます。すべてが本人の感性を磨いていってこれればと期待するところです。

・トレーニングの成果

成長段階のため筋力トレーニングよりも可動範囲を広げたり、柔軟性を高めたりすることをトレーナーに要望しております。また、体幹を少しでも強くすることでバランス感覚やタイミングを感じられるようになって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、それよりも身体を使っの投球技術を感じ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。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	金子 萌夏	2020年度ジュニアジャパン強化認定者 第29回群馬県ジュニア競技大会 高校生女子 優勝 第44回全日本高校選手権大会 出場
1期生	砂長 空	第27回全国高等学校対抗選手権大会 男子の部 優勝 第29回群馬県ジュニア競技大会 高校生男子 第3位 第44回全日本高校選手権大会 出場
1期生	石田 夏菜	第27回全国高等学校対抗選手権大会 女子の部 準優勝 第29回群馬県ジュニア競技大会 高校生女子 第3位 第44回全日本高校選手権大会 出場
2期生	近藤 眞桜	2020年度全日本ユースナショナルチームメンバー 第44回全日本中学選手権大会 女子 第4位 第37回関東地区選手権大会 女子個人総合 準優勝 第37回関東地区選手権大会 女子2人チーム 第3位 第37回関東地区選手権大会 女子4人チーム 優勝 第29回群馬県ジュニア競技大会 中学生女子 準優勝
2期生	渡辺 希哩	2020年度ジュニアジャパン強化認定者 第49回全国都道府県対抗選手権大会 混合4人チーム戦準優勝 第49回全国都道府県対抗選手権大会 団体総合優勝 第44回全日本中学選手権大会 女子 第6位 第37回関東地区選手権大会 女子2人チーム 第4位 第37回関東地区選手権大会 女子4人チーム 優勝 第29回群馬県ジュニア競技大会 中学生女子 優勝
2期生	多胡 和姫	第29回群馬県ジュニア競技大会 中学生女子 第3位 第44回全日本中学選手権大会 出場
2期生	久保田柗志	2020年度ジュニアジャパン強化認定者 第29回群馬県ジュニア競技大会 中学生男子 第3位 第44回全日本中学選手権大会 出場
3期生	齋藤 亮太	2020年度ジュニアジャパン強化認定者 第29回群馬県ジュニア競技大会 中学生男子 優勝 第44回全日本中学選手権大会 出場
3期生	大野 萌葉	第44回全日本中学選手権大会 出場

宮沢 隆



参加者の声

三年間

齊藤 航琉

ぼくはスーパーキッズで三年間ボウリングをやりました。四年生の時から新しいスポーツをはじめられてよかったと思っています。はじめたころ百もいかないぐらいのスコアだったけど二百もいけるようになりました。三年間のスーパーキッズで何回か休んでしまったけどだいたいの練習に参加できてよかったと思っています。この三年間で学んだことは中学生になっての練習でもいかしていきたいです。

楽しかった三年間

山田 直希

私は、この三年間の活動において、さまざまなことを経験した。体力の向上、高スコアを出したときの達成感などだ。私は、活動を始める前は、あまり、運動が得意ではなかった。しかし、三年間の活動を通して、比べものにならないほど、体力は向上した。私は、この経験を、次のステップでも生かしていきたい。

楽しかったスーパーキッズ

竹淵 遥希

ぼくは、今年二連続で全国大会にいけました。全国大会にいけたのは、先生や先輩がわかりやすく教えてくださったからです。ストライクが出るコツ、スベアの取り方、オイルの読み方などたくさん教えてもらいました。そのおかげで全国大会にいけました。しかし結果が残せていません。これからもっともっと練習して、結果が残せるようにがんばりたいと思います。

スーパーキッズの三年間、楽しかったです。

一年をふり返って

樋田 なな

わたしがボウリングを始めてから三年が経ちました。初めの頃は、中々スベアやストライクを出すことが出来ませんでした。ですがこの三年間で、スベアやストライクが出る回数がとても増えました。それがとれるようになったのでスコアが良くなりました。

また、ボウルを投げる時、ボウルがよく曲がるようになりました。

ボウリングで学んだ事を色々な事に生かしていきたいです。

三年間で学んだこと

齋藤 直人

三年間スーパーキッズでお世話になりました。

僕は、プラスチックレーンが苦手なため三年間とてもいい練習になりました。吉田先生のトレーニングも運動になり、スーパーキッズで得た知識をこれからも生かしていきたいです。そして、もっといい成績を残せるようにしたいです。

スーパーキッズで三年間本当にお世話になりました。

スーパーキッズ最後の全国大会

石田 結梨

今年度も全国大会に行くことができました。練習量が減ってしまい、スコアもあまり良くならなかったけど、目標にしていた決勝に行くことができました。決勝では順位を上げることはできなかったけど、8位になることができました。良かったです。

スーパーキッズに入って

山田 優希

私は、スーパーキッズに入って運動する事が楽しくなりました。今までは、あまり運動するのは好きではなかったけど、トレーニングや試合などで、遊びも取り入れながらやる事で、楽しく運動能力をあげる事ができました。スーパーキッズのおかげで、足も速くなったり、ボウリングも上手になって、スーパーキッズに入って良かったと思います。

スーパーキッズで学んだこと

遠藤 晃志郎

小学四年生から三年間ボウリングを習いました。ぼくはなかなか技術が上達なくて、精神的にもプレッシャーに弱かったのでたくさん練習しました。スーパーキッズを通して学んだことは、最後まであきらめないこと、平常心を保つこと、筋トレ等体をきたえること、仲間とコミュニケーションをとること、他にルールやマナーがあります。

指導者や関係者、仲間感謝して、これからもボウリングを続けていきます。

1年間頑張ったこと

猪熊 莉音

僕が一年間頑張ったことは、二つあります。

一つ目は、先生方の話すことをしっかりと、聞くことです。先生が試合中に「～をこうすると良いよ。」などと、投げ方や、難しいピンの当て方を指導してくれます。そして、教えてくれたストライクやスピアのとり方で、点数（スコア）を稼いでいます。

