

# ぐんまスーパーキッズ プロジェクト 2022

— 報告書 —



公益財団法人群馬県スポーツ協会

# 目次



事業内容の紹介（写真集）	1
事業報告	6
実施要項	7
募集要項	8
選考会の内容について	12
認定式・運営委員	13
参加者名簿	14
報告書	
◎スケート	17
◎スキー	24
◎陸上（棒高跳び）	33
◎水泳（水球）	41
◎ボクシング	47
◎レスリング	52
◎自転車競技	58
◎馬術	65
◎スポーツクライミング	73
◎空手道	82
◎アーチェリー	91
◎ボウリング	97
◎ゴルフ	103
2022年度スーパーキッズ体力測定まとめ	112

## 事業内容の紹介

### ● 選考会【4月29日（祝・金）・30日（土）】 ●



● 認定式【6月18日（土）】 ●



● 全体研修会【12月3日（土）】 ●



● 競 技 ●



スケート



スキー (アルペン)



スキー (ジャンプ)



陸上



水球



ボクシング



レスリング



自転車



空手道



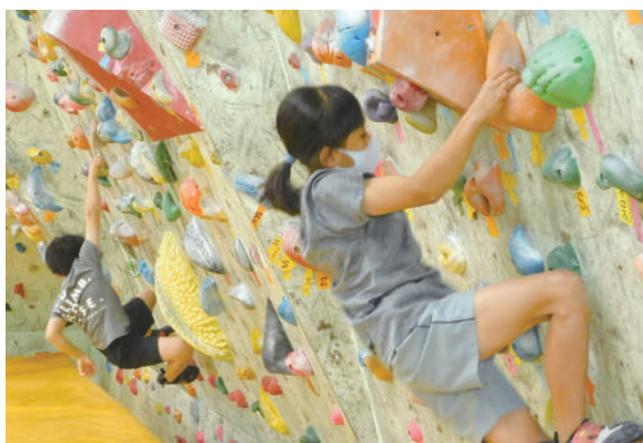
ボウリング



ゴルフ



馬術



クライミング



アーチェリー



# GUNMA SUPER KIDS PROJECT 2022

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（4～6年生）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。

選考会日程 8:30～16:00(予定)／募集定員数

※競技によって日程が異なりますのでご注意ください。  
※今後の状況によっては延期または中止になる可能性があります。

<b>令和4年</b> <b>4月29日(金・祝)</b>	①スピードスケート／10人 ②スキー(アルペン・ジャンプ)／10人 ③水泳(水球)／10人 ④レスリング／12人 ⑤スポーツクライミング／10人 ⑥ボウリング／10人 ⑦ゴルフ／10人
<b>令和4年</b> <b>4月30日(土)</b>	①陸上(棒高跳)／15人 ②ボクシング／15人 ③自転車／10人 ④馬術／10人 ⑤アーチェリー／6人 ⑥空手道／10人

※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

<b>場所</b>	ALSOKぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ 他(前橋市関根町800番地)	<b>対象</b>	県内小学校 新4年生
<b>参加費</b>	無料	<b>申込締切</b>	<b>令和4年4月15日(金)まで</b>

申込み先URL及びお問い合わせ先	選考方法
■申込み先URL(県スポーツ協会HPより申込みください) <a href="http://www.gunma-sports.or.jp/">http://www.gunma-sports.or.jp/</a> ■問い合わせ先 (公財)群馬県スポーツ協会 競技スポーツ課 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係 ☎027-234-5555	体力測定及び面接を行い対象者を選考 体力測定: 上体起こし・50m走・立幅跳び・反復横跳び・握力・ソフトボール投げ・20mシャトルラン(今後の状況によっては測定内容を変更する場合があります) 面接: 受験者と保護者1名 ※面接後は流れ解散



※詳細は群馬県スポーツ協会HPをご覧ください。

【主催】公益財団法人群馬県スポーツ協会・県スケート連盟・県スキー連盟・(一財)群馬陸上競技協会・(一社)県水泳連盟・県ボクシング連盟・県レスリング協会  
 県自転車競技連盟・県馬術連盟・県山岳連盟・県アーチェリー協会・県空手道連盟・県ボウリング連盟・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

## ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022 事業報告

令和4年1月22日(土)	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定																																																						
令和4年2月12日(土)	実施内容等の決定	実施要項及び募集要項が決定																																																						
令和4年3月1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																																																						
令和4年3月2日(水)	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始																																																						
令和4年4月15日(金)	申込締切日																																																							
令和4年4月29日(祝・金) 30日(土)	選考会の開催 9:00~16:00	<p>体力測定及び面接を実施 選考会議の開催                      エントリー 134人 合格者 98人</p> <p><b>【29日実施競技 内訳】</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">6人</td><td style="text-align: right;">6人</td></tr> <tr><td>スキー</td><td style="text-align: right;">7人</td><td style="text-align: right;">7人</td></tr> <tr><td>水球</td><td style="text-align: right;">5人</td><td style="text-align: right;">5人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td style="text-align: right;">6人</td><td style="text-align: right;">6人</td></tr> <tr><td>スポーツクライミング</td><td style="text-align: right;">26人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> <tr><td>ボウリング</td><td style="text-align: right;">3人</td><td style="text-align: right;">2人</td></tr> <tr><td>ゴルフ</td><td style="text-align: right;">15人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> </table> <p><b>【30日実施競技 内訳】</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>陸上</td><td style="text-align: right;">5人</td><td style="text-align: right;">5人</td></tr> <tr><td>ボクシング</td><td style="text-align: right;">7人</td><td style="text-align: right;">7人</td></tr> <tr><td>自転車</td><td style="text-align: right;">3人</td><td style="text-align: right;">3人</td></tr> <tr><td>馬術</td><td style="text-align: right;">14人</td><td style="text-align: right;">10人</td></tr> <tr><td>アーチェリー</td><td style="text-align: right;">9人</td><td style="text-align: right;">6人</td></tr> <tr><td>空手道</td><td style="text-align: right;">19人</td><td style="text-align: right;">12人</td></tr> </table> <p><b>【5・6年生追加募集 内訳】</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>5年生</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td style="text-align: right;">1人</td><td style="text-align: right;">1人</td></tr> <tr><td>6年生</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スケート</td><td style="text-align: right;">4人</td><td style="text-align: right;">4人</td></tr> </table>	スケート	6人	6人	スキー	7人	7人	水球	5人	5人	レスリング	6人	6人	スポーツクライミング	26人	10人	ボウリング	3人	2人	ゴルフ	15人	10人	陸上	5人	5人	ボクシング	7人	7人	自転車	3人	3人	馬術	14人	10人	アーチェリー	9人	6人	空手道	19人	12人	5年生			スケート	4人	4人	レスリング	1人	1人	6年生			スケート	4人	4人
スケート	6人	6人																																																						
スキー	7人	7人																																																						
水球	5人	5人																																																						
レスリング	6人	6人																																																						
スポーツクライミング	26人	10人																																																						
ボウリング	3人	2人																																																						
ゴルフ	15人	10人																																																						
陸上	5人	5人																																																						
ボクシング	7人	7人																																																						
自転車	3人	3人																																																						
馬術	14人	10人																																																						
アーチェリー	9人	6人																																																						
空手道	19人	12人																																																						
5年生																																																								
スケート	4人	4人																																																						
レスリング	1人	1人																																																						
6年生																																																								
スケート	4人	4人																																																						
令和4年5月21日(土)	トライアウトの実施 9:00~	面接を実施 ボウリング エントリー 1名 合格者 1名																																																						
令和4年6月18日(土)	認定式と研修会の実施 9:00~12:30	<p>認定式 認定者 96人 出席者 92人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・認定書授与</li> <li>・あいさつ</li> <li>・出席者紹介</li> <li>・研修会</li> </ul> <p>「世界で戦える選手になるために」                      講師 小林 朔太郎 選手                      ぐんまスーパーキッズプロジェクト                      スキー競技 1期生</p>																																																						
6月~3月	3学年での事業の実施	専門育成プログラムに基づき事業の実施																																																						
令和4年12月3日(土)	全体研修会の開催 9:00~12:00	<p>参加者 キッズ 149人                      運営委員他 28人</p> <p>研修会                      「リズムによる脳活性化・筋肉への伝達」                      講師 氏家 英行 先生                      ソネットフィットネスマネージャー</p> <p>打合せ会議                      ぐんまスーパーキッズプロジェクト2023について</p>																																																						

## 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022」実施要項

- 1 目的 本県の競技力水準の一層の向上を図るため、体力・運動能力に優れたジュニア選手を早期に発掘し、適正な育成プログラムを計画的・継続的に実施することにより、日本、世界へ通用するトップレベルの選手の育成を目指す。
- 2 事業主体  
 主催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟 群馬県スキー連盟  
 一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟  
 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、4年生～6年生の3年間で子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。  
 (3) 学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。  
 (4) トライアウトを実施し、優秀な素材を募集定員人数に達していない団体へ繋げることにより、再チャレンジの機会をつくる。  
 (5) 5・6年生の追加募集を実施し、希望のある競技団体に対し、育成プログラムに支障のない範囲で追加募集をする。  
 (6) ぐんまスーパーキッズプロジェクト4年生の希望者と県事業であるプレキッズ4年生が合同で練習を実施する。
- 4 実施競技  
 ・スケート (スピードスケート) ・スキー (アルパイン・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 対象者 県内小学校4年生及び競技団体から推薦があった県内小学校5・6年生
- 6 育成期間 小学校4～6年生
- 7 選考方法  
 (1) 新4年生  
 体力測定・面接を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。  
 (2) トライアウト  
 新4年生の不合格者(体力測定A～C)に対し、各競技団体より面接及び競技説明を実施し、選考する。  
 (3) 5・6年生の追加募集  
 競技団体からの推薦者(5・6年生)に対し、体力測定を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。

# ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022 募集要項

## 事業

1. 主 旨 県内の小学校4年生を対象に、各種体力測定を実施し体力・運動能力に優れた人材を早期に発掘して、関係団体との連携・協力により、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図り、オリンピックや国際大会で活躍するトップレベルの選手を輩出することを目的とする。
2. 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟 群馬県スキー連盟  
一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟 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. 育成拠点及び日時