二つ目は、トレーニングです。トレーニングを教えられる吉田先生の話すこともきちんと聞き、ボウリングの試合に備えています。

コロナで気づいた事

多胡 陽葵

ぼくは、今年度いろいろな事について経験し、学びました。

今年は、コロナのえいきょうでマスクをつけてボウリングをしたり、2ヶ月ぐらいボウリングができなかった時がありました。でも、そのおかげで、ふつうにできる事に感謝と喜びを感じました。ただ、その時にもっとできる事をたくさんやっておけばよかったのが、反省点なので来年は最後の一年なのでこうかいしないように努力していきたいです。

ボーリング

小柴 一輝

スーパーキッズとして1年がすぎました。今年はコロナウイルスのせいで、れんしゅうが少なくなったのでとくに、1年がはやいとかんじました。1年たつとすぐボウリングもうまくなりました。のこりの一年間と少しを大切にしたい、もっとよりよくするところなどたくさんあるのでそこをあと1年でなおしていけたらいいと思いました。

今までの自分とこれからの自分

村本 玖麗愛

群馬スーパーキッズプロジェクトのボウリングを始めて、二年目になりました。

コロナウイルスの影響でしばらく練習がお休みになりましたが、始めた年よりもスコアものびて、いっしょに練習をしている友達とも仲良くなって、もっとボウリングが楽しくなりました。

さらにスコアをのばせるように、せんぱいたちにアドバイスをいただき練習をがんばっていきたいです。

全国大会に出場して

日部 雪乃

私は、初めて全国大会へ行くことができました。会場に着いてきん張してガチガチになっていた時、スーパーキッズの仲間達、先ぱい達に会うことができ「がんばって！」と言われました。そんな所で会えて、うれしくてきん張が和らぎました。結果は残念だったけど、また来年仲間達と一緒に、全国大会で先ぱい達のような成績が出せるように、練習していきたいと思います。

スーパーキッズに入って

竹淵 喬音

今年はコロナウイルスで、スーパーキッズの試験がなかなか行われず、心配でした。試験があると決まった時、うれしかったです。試験の時はきんちょうしたけれど、がんばりました。合かくできてうれしかったです。

八月からえん期になっていた全国大会が一月にありました。大きな大会に出るのが初めてだったのできんちょうしました。スピアがぜんぜんとれなくて、少しあせりました。あきらめず、最後まで投げて三位になれました。



ゴルフ



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数34日）

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

活 動 状 況 と 成 果

I. 【活動概要】

1. ショット練習（月1回 / 土曜日，2時間）

会 場： ショーワゴルフ練習場

実施時刻： 10時30分～12時30分 / 4年生・5年生 ※開催日は異なる
13時30分～15時30分 / 6年生

内 容： 基本技術の習得（構えと動き）

「バランスがよく、再現性があり、無理がない」スイングの形について

2. コース練習 (月1回 / 日曜日午後開催、3-4時間程度)

会 場 : サンコー72カントリークラブ / 前橋ゴルフ場
 実施時刻 : 全学年 / 13時30分 ~ 17時00分
 内 容 : 応用技術の習得 (傾斜面、バンカー、アプローチ、パッティング)
 「ゲームにつながる技術練習、およびエチケット」について

※4年生は12月から活動に参加 (12/5開始式・初練習)

II. 【指導理念】

ただ単に“ボールを打つ”という技術の上達を目指すのがゴルフではありません。プレーヤーとして様々な知識 (エチケットやマナー) を並行して身につけ、他のプレーヤーを尊重しながらスコアを競うスポーツです。

・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”

『プレーヤーの“行動基準”』 (規則書より)

ゴルフは、プレーヤー自身がレフェリーの役目も負い、厳しく誠実にプレーします。また、他のプレーヤーやゴルフコースに対して最大限の気遣いと思いやりの心を持ち行動します。そして、正々堂々とプレーをするのがゴルフです。

『ゴルフが上達する』とは、技術とともに“心”も成長していくことだと考えています。

III. 【指導内容】

1. 練習場では

[4年生] 基本の姿勢と動作の習得 (※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、応用技術

- ・効率よくボールに、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知る。

2. コースでは

[4・5年生] 復習練習及びラウンド練習

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

IV. 【指導考察】※技術について

ゴルフは、練習目的が異なる練習場とコースの2箇所で行います。

練習場の打席では基本を中心としたスイングづくりが目的で、基本技術の反復練習をして一定の動きを身につけます（基礎作り）。一方、コースではスロープや凸凹の地面など、そして天候（雨・風など）の影響を考慮しながら実際のゲームのラウンドに必要な技術を身につけるのが目的です（応用）。

ゴルフゲームはボールをコントロール（飛距離／方向）して、目標に少ない打数で運び、スコアを競います。その飛距離と正確性の獲得のために練習を重ねましたが、子どもたちにとって「遠くに飛ばすこと」が大きな関心で、「寄せる（アプローチ）」技術の大切さを理解させるまでには至りませんでした。

“止まっているボールを打つ”動きは単純ですが、バランス良くクラブを振れるようになるまでには時間がかかります。ここでスイング形成に大きく係わるのが道具（クラブ）の長さや重さです。子どもたちは体格や運動経験に差があり、個々がクラブ自体を軽くも重くも感じます。同学年だからといって、皆がクラブを同じようにスムーズに振れるとは限りません。特に長いクラブに変更したときなど、振り難さが顕著に表れます。子どもたちの上達速度は千差万別、個性を見極めて、それぞれに合わせた指導を心がけます。

今年度は、コロナ禍で4年生のスタートが遅れ、5年生・6年生は活動停止期間があり、十分な練習ができませんでした。その状況下で各学年ともゴルフに対する興味を失わずにいてくれたことは大きな収穫でした。これも保護者の方々の理解とご支援があったからだと感謝しています。

V. 【今後の課題・次年度への取り組み】

1. 各種の能力を養う

ゴルフは「飛ばす（ロングゲーム）」「寄せる（ショートゲーム）」「入れる（パッティング）」という異なる技術を身につけ、コースを攻略するゲームです。目標までの距離／地形／グラウンド状態（硬さ・起伏・芝の種類）、天候（風・雨）の影響を瞬時に判断して、攻め方を考え、最適なクラブを選びショットします。これらの能力を身につける練習をしていきます。

そのためには他のスポーツへも積極的な参加を推奨しています。例えば、ゴルフのショットする場面は、バスケットボールのシュート直前の状況判断をする場面に似ていて参考になるからです。ゴルフとは違う動きや感覚であっても、そのスポーツの中にゴルフプレーのヒントになることが数多く含まれているので他のスポーツを並行して行うことは無駄ではありません。必ず将来の役に立つでしょう。

2. 自然体の重要性（構えについて）

ゴルフにおける自然体とは「両腕をダラリと垂らして直立し、上体を脚の付け根から前傾して、僅かに膝を曲げ、バランスをとった姿勢」（PGA基本ゴルフ教本）です。これが構えの基礎になります。プレーの中でボールを打つのは一瞬です。1秒にも満たない間に、複雑な身体の動きをコントロールするのは難しいことです。自らが確認できる静止している姿勢（アドレス）を繰り返し練習していきます。

自然体（姿勢）から、安定した回旋軸（体幹）を意識できれば、スイングしたときに腕や身体の力をスムーズに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正確性の両方を高められます。

無理な姿勢での練習は、身体に負担をかけ、ケガをするリスクが高まるので注意が必要です。日常生活で、立つ姿勢や座る姿勢、歩き方などを整えるだけでも、ゴルフの構えやスイングに影響を与えるでしょう。また、ケガの予防や集中力向上などにも繋がりますから、日々のチェックを心掛けたいものです。

3. “ゴルフが好き”であること

ゴルフ自体を嫌いになってしまえば練習意欲を失うでしょう。上達の妨げになるのは、そのスポーツに対する興味が薄れたときです。子どもたちが規則書に定められている行動基準（誠実な行動／他の人への思いやり／コース保護）を守りながら、楽しくゴルフに取り組めるように工夫して指導します。

そして将来も“ゴルフが好き”と言ってくれるように指導していきます。

VI. 【キッズ卒業生の活躍】2020

[1期生/高1]	中澤 凜音	選手	群馬県女子アマチュア選手権	優勝
	角田 夢香	選手	群馬県女子アマチュア選手権	10位
	村山 透矢	選手	群馬県アマチュア選手権	7位

参加者の声

スーパーキッズについて

加藤 みう

わたしは、スーパーキッズを受かる自信がありました。なぜなら、運動神経には自信があったからです。じっさいに受験の時、色々な種目があってドキドキして、受かったときにはすごくうれしかったです。ゴルフは山田先生の放課後クラブで一年生からおそわっていますがゴルフはやればやるほどむずかしいです。なのでスーパーキッズで色々学んでうまくなりたいです。今はぐたいた的な目標はないけど早く大きな目標を立ててがんばります。

スーパーキッズの選考会に参加して

赤尾 莉空

私がスーパーキッズをうけた理由は、兄がスーパーキッズのゴルフをやっていたからです。11月14日の選考会とはとてもきんちょうしました。なぜかという、合格するか心配だったからです。一番がんばったのは、シャトルランで最後まで走りきったからです。選考会が終わってから、通知が届くまでドキドキしていましたが、合格できたのでとてもうれしかったです。兄よりゴルフが上手になれるように、いっぱい練習をしたいと思いました。

出来事

今井 弥太郎

ぼくが、ぐんまスーパーキッズ2020の中でいちばんうれしかったことは、オーディションに合格した時です。

溯る事数ヶ月前、その時はいきなり起こりました。ポストを開けたら何かが入っていました。何だ？と思っていえずで開けてみました。

そしたらなんと「ぐんまスーパーキッズ2020」からでした。気になって見て見ると「合格」と書いてありました。ぼくはうれしかったです。以上がぼくのうれしかった出来事です。

ゴルフをやってみよう

二階堂 寿

「ゴルフをやってみよう」そう思ったのは、2年生ぐらいの時だ。祖父が庭でゴルフをしているのを見てそう思った。そして、時がたち4年生になり、学校でスーパーキッズの手紙をもらった。それを機に、テストを受けて合格した。そして今ゴルフをやってみると覚える事が多く、思っていたより大変だったが、キレイに打てた時のそうかい感も大きかった。始めたばかりで気を付ける事がたくさんあるが、上達するために一生けん命頑張りたい。

初めてボールをクラブでうった

すが 一よう

初めて、クラブで、ボールをうったとき、うまくいくと思ったけど、なかなかうまくいきませんでした。思った場所に、ボールがいかなかったり、クラブが、思ったように、ふれないし、力かげんがうまくできなかったのも、ボールを気持ちよくうてなかったからです。それに、たくさんうっていたら、上に、ボールをぶつけてしまったので、これからは、そのような、ことが、ないようにたくさん練習し、いい球がうてるように、したいです。

スーパーキッズ2020に合格して

柴崎 心杏

学校からの手紙の中に群馬スーパーキッズ2020の用紙がありました。私はその日の夜にテストを受けたいと両親に伝えました。父と母は受けるからには、長く努力がとても必要だと教えてくれました。私はそれでもチャレンジしたいと思いテストを受けました。合格通知が届いた時はとても嬉しかったです。練習の初日はとてもきん張りましたが先生方がやさしくていぬいに教えて下さったので時間があつという間に過ぎました。お友達とも仲良くなってお互いゴルフが上手になりたいです。

スーパーキッズ

大山 風雅

ぼくは、スーパーキッズに合格して初めてのゴルフの練習に行きました。練習は初め、外でボールを使って手でなげる練習やボールを転がしてカップに近づける練習をしました。この練習は、きより感をつかむのがむずかしかったです。次に練習場で本物のクラブとボールを使って打ち方の練習を教えてくださいました。実際のボールを打つのはむずかしかったです。これからも練習して上手になれるように努力したいと思います。

ゴルフをはじめよう

石原 桜音緋

私が初めてゴルフを知ったのは、おじいちゃんが土日に見るテレビからでした。スーパーキッズに受かってゴルフをできることになったので、とても楽しみでした。初めてボールを打ったときは、すごくむずかしかったけれど、スウィングをしてボールにあたったときはうれしかったです。