実施競技	育成拠点・日時	年間自己負担予定額 (昨年度参考)
スケート競技 (スピードスケート)	<p>&lt;前橋拠点&gt; 【4～10月・3月】 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 火曜日 18:15～20:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】 群馬県総合スポーツセンター伊香保リンク（渋川市） 火曜日 18:30～20:30、土曜日 16:30～19:30</p> <p>&lt;嬬恋拠点&gt; 【4～10月・3月】 嬬恋村立東部小学校（嬬恋） 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30 【11～2月】 嬬恋高校スケートリンク（嬬恋） 火曜日 17:15～19:00、土曜日 9:00～11:30</p>	3万円程度
スキー競技 (アルペン・ジャンプ)	<p>【夏 期】 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 毎週火曜日・金曜日 18:00～20:00</p> <p>【冬 期】 (アルペン) ホワイトワールド尾瀬岩鞍（片品村） 土曜日・日曜日・祝日 8:30～15:30 (ジャンプ) 子天狗ジャンプ台（草津町） 火曜日・金曜日 15:00～17:00</p>	6万5千円程度 合宿費、リフト券代等
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	4万6千円程度
水泳競技（水球）	関水電業敷島プール（前橋市）、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	5万円程度
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	5千円程度

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 9:00～12:00 土日祝については遠征や1日練習有り。	<b>3万円程度 合宿費等</b> ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。 ※個人が使用する物品や試合出場経費等についての経費は、この限りではありません。
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。）	<b>1万円程度</b> ※自転車などの個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。
馬術競技	群馬県馬事公苑（前橋市） 毎週 土曜日 9:00～12:15	<b>4万円程度</b> ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
スポーツクライミング競技	メイン：ALSOK ぐんま総合スポーツセンター サブアリーナ（前橋市） 主に土曜日 9:30～17:00 内の2時間半程度 サブ：クライミングジム（主に伊勢崎、高崎）土曜日 10:00～12:00（主に新4年生） 上記を組み合わせ、クラス分けして実施 保護者の方には、お子さんの安全確保のためのロープ操作を覚えていただきます。	<b>1万2千円程度</b> ※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。 ※初めての方は、選手の用具代3万5千円程度、保護者の用具代1万円程度
アーチェリー競技	毎週 火曜日 18:00～20:00 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 毎週 土曜日 9:00～12:30 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター（前橋市） （施設の都合により、活動場所が変更となる場合があります。）	<b>1万円程度</b> ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
空手道競技	ALSOK ぐんま武道館（前橋市）、前橋工業高校（前橋市） 高崎工業高校（高崎市）、高崎商大附属高校（高崎市） （会場は週によって異なります。）毎週 水曜日 17:00～19:00、他指定日	<b>5千円程度</b> ※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
ボウリング競技	パークレーン高崎（高崎市） 毎週 土曜日 16:00～18:00、隔週 水曜日 16:30～18:00	<b>1万7千円程度～ 用具費</b> ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。
ゴルフ競技	ショーワゴルフ練習場（前橋市）、サンコー72カントリークラブ（高崎市） 前橋ゴルフ場（前橋市） スイングチェック 毎月 土曜日 10:30～12:30 ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13:30～17:00	<b>0円</b> ※ゴルフ用具など個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。

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

## 選考会

1. 期 日 令和4年4月29日(祝・金)30日(土)午前9時(受付8時30分)～16時終了予定  
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は群馬県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
2. 会 場 A L S O K ぐんま総合スポーツセンター ぐんまアリーナ 他  
前橋市関根町800番地 T E L 027-234-5555
3. 募集人員 各競技団体が定めた募集定員人数  
・スケート(スピードスケート) / 10人・スキー(アルペン・ジャンプ) / 10人  
・陸上(棒高跳) / 15人・水泳(水球) / 10人・ボクシング / 15人  
・レスリング / 12人・自転車 / 10人・馬術 / 10人  
・スポーツクライミング / 10人・アーチェリー / 6人  
・空手道 / 10人・ボウリング / 10人・ゴルフ / 10人
4. 募集対象 県内の小学校4年生
5. 選考方法 体力測定及び面接を行い対象者を選考します。  
「テスト種目: 50m走・立幅跳び・上体起こし・反復横跳び・握力・ソフトボール投げ・20mシャトルラン(往復持久走)」※今後の状況により測定内容を変更する可能性があります。
6. 参加費 無料
7. 申込方法 下記のページにアクセスし、選考会申込フォームから必要事項を入力して申し込む。  
申込後に、指定したアドレスにメールが届いて受付完了となる。  
群馬県スポーツ協会ホームページ ぐんまスーパーキッズプロジェクト申込フォーム URL  
(<http://www.gunma-sports.or.jp/>)  
事務局からのメール(@gunma-sports.or.jp)を受信できる設定がされていない場合には、事務局からのメールをお届けできないので事前に設定してください。また、入力が正しく行われない場合には受付できませんので、ご注意ください。
8. 問合せ先 県スポーツ協会 競技スポーツ課 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係宛  
T E L 027-234-5555 F A X 027-234-5926
9. 申込締切 令和4年4月15日(金)必着
10. その他
  - ・参加者の傷害保険は、主催者で加入します。
  - ・必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
  - ・スポーツができる服装、体育館用シューズを用意してください。
  - ・申込は1人1競技までとなります。