コロナウイルスで練習が少なく残念ですが、6年生まで一生けん命がんばっておじいちゃんよりゴルフが上手になりたいです。

がんばりたいこと

篠崎 夢叶

私は、スーパーキッズに合格して、とてもうれしいです。種目はゴルフです。以前はゴルフレッスンを受けていましたが周りの友達でゴルフをしている子はいないので、さみしかったです。今はスーパーキッズに友達もできて楽しいです。まだゴルフは野球や水泳の様に誰もが通う程、有名ではありませんが、多くの子供が習ってくれるといいと思います。今の私の目標は、父とコースを回り少しでも多く納得のいくプレーをすることです。がんばります。

スーパーキッズに合格して

宇貫 那奈

わたしはスーパーキッズに合格して、とてもうれしかったです。いがいとゴルフをみているとかんたんそうだけど、やってみたらすごくむずかしかったです。まだゴルフのこつをわかっていないので、ゴルフのこつをつかんで、ゴルフを、もっと上手になりたいです。わたしが、おとなになってもし、有名なゴルフをする人になったら、かぞくのためにゴルフで、ゆうしょうして、かぞくのためにお金をたくさん、たくさん、たくさん、あげたいです。

スーパーキッズに参加して

中野 佳音

私は、4年生になってゴルフを始めました。きっかけは、お父さんがゴルフをしていて、私もやってみたいと思ったからです。

スーパーキッズの練習は、同じ学年の友だちと練習できるし、プロゴルファーの先生がていねいに教えてくれるので、お父さんと二人だけで練習するよりとても楽しいです。これからいっぱい練習してプロゴルファーになりたいです。

スーパーキッズに参加して

金子 綺良

今年は新型コロナウイルスであまり練習はできなかったけど、スコアは10打ほどちぎったのでよかったです。

また、来年は最後の年になるので、大会などで良いせいせきをとりたいです。来年はみんな仲良く、せいせきのあがる一年にしたいです。そのために毎日ノートをかいたり、すぶりをしたり色々なことにとりくみたいと思いました。

スーパーキッズに参加して

岡田 孝太郎

ぼくは、ゴルフが大好きです。今年は、コロナで練習が少なくて、とても悲しかったです。しかし、そんな少ない練習の中でも、先生たちから、いろいろなことを学びました。

あと、五年生になって、初めての、大会に出れてとてもうれしかったし、四年生の時よりも、みんなともっと仲良くなったと思います。

これからも練習をがんばって、上手になっていきたいと思います。

スーパーキッズに参加して

金田 光希

ぼくは、この一年間とても上達したと感じています。コーチたちがゆっくりとやさしく教えてくれて、上手くいかなくても、

「1ショットでも、上手にいけばいい。」と言ってくれたので、気合が入りました。

あつと言う間の2年間で、最後の一年は、さらに成長できるようがんばりたいです。

成長したゴルフ

大槻 千夏

私は4年生のころからゴルフを始めました。最初はなかなか思ったとおりにはいかず泣いてばかりでした。ですが5年生にはいりはじめて、みんなもどどんレベルも上がり、自分だけまだとり残されてるようにも感じました。ですがプロがいろいろおしえてくれたおかげですこしずつでもみんなにおいつけた気がしました。私はプロの言った事をわすれないように「ゴルフノート」もつくりいつも参考にしています。私はこれからたくさん練習して、ゴルフ好きなおじいちゃんと一緒にまわりたいです。

スーパーキッズに参加して

山本 柊哉

ぼくは、スーパーキッズに参加し、練習してハーフの大会にでてみました。スーパーキッズで習ったとおりにうってみたらすごくうまくいきました。その試合で五十五で上がれました。そのスコアで十二位でした。思ったよりうまくできたのでよかったです。

スーパーキッズで思ったこと

門倉 楓

ぼくは、スーパーキッズに行っていて良かったと思った事が2つあります。

まず1つ目は、先生の教え方です。どうしてかと言うと先生に分からないことを聞くと親切にしっかりと教えてくれるからです。

2つ目は、みんなの仲の良さです。どうしてかというゴルフの練習試合をした時、だれかがミスをする時みんなが「次がんばればいいよ」と声をかけてくれるからです。このようにスーパーキッズでは、いい人がいろいろいるのでこれからもスーパーキッズを頑張ってやっていきたいと思えます。

スーパーキッズに参加して

天笠 裕雄

ぼくは、スーパーキッズに参加して一年目がたちました。最初は、ゴルフにまったく興味がなく、興味本位でやりました。最初打つ時、色々なことがあってよく打てませんでした。でも、続けてやってみると、けっこうできるようになってとってもたのしくなりました。コーチは、さまざまなおしえてくださり、最近130ヤードとばせるようになりました。コロナのえいきょうでれんしゅうができない日もありましたが、これからもがんばりたいです。

スーパーキッズに参加して

丸橋 美音

スーパーキッズに参加してみて、二年目になりました。一年目は、全然飛ばなかったドライバーも、私の中では、だいぶ飛ばせるようになりました。夏休みには、初めて前橋ゴルフの大会にも参加しました。スコアも順位もとても悪くて泣いてしまいましたが、まだまだ練習とコースを回る事が足りないんだなと思いました。今年はたくさんコース練習と、きそ練習をがんばって、夏の大会に出られるように準備したいと思えます。

スーパーキッズに参加して

井田 悠愛

私はスーパーキッズに参加して「ゴルフの楽しさ」を学びました。プレーをして、前回よりもスコアが上がったときなどに「楽しい」と思いもっと上手になりたいと思えます。10月にねんごをしたとき、ゴルフができなくて、とても悲しかったです。3ヵ月できなかった分、もっと練習して、前よりも上手になりたいです。

スーパーキッズに参加して

吉田 那安

私は、スーパーキッズに参加して、友達と一緒に練習し、ゴルフの技術を高め、ラウンドをまわれるようになりました。一人ではできないことも、友達と協力し、やりとげることができました。そして、ゴルフの楽しみも感じることもできました。ふだんできないことを、スーパーキッズでできたので、「やってよかったな。」と思いました。

スーパーキッズでの三年間

下山 芽吹

四年生から始めた三年間のスーパーキッズももうすぐ終わります。私がゴルフを始めたきっかけはスーパーキッズです。初めは、ルールやマナー、クラブの種類や使い分けなどが分からなかったけれど、プロの先生方のおかげで、だんだん色々なことが分かってきて、色々なことが上達してきました。スーパーキッズは卒業してしまうけれど、プロの先生方に教えてもらったことを続けていきたいです。

スーパーキッズに参加して

須永 さくら

今年度は、コロナ禍で練習会が中止になることもありましたが、今まで先生方に教えていただいたことを思い出しながら自宅でもしっかりと練習してきました。

マスクをつけての練習は、暑くて、息苦しくて、見づらくて、じゃまだと感じましたが少し慣れてきました。

先生方、ていねいにご指導をしていただきありがとうございます。大会で上位を目指してこれからもゴルフを頑張ります。

スーパーキッズに参加して

関口 たあら

スーパーキッズに参加して、一番心に残っているのは、大会に出たことです。

六年生になって、初めていろいろな大会に出場してみて上手にできなかった所を中心に練習するようになりました。ここまで上手くなれたのもスーパーキッズでゴルフを教えてくれたプロのおかげです。中学生になっても、練習を重ねて上達したいと思っています。

スーパーキッズに参加して

長田 実侑

私は、スーパーキッズに参加できて、とてもよかったと思っています。なぜなら、ゴルフのルールやマナーを学べたり、四年生の時に会った仲間と交友関係を築けたからです。

そして、ここまでていねいに教えてくださったプロ達にも感謝しています。

今年でスーパーキッズを卒業しますが、今までの経験を中学校生活でも生かして、一步一步頑張っていきたいです。三年間、ありがとうございました。

今年のゴルフ

白田 藍

今年は、コロナにより試合数が少なかったのですが、トレーニングを増やしたり、ショートゲームをたくさん練習しました。その結果、飛距離も伸びて、ハーフで30台が出ました。コースでは、バーディが取れると嬉しくて、100y以内から2m位についた時には、練習の成果が出たなと感じました。これからも、上達するために、毎日練習を頑張りたいです。

三年間指導して下さった先生方、本当にありがとうございました。

スーパーキッズに参加して

長田 芽依

スーパーキッズ合格から三年が経ち、学校では学べない事を教えてもらいました。それは、同じ目標に向かって頑張る事です。なかなか結果が出ない時、くじけそうになった事、仲間が頑張る姿を見て、私も頑張ろうと思えました。そして、いつも優しく教えていただいたプロ達のおかげでもあると思っています。

三年間、ありがとうございました。

今後も、ゴルフを楽しみながら続けていきたいです。

スーパーキッズに参加して

三友 ほのか

私がスーパーキッズに参加して、成長したなと思うところがあります。それは、ボールの飛びきりです。4年生の始めたばかりのころは、ボールがあまり飛びませんでした。ですが、6年生になって、とても飛ぶようになったので、そこで自分の成長を感じました。その時、ちゃんと練習してきてよかったなと、とてもうれしかったです。コロナで、三月、四月と練習がつぶれてしまい残念でしたが、最後まできちんとがんばろうと思います。

スーパーキッズに参加して

内田 空汰

ぼくは、2018年にスーパーキッズに入りました。最初は、ドライバーで130ヤードしか飛ばせませんでした。プロに習い今では、210ヤードまで飛ぶようになりました。自主練もたくさんしました。

サンコー72カントリークラブや前橋ゴルフ場で、練習しました。今では、自己ベストハーフ34回で回れるようになりました。関係者のみなさん今までお世話になりました。

2020年度スーパーキッズ体力測定まとめ

群馬大学 上條 隆

はじめに

本年度、スーパーキッズ選考会は、体力測定及び面接の結果から79名（4年生）が選出されました。内訳は、スケート1名（男1・女0）、レスリング4名（男4・女0）、自転車3名（男3・女0）、スポーツクライミング10名（男4・女6）、ボウリング1名（男1・女0）、ゴルフ11名（男3・女8）、スキー（アルペン）7名（男3・女4）、陸上競技（棒高跳）8名（男2・女6）、水泳競技（水球）5名（男4・女1）、ボクシング2名（男2・女0）、馬術10名（男3・女7）、アーチェリー5名（男2・女3）、空手道12名（男7・女5）となっております。

本報告では、4年生（今年度新入団）の体力測定平均値を測定項目別にグラフ化し、全国平均値を加えました。グラフについて、男女別・測定項目ごとに表示し、全国平均値を各グラフ右端に示しております。該当者のいない種目については0値表示となっております。

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

結 果

《4年生の競技種目間及び全国平均値との比較》

〈男 子〉

【対象競技：スケート、レスリング、自転車、スポーツクライミング、ボウリング、ゴルフ、スキー（アルペン）（以下、スキー）、陸上競技（棒高跳）（以下、棒高跳）、水泳競技（水球）（以下、水球）、ボクシング、馬術、アーチェリー、空手道】

1. 身長・体重：身長で全国平均値を上回ったのは、レスリング、自転車、ボウリング、ゴルフ、スキー、棒高跳、水球、ボクシング、馬術、アーチェリー、空手道であった。体重で全国平均値を上回ったのは、レスリング、自転車、ボウリング、スキー、棒高跳、水球、馬術、アーチェリーであった。
2. 50m走：全競技において、全国平均値を上回った。
3. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、レスリング、スポーツクライミング、棒高跳、水球、ボクシング、アーチェリーであった。
4. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
5. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、スケート、レスリング、スポーツクライミング、ボウリング、ゴルフ、スキー、棒高跳、水球、ボクシング、アーチェリー、空手道であった。
6. 20mシャトルラン：全国平均値を上回ったのは、スポーツクライミング、ボウリング、ゴルフ、スキー、水球、ボクシング、馬術、アーチェリー、空手道であった。