## トライアウト

1. 目 的 優秀な素材を定員に達していない団体へ繋げることにより、再チャレンジの機会をつくる。
2. 募集対象 選考会不合格者のうち体力測定A～Cの者
3. 実施団体 新4年生が定員に達していない競技団体のみ
4. 期 日 令和4年5月21日(土)午前9:00～(受付8:30)  
※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。その際は群馬県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
5. 会 場 A L S O K ぐんま総合スポーツセンター 本館 前橋市関根町800番地 T E L 027-234-5555
6. 選考方法 面接及び競技説明を行い対象者を選考
7. 申込方法 選考会不合格者のうち体力測定A～Cの者へトライアウト募集通知を送付し、トライアウト申込み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。
8. その他
  - ・必ず保護者または責任者の方と一緒に参加してください。
  - ・選考会までに募集定員に達している競技団体のトライアウトは実施いたしません。
  - ・参加者はわくわく運動プロジェクトHP (URL: <http://www.gunma-sports.or.jp/wakuwaku/>) 等でトライアウトを希望する競技の紹介動画等をご覧ください。

## 5・6年生追加募集

1. 目的 競技団体において想定の定員より少ない場合や、途中で辞退者が生じてしまった場合、バリエーション豊かな練習が困難となることから、希望団体に対し育成プログラムに支障のない範囲で追加募集を行う。
2. 募集対象 競技団体から推薦のあった5・6年生
3. 実施団体 5・6年生追加募集の希望があった競技団体のみ
4. 期 日 令和4年4月29日（祝・金）30日（土）（選考会へ参加）  
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は群馬県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
5. 申込方法 希望者は希望競技団体の説明会へ参加し、競技団体側が希望者の活動を続けられそうであると認及びめた場合、競技団体がスポーツ協会へ「推薦書」を提出。その後、推薦された希望者へぐんまス  
選考方法 ーパークッズプロジェクト事務局より申込完了メールが届いて受付完了となる。希望者は選考会へ参加し体力測定を行い選考する。
6. その他
  - ・希望する競技団体のみ5・6年生の追加募集があります。
  - ・競技団体から「推薦書」を提出された希望者のみ選考会参加となります。希望者から申込みを行う必要はありません。
  - ・推薦書受理後、事務局よりメールにて希望者へ選考会の通知を送付させていただきます。
  - ・申込みは1人1競技までとなります

# 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022」選考会の内容について

1 期 日 2022年4月29日(金・祝)、30日(土)

2 実施競技 29日(金・祝)

①スケート競技(スピードスケート) ②スキー競技(アルペン・ジャンプ) ③水泳競技(水球) ④レスリング競技  
⑤スポーツクライミング競技 ⑥ボウリング競技 ⑦ゴルフ競技

30日(土)

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

3 内 容

受付	8:30~9:00 (運営委員は8:00集合)	ALSOK ぐんまアリーナ 2階
開会式	9:00~9:10	ALSOK ぐんまアリーナ
体力測定	9:15~12:00	ALSOK ぐんまアリーナ
①反復横跳び ②ソフトボール投げ ③握力 ④立ち幅跳び ⑤50m走 ⑥20mシャトルラン	①反復横跳びを全体で実施したあと、②~⑤の測定をローテーションで行う。5種目終了後、全員で⑥20mシャトルランを行う。	
昼食	12:00~13:00	ALSOK ぐんまアリーナ 観覧席
面接	13:00~15:30	ALSOK ぐんまアリーナ
選考会議	16:00~16:45	ALSOK ぐんまアリーナ

※体力測定の上体起こしは新型コロナウイルス感染症予防対策のため実施無しとします。

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、**昼食、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**原則、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 2022」 運営委員

強化委員会 総括
入澤 孝一

	スキー	陸上	水泳	空手道	ボウリング	ゴルフ	スケート
強化委員会	上條 隆	武藤 顕	小茂田 猛	栗原 長吉	岩崎 眞美	松本 広行	田中 規王
競技団体	入澤登喜夫 大坪 哲 吉野 透 住谷 亮太 桑原 豪 大竹 凜 関 輝	武藤 顕 高田 明彦 田中 光 町田 剛司 高橋 友輝 唐澤 拓弥	安藤 学 高野 裕史 志賀 築子 志賀 諭 小池 隆介 小滝 剛司 高山 和希 樺澤 卓	齋藤 隆 安齊 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	有賀 史剛 山田 信 西海 英世 櫻井 一輝	干川多賀幸 本間 章 小林 武広 寺島 義人 川又 賛菜 新井 佳晃 木暮 昭仁 黒岩 聖矢 石北 博文 干川 幸宏 本間 達也 柳澤 弘 久佐 拓巳

	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	石坂志津子	関 英明	中村 司	鈴木 信弘	長岡 玲子
競技団体	金子 博 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 渡辺 将大 手島 志誠	上原 章 上野 恭央 樋口 伸二 新井 善征 神宮 亮 小林 健志	佐藤 光由 赤松 久宇 土屋 邦夫 岩崎 年伸 嘉村 肇晃 巳野 修	黒沢 静男 桜井 初江 清水 伸二 小林 典弘 吉田奈々子 井田 宏一

## ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
1	スキー	田中 大暉	タナカ ヒナ	男	6年
2	スキー	青山 祥輝	アヤマ ショウキ	男	6年
3	スキー	関口 陽太	セキグチ ヒナタ	男	6年
4	スキー	江原 乙葉	エハラ エトハ	女	6年
5	スキー	堀口 七海	ホリグチ ナミ	女	6年
6	スキー	高橋 咲貴	タカハシ サキ	女	6年
7	スキー	安齋 凜	アザイ リン	女	6年
8	スキー	小林 海斗	コバヤシ カイト	男	5年
9	スキー	唐沢 純平	カラザワ ジュンペイ	男	5年
10	スキー	皆川 優光	ミカワ ユウカウ	男	5年
11	スキー	薄井 和士	ウスヰ カズヒト	男	5年
12	スキー	星野 太郎	ホシノ タロウ	男	5年
13	スキー	金井 歩夢	カイ アユム	男	5年
14	スキー	田村 快成	タムラ カセイ	男	5年
15	スキー	入澤 康成	イリザワ コウセイ	男	5年
16	スキー	上新 怜和	ニシン レイワ	女	5年
17	スキー	萩原 心桜	ハギハラ コハル	女	5年
18	スキー	関口 詠太	セキグチ エイタ	男	4年
19	スキー	岩井 洵弥	イワイ シュンヤ	男	4年
20	スキー	角田 海羽	ツノダ カハ	男	4年
21	スキー	今泉 快都	イマヰ ミカト	男	4年
22	スキー	田島 幸芽	タジマ コウメ	女	4年
23	スキー	音山 新	ネヤマ シン	男	4年
24	スキー	小林 美禮	コバヤシ ミレイ	女	4年
25	陸上	中川 祈	ナカガワ ノリ	男	6年
26	陸上	岡田 峻典	オカダ シュンスケ	男	6年
27	陸上	竹田 妃莉	タケダ ヒマリ	女	6年
28	陸上	狩野 成愛	カノ ナリ	女	6年
29	陸上	齋藤 芽吹	サイトウ メブキ	女	6年
30	陸上	町田 佳乃子	マチダ カノコ	女	6年
31	陸上	山崎 菜南子	ヤマザキ ナナコ	女	6年
32	陸上	伊藤 羽菜	イトウ ハナ	女	6年
33	陸上	清水 想芽	シミズ ソウメ	男	5年
34	陸上	綿貫 希亮	ワタヰキ キリ	男	5年
35	陸上	大場 悠吾	オホバ ユウゴ	男	5年
36	陸上	田島 奨	タジマ ショウ	男	5年
37	陸上	小堀 晃誠	コホリ コウセイ	男	5年
38	陸上	石田 浩章	イシダ ヒロアキ	男	5年
39	陸上	藤本 那奈	フジモト ナナ	女	5年
40	陸上	林 楓菜	ハヤシ フナ	女	5年
41	陸上	中嶋 真唯	ナカシマ マコト	女	5年
42	陸上	松下 花夏	マツダ ハナ	女	5年
43	陸上	瀬田川ひなの	セタガワ ヒナノ	女	4年
44	陸上	青木 大和	アオキ ヤマト	男	4年
45	陸上	佐藤 留衣	サトウ レイ	女	4年
46	陸上	浦川 雪花	ウラカワユキ	女	4年
47	陸上	高橋 由衣	タカハシ ユイ	女	4年
48	水泳	山口 清春	ヤマグチ シヨウハル	男	6年
49	水泳	関口 逞	セキグチ タケル	男	6年
50	水泳	藤原 丈太郎	フジハラ ジョウタロウ	男	6年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
51	水泳	小林 那央	コバヤシ ナヲ	女	6年
52	水泳	須田 悠詩桜	スダ ユウシオウ	男	5年
53	水泳	宮脇 ケイマ	ミヤワキ ケイマ	男	5年
54	水泳	増田 大智	マズダ ダイチ	男	5年
55	水泳	倉林 杏奈	クラバヤシ アンナ	女	4年
56	水泳	竹内 煌太郎	タケウチ コウタロウ	男	4年
57	水泳	塚越 凜斗	ツカゴシ リン	男	4年
58	水泳	三浦 孝喜	ミウラ コウキ	男	4年
59	水泳	高橋 洸貴	タカハシ コウキ	男	4年
60	空手道	福田 龍之介	フクダ リュウノスケ	男	6年
61	空手道	飯塚 亮太	イヅツカ リョウタ	男	6年
62	空手道	窪田 壮真	クバタ シュウマ	男	6年
63	空手道	西 耕平	ニシ コウヘイ	男	6年
64	空手道	岡本 亜月	オカモト アツキ	男	6年
65	空手道	篠原 慈歩	シノハラ ジユウ	男	6年
66	空手道	村山 竜美	ムラヤマ リュウミ	男	6年
67	空手道	林 心優	ハヤシ コウユウ	女	6年
68	空手道	齋藤 希羽	サイトウ キホ	女	6年
69	空手道	風間 葵	カザマ アイ	女	6年
70	空手道	堀越 都梨愛	ホリゴシ ミリア	女	6年
71	空手道	黛 采花	マズミ アキカ	女	6年
72	空手道	齊藤 瑠海	サイトウ ル	男	5年
73	空手道	山路 渚夏	ヤマジ ナツ	男	5年
74	空手道	小玉 青空	コタマ アオソラ	男	5年
75	空手道	下前 心人	シモマエ シンジン	男	5年
76	空手道	松島 大翔	マツシマ ヒロト	男	5年
77	空手道	比留川 翔	ヒルカワ ショウ	男	5年
78	空手道	加藤 柚依奈	カトウ ユヰナ	女	5年
79	空手道	福田 笑未	フクダ イマ	女	5年
80	空手道	明田川 聖美	アカタガワ セイミ	女	5年
81	空手道	加藤 百桃	カトウ ヒャク	女	5年
82	空手道	小林 杏溜	コバヤシ アンル	女	5年
83	空手道	田村 心	タムラ ココロ	女	5年
84	空手道	飯塚 璃実	イヅツカ リミ	女	4年
85	空手道	長井 要人	ナガイ ヤウジン	男	4年
86	空手道	岸野 倫子	キシノ リン	女	4年
87	空手道	渡辺 晶	ワタベ アキラ	女	4年
88	空手道	須田 樹	スダ ジツキ	男	4年
89	空手道	伊藤 健	イトウ ケン	男	4年
90	空手道	田村 穂夏	タムラ ホナ	女	4年
91	空手道	堀越 梨里花	ホリゴシ リリカ	女	4年
92	空手道	飯塚 琥鉄	イヅツカ コウテツ	男	4年
93	空手道	林 愛莉	ハヤシ アイ	女	4年
94	空手道	小林 徠亜	コバヤシ ライア	男	4年
95	空手道	加藤 汐恩	カトウ シオン	男	4年
96	ボウリング	竹淵 喬音	タケウチ タカネ	男	6年
97	ボウリング	高橋 一太	タカハシ イチタ	男	5年
98	ボウリング	楡井 陽真	ニレイ ヨウマ	男	5年
99	ボウリング	兵藤 颯成	ヒョウトウ サツ	男	5年
100	ボウリング	工藤 千佳	クドウ チカ	女	5年

## ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
101	ボウリング	入山 凜子	イリヤマ リンコ	女	4年
102	ボウリング	木部 寛文	キベ ヒロミ	男	4年
103	ボウリング	荒牧 陸翔	アラマキ リト	男	4年
104	ゴルフ	今井 弥太郎	イマイ ヤロウ	男	6年
105	ゴルフ	須賀 一耀	スガ イチヨウ	男	6年
106	ゴルフ	赤尾 莉空	アカオ リア	女	6年
107	ゴルフ	二階堂 寿	ニカイドウ コトシ	女	6年
108	ゴルフ	柴崎 心杏	シバサキ シン	女	6年
109	ゴルフ	大山 風雅	オオヤマ フウカ	男	6年
110	ゴルフ	中野 佳音	ナカノ カネ	女	6年
111	ゴルフ	加藤 みう	カトウ ミウ	女	6年
112	ゴルフ	石原 桜音緋	イシハラ オヒ	女	6年
113	ゴルフ	篠崎 夢叶	シノザキ ユメノ	女	6年
114	ゴルフ	宇貫 那奈	ウヰキ ナナ	女	6年
115	ゴルフ	八巻 椋	ヤマキ カイ	男	5年
116	ゴルフ	関 遼大	セキ リョウタ	男	5年
117	ゴルフ	小柳 亮太	コヤナギ リョウタ	男	5年
118	ゴルフ	中谷 應介	ナカニ オウスケ	男	5年
119	ゴルフ	山田 虎太郎	ヤマダ コタロウ	男	5年
120	ゴルフ	三好 賢士	ミヨシ ケンシ	男	5年
121	ゴルフ	林 勇成	ハヤシ ユウセイ	男	5年
122	ゴルフ	西澤 陽菜	ニシザワ ユナ	女	5年
123	ゴルフ	植松 萌南	ウエマツ モミ	女	5年
124	ゴルフ	林 美緒	ハヤシ ミオ	女	5年
125	ゴルフ	高橋 蓮	タカハシ レン	男	4年
126	ゴルフ	花村 葵生	ハナムラ アイ	男	4年
127	ゴルフ	細谷 葉菜	ホソヤ カナ	女	4年
128	ゴルフ	新井 達巳	アライ タツミ	男	4年
129	ゴルフ	加藤 りな	カトウ リナ	女	4年
130	ゴルフ	金井 美良野	カイ ミラノ	女	4年
131	ゴルフ	関口 奈々美	セキグチ ナナミ	女	4年
132	ゴルフ	矢島 音佳	ヤジマ ナカ	女	4年
133	ゴルフ	橋本 諒	ハシモト リョウ	男	4年
134	ゴルフ	西田 百花	ニシダ ヒナカ	女	4年
135	スケート	南雲 咲人	ナグモ サキト	男	6年
136	スケート	山崎 一颯	ヤマザキ イツキ	男	5年
137	スケート	佐藤 悠馬	サトウ ユウマ	男	5年
138	スケート	寺島 満	テラシマ ミル	女	5年
139	スケート	入澤 咲妃	イリワザ サキ	女	5年
140	スケート	茂木 楓馬	モキ マ	男	4年
141	スケート	土屋 ころろ	ツチヤ コロロ	女	4年
142	スケート	倉田 倅羽	クラダ ヨウ	女	4年
143	スケート	長井 夏穂	ナガイ ナホ	女	4年
144	スケート	宮崎 音羽	ミヤザキ ネホ	女	4年
145	スケート	黒岩 音花	クロイワ ネハ	女	4年
146	スケート	小林 光瑠	コバヤシ ヒカル	男	5年
147	スケート	黒岩 舞弥	クロイワ マユ	女	5年
148	スケート	黒岩 星花	クロイワ ホシハ	女	6年
149	スケート	倉田 美羽	クラダ ミホ	女	6年