〈女 子〉

【対象競技：スポーツクライミング、ゴルフ、スキー、棒高跳、水球、馬術、アーチェリー、空手道】

1. 身長及び体重：身長では全競技において、全国平均値を上回った。体重で全国平均値を上回ったのは、棒高跳、水球、馬術、アーチェリー、空手道であった。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、スポーツクライミング、ゴルフ、スキー、棒高跳、馬術、アーチェリー、空手道であった。
3. 握力（左右平均値）：全競技において、全国平均値を上回った。
4. 反復横跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
5. 立ち幅跳び：全競技において、全国平均値を上回った。
6. 20mシャトルラン：全競技において、全国平均値を上回った。

まとめ

競技別観点から、男子において、水球、アーチェリーの2つの競技ですべての測定項目が全国平均値を上回った。女子において、スポーツクライミング、ゴルフ、スキー、棒高跳、馬術、アーチェリー、空手道の7つの競技ですべての測定項目が全国平均値を上回った。これは体型的・体力的に評価できる結果である。

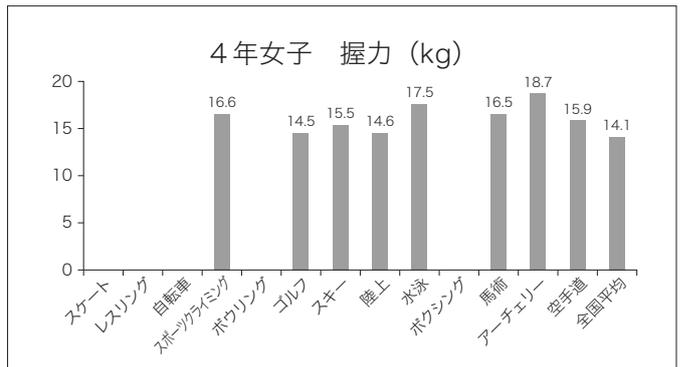
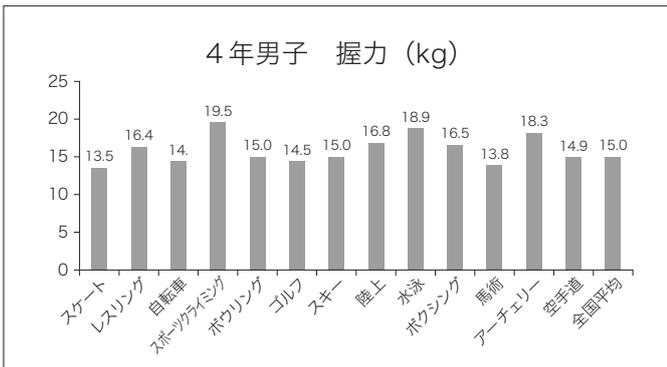
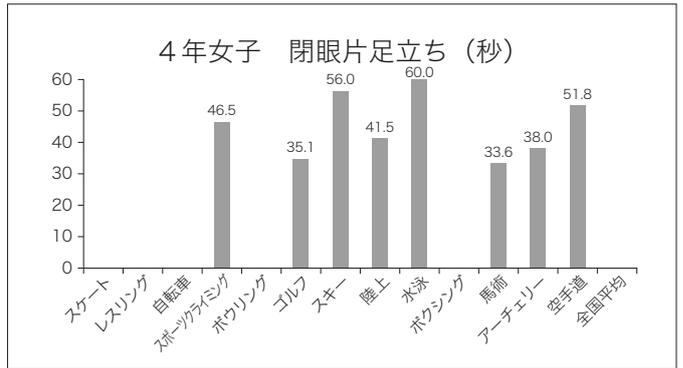
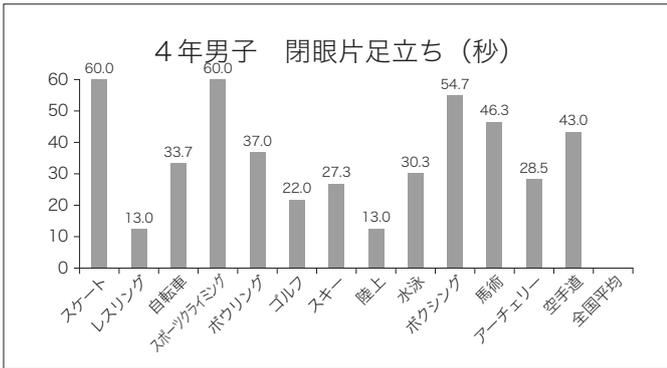
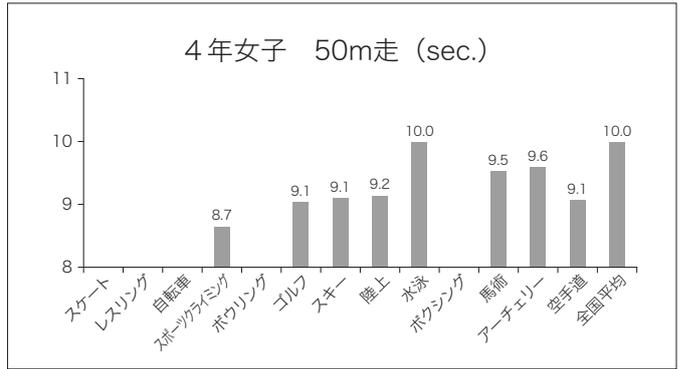
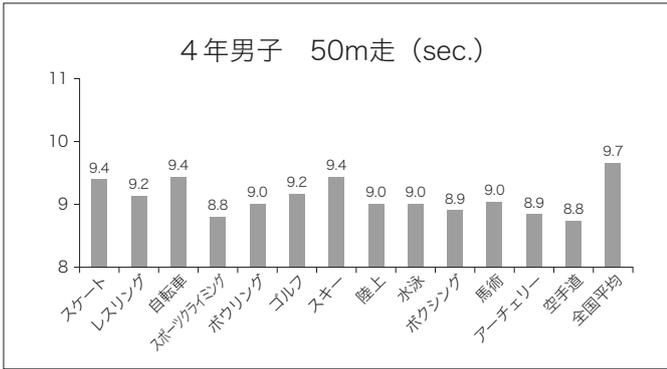
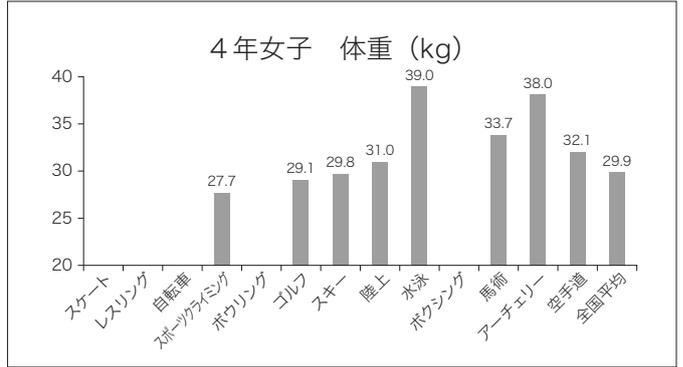
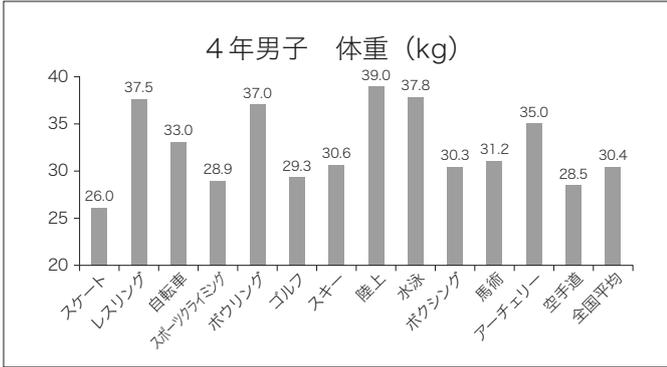
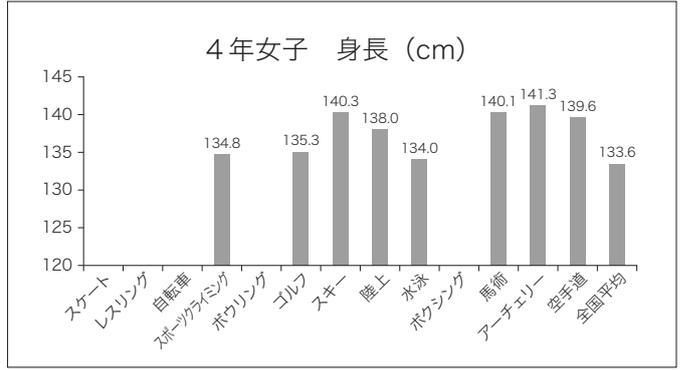
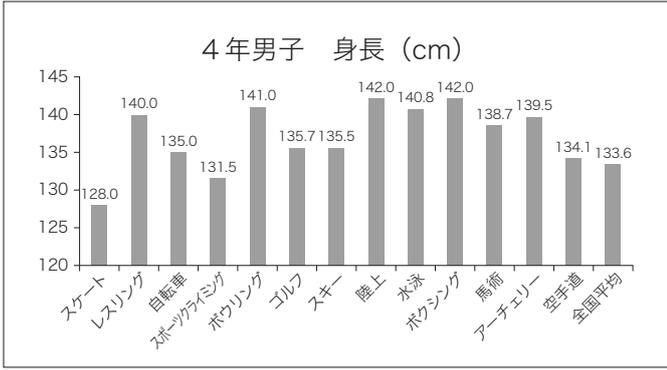
体型的にみて成績が良好であったのは、男子のスポーツクライミングである。体重が全国平均値も下回っていたが、すべての体力測定項目が全国平均値を上回った。女子において、体型的にみて成績が良好であったのは、スポーツクライミング、スキーである。男子に同じく体重が全国平均値を下回っていたが、すべての体力測定項目が全国平均値を上回った。体重が全国平均を下回ったことについては、発育・発達の差が一要因として考えられるため、学年進行に伴う工夫した指導が求められる。

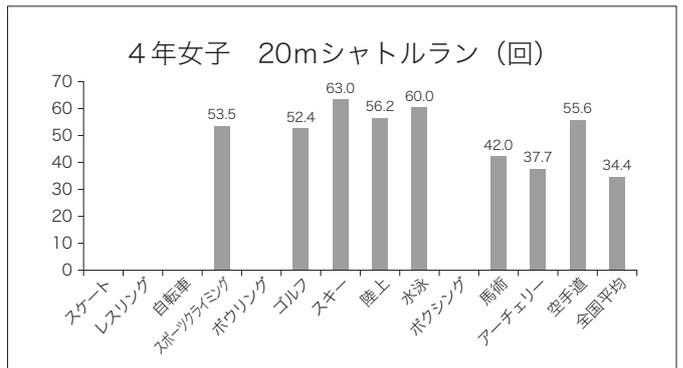
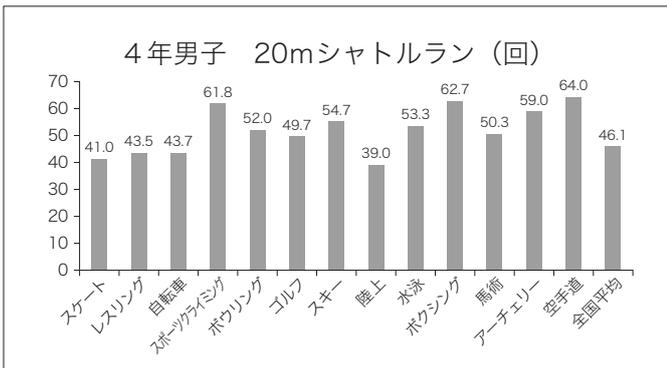
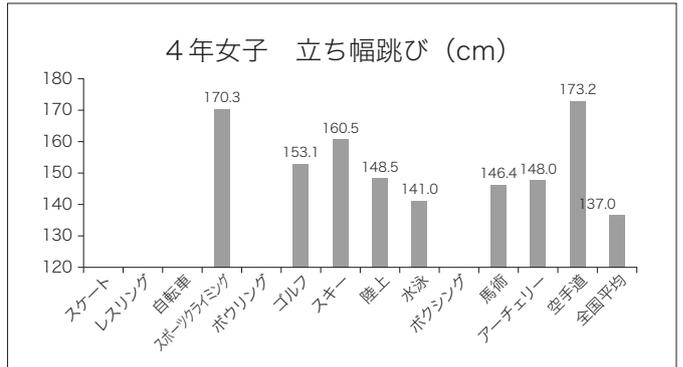
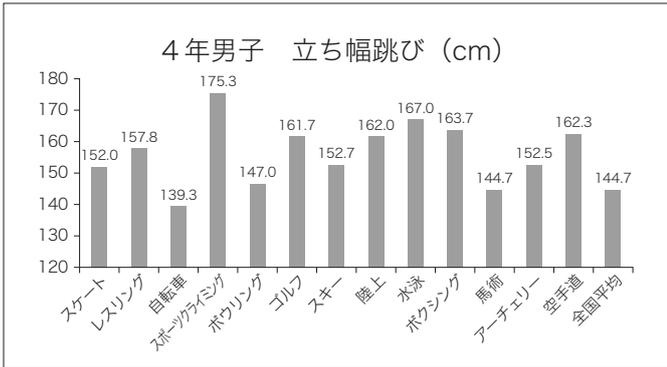
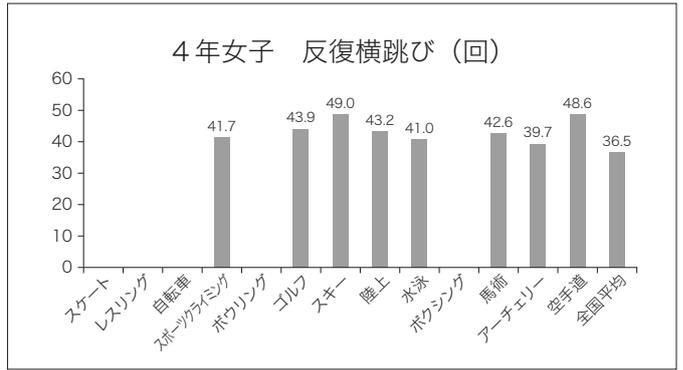
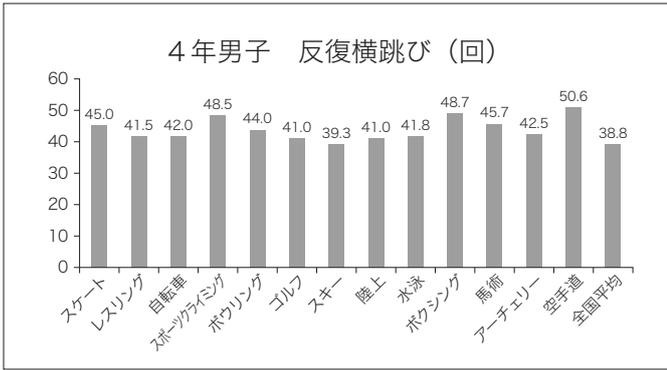
測定項目別観点から、男子において、50m走と反復横跳びは全競技、全国平均値を上回り、全体的に敏捷性は評価できる結果であった。その反面、7競技で握力が全国平均値を下回った。握力は習慣的運動や肥満の指標となるローレル指数との関連が示唆されている。また、4競技で20mシャトルランが全国平均値を下回った。20mシャトルランは、心肺機能が大きく関わることから、全運動種目に共通して求められる能力であろう。「スーパーキッズ（体力的に優れた子供たち）」を選抜することから判断すれば、全測定項目をバランスよく向上させることが必要であろう。なお、女子においては、多くの体力測定項目で全国平均値を上回り、バランスがとれていた。

今回の測定結果から、新入団生の全体的な体型的・体力的傾向を把握することができた。また複数の競技種目における入団から、新たな競技ごとの基礎的知見も得ることができ、今後の指導に活かすことのできるデータを収集することができた。特に、女子の新入団生の多くは現時点で「スーパーキッズ」に値する能力を備えていると言える。今回測定された基礎体力事項をもとに、競技の特異性を踏まえながらストロングポイントをさらに伸ばすこと、またウィークポイントの改善に努め、より一層の体力の向上が求められる。

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

4年生の各種目における平均値





スポーツ安全保険[®]

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故/往復中の事故



4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

保険期間

令和3年4月1日午前0時から
令和4年3月31日午後12時まで

加入区分・掛金・補償額

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)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
				死亡	後遺障害 (最高)	入院日額 (1日目から/ 180日限度)	通院日額 (1日目から/ 30日限度)		
子ども (中学生以下) ※特別支援学校 高等部の生徒を含む	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故 5億円 (ただし、対人賠償は 1人 1億円)	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上段: 団体活動中およびその往復中の補償額 下段: 上記以外(個人活動など)の補償額	AW	1,450円	2,100万円 熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒の 場合、保険金額はA1区分と同額	3,150万円	5,000円	2,000円	対人・対物賠償 合算1事故 5億円 500万円 (ただし、対人賠償は 1人 1億500万円)	
				100万円 熱中症および細菌性・ウイルス性食中毒は 対象となりません。	150万円	1,000円	500円	対人・対物賠償 合算1事故 500万円	対象外
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和3年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※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	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故 5億円 (ただし、対人賠償は 1人 1億円) ⚠️ 自動車事故によって賠償責任を負った場合は、補償の対象なりません。	180万円
		B 65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000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なりません。	A2 A2区分は65歳以上の方も加入できます。	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500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	500万円	750万円	1,800円	1,000円		

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

公益財団法人 スポーツ安全協会 群馬県支部

TEL 027-237-0832 電話受付時間 午前9時～午後5時(日、月、祝日<月曜日が祝日の場合は翌日も>除く。)

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。
ご加入はインターネットからのお手続きが便利です。

スポーツ安全保険 検索



この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)まで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
担当課 公務第2部 文教公務室

☎ 0120-233-801
(平日9:00~17:00)

<共同引受保険会社(令和3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

ぐんまスーパーキッズ プロジェクト2020

—— 報告書 ——



公益財団法人群馬県スポーツ協会