150	スケート	秋南 舞永	アキナミ マユ	女	5年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
151	スケート	羽生田 楓	ハユウダ カエデ	女	5年
152	スケート	土屋 武蔵	ツチヤマ ムサシ	男	6年
153	スケート	橋爪 光瑠	ハシヅメ ヒカル	男	6年
154	レスリング	松林 秀誠	マツバヤシ シュウセイ	男	6年
155	レスリング	松島 颯大	マツシマ ヲウダイ	男	6年
156	レスリング	小林 駿之介	コバヤシ シュンノスケ	男	6年
157	レスリング	金谷 信太朗	カナヤ シンタロウ	男	6年
158	レスリング	山本 凜	ヤマモト リン	女	5年
159	レスリング	吉井 悠翔	ヨシイ ユウト	男	5年
160	レスリング	富岡 空大	トミカウラ ヲウダイ	男	4年
161	レスリング	平崎 茉結	ヒラサキ マユ	女	4年
162	レスリング	後藤 天星	ゴトウ テンセイ	男	4年
163	レスリング	荻田 清乃進	オギタ シユノシン	男	4年
164	レスリング	竹内 結夏	タケウチ ユキナ	女	4年
165	レスリング	鳥居 希子	トリイ キコ	女	4年
166	レスリング	辻 進太郎	ツジ シンタロウ	男	5年
167	馬術	須藤 晟太	スズテ セイタ	男	6年
168	馬術	平野 葵生	ヒラノ アイ	男	6年
169	馬術	山本 旺佑	ヤマモト オウスケ	男	6年
170	馬術	長翁 香帆	ナガウチ コホ	女	6年
171	馬術	土屋 皆実	ツチヤマ ミナミ	女	6年
172	馬術	小林 董	コバヤシ ナリ	女	6年
173	馬術	今多 花奏	イマタ カナ	女	6年
174	馬術	白石 歩海	シラシロ アミ	女	6年
175	馬術	三浦 唯楓	ミウラ ヲウキ	女	6年
176	馬術	茂木 希実	モキ ノブミ	女	6年
177	馬術	横塚 悠季	ヨコヅカ ユウキ	男	5年
178	馬術	松井 丈	マツイ ジョウ	男	5年
179	馬術	角田 真啓	ツノダ マコト	男	5年
180	馬術	村上 大祐	ムラカミ タイスケ	男	5年
181	馬術	塚田 侑希	ツカダ ユキ	女	5年
182	馬術	岡本 牡丹	オカモト ボタン	女	5年
183	馬術	中嶋 麻朝	ナカシマ マサ	女	5年
184	馬術	齊藤 瑠美佳	サイトウ ルミカ	女	5年
185	馬術	今井 美和	イマイ ミヅホ	女	5年
186	馬術	山崎 千瑞	ヤマザキ チカズ	女	5年
187	馬術	橋本 衣琉	ハシモト イル	女	4年
188	馬術	茂木 わたね	モキ ワタネ	女	4年
189	馬術	織田 晏慈	オリダ アンジ	男	4年
190	馬術	小林 遙真	コバヤシ ハルマ	男	4年
191	馬術	田端 伸次	タナベ シンジ	男	4年
192	馬術	松原 颯一郎	マツハラ ヲウイチロウ	男	4年
193	馬術	倉澤 心那	クラサワ コノナ	女	4年
194	馬術	中島 光琉	ナカシマ ヒカル	男	4年
195	自転車	荒舘 翔	アラタテ カル	男	6年
196	自転車	佐藤 壮介	サトウ シュウスケ	男	6年
197	自転車	吉田 悠耶	ヨシダ ユウヤ	男	6年
198	自転車	富澤 陵介	トミザワ リョウスケ	男	5年
199	自転車	笹澤 大希	ササヅワ ダイキ	男	5年
200	自転車	中村 悠人	ナカムラ ユウヒト	男	5年

## ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022 参加者名簿

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
201	自転車	高柳 伊生	タカヤギ イキ	男	5年
202	自転車	鳥飼 泰斗	トリカイ タイト	男	5年
203	自転車	松井 零	マツイ レイ	男	5年
204	自転車	永山 寛季	ナガヤマ ヒロキ	男	5年
205	自転車	齋藤 灯	サイトウ アカリ	女	5年
206	自転車	大竹 結心	オオタケ ユキ	女	5年
207	自転車	坂本 延	サカモト ノブ	男	4年
208	自転車	萩原 聖矢	ハギハラ セイヤ	男	4年
209	ボクシング	金井 紫謙	カイ シンケン	男	6年
210	ボクシング	新井 颯真	アライ ソウマ	男	6年
211	ボクシング	中野 大樹	ナカノ タキ	男	5年
212	ボクシング	森川 廉太郎	モリカワ レンタロウ	男	5年
213	ボクシング	佐藤 大也	サトウ ダイヤ	男	4年
214	ボクシング	清水 太陽	シミズ タイヨウ	男	4年
215	ボクシング	竹部 成美	タケベ ナルミ	女	4年
216	ボクシング	久保田 涼介	クボタ リョウスケ	男	4年
217	ボクシング	内堀 碧人	ウチホリ ヒロト	男	4年
218	ボクシング	神宮 彩羽	ジンミヤウ サイホ	女	4年
219	ボクシング	吉田 大和	ヨシダ ヤマト	男	4年
220	スポーツライミング	金子 旺世	カネコ オウセイ	男	6年
221	スポーツライミング	佐藤 飛羽	サトウ トウ	男	6年
222	スポーツライミング	神戸 拓真	カネハ タクマ	男	6年
223	スポーツライミング	今川 蔵人	イマガワ クラウ	男	6年
224	スポーツライミング	鈴木 優月	スズキ ユツキ	女	6年
225	スポーツライミング	新田 千晴	ニッタ チハル	女	6年
226	スポーツライミング	高野 裕真	タカノ マコト	女	6年
227	スポーツライミング	小柳 舞依	コヤナギ マユ	女	6年
228	スポーツライミング	鈴木 心結	スズキ コムツク	女	6年
229	スポーツライミング	須賀 一花	スガ イチカ	女	6年
230	スポーツライミング	清水 瑛太	シミズ ヒロタ	男	5年
231	スポーツライミング	吉岡 尊登	ヨシオカ タツト	男	5年
232	スポーツライミング	宮川 湊	ミヤカワ ミナト	男	5年
233	スポーツライミング	高橋 蒼明	タカハシ ソウメイ	男	5年
234	スポーツライミング	阿久沢 春弥	アキサワ ハルヤ	男	5年
235	スポーツライミング	小山 愛美	コヤマ アミ	女	5年
236	スポーツライミング	塗木 りん	ヌキキ リン	女	5年
237	スポーツライミング	伊藤 彩	イトウ サイ	女	5年
238	スポーツライミング	須藤 伶菜	スドウ レイナ	女	5年
239	スポーツライミング	坂部 杏	サカベ コノエ	女	5年
240	スポーツライミング	山口 柏月峰	ヤマグチ ヒツネ	女	5年
241	スポーツライミング	松嶋 果凛	マツシマ カリン	女	4年
242	スポーツライミング	増田 乃音	マズダ ノノ	女	4年
243	スポーツライミング	強矢 椿	ツルギ ツバキ	女	4年
244	スポーツライミング	佐藤 駿斗	サトウ シュン	男	4年
245	スポーツライミング	星野 紅亜	ホシノ ベニカ	女	4年
246	スポーツライミング	遠藤 祐真	エントウ ユウマ	男	4年
247	スポーツライミング	吉井 愛香	ヨシイ アイカ	女	4年
248	スポーツライミング	岡田 拓士	オカダ タクシ	男	4年
249	スポーツライミング	高橋 渉	タカハシ ショウ	男	4年
250	スポーツライミング	生方 佑志	ウケカタ ユウシ	男	4年

No.	実施競技	氏名	フリガナ	性別	学年
251	アーチェリー	安藤 匠杜	アンドウ タクト	男	6年
252	アーチェリー	長谷川 愁悟	ハセガワ シユウゴ	男	6年
253	アーチェリー	須藤 綺愛	スドウ キライ	女	6年
254	アーチェリー	山崎 実生	ヤマザキ ミナト	女	6年
255	アーチェリー	井上 愛乃	イノウエ マナ	女	6年
256	アーチェリー	富澤 遼人	トミザワ リョウト	男	5年
257	アーチェリー	飯塚 緑平	イヅミ カリョウヘイ	男	5年
258	アーチェリー	小澤 拓斗	オザワ タクト	男	5年
259	アーチェリー	飯塚 悠太	イヅミ ユウタ	男	5年
260	アーチェリー	西村 響輝	ニシムラ ヒビキ	男	5年
261	アーチェリー	浅井 香澄	アサイ カズミ	女	5年
262	アーチェリー	樹下 莉奈	キタタリ ナ	女	5年
263	アーチェリー	山田 真凜	ヤマダ マリン	女	5年
264	アーチェリー	関口 結月	セキグチ ユツキ	女	5年
265	アーチェリー	新井 ひより	アライ ヒヨリ	女	5年
266	アーチェリー	小林 空	コバヤシ ソラ	男	4年
267	アーチェリー	フラー 仁	フラー ジン	男	4年
268	アーチェリー	横尾 奏	ヨコオ カル	男	4年
269	アーチェリー	高橋 一史	タカハシ ヒトシ	男	4年
270	アーチェリー	稲井 悠真	イナイ ユウシン	男	4年
271	アーチェリー	植杉 蒼乃	ウエスキ アノ	女	4年

# スケート



## 開始式

期 日 令和4年6月18日  
場 所 ALSOK ぐんま総合スポーツセンター  
時 間 11:30～  
出席者 寺島義人、石北博文、柳澤弘、本間達也

# 活動の様子

## 活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	金		日		水		金		月		木	○	火		木	○	日		水		水			
2	土		月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月		木	○	木	
3	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土	○	火	○	金		金	
4	月		水	○	土	○	月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	土	○
5	火		木	○	日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日		日	
6	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金		月		月	
7	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火	○	火	
8	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木	○	日		水		水	
9	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月	○	木	○	木	
10	日		火	○	金		日		水		土	○	月	○	木		土	○	火	○	金		金	
11	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日		水		土	○	土	○
12	火		木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日	○	日	
13	水		金		月		水		土		火	○	木		日		火	○	金		月		月	
14	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火	○	火	
15	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木	○	日		水		水	
16	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木	○	木	
17	日		火	○	金		日		水		土	○	月		木		土	○	火	○	金		金	
18	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	土	○
19	火		木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日		日	
20	水	○	金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金	○	月		月	
21	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火	○	火	
22	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木	○	日	○	水		水	
23	土	○	月		木		土	○	火	○	金	○	日		水		金		月		木	○	木	
24	日		火	○	金		日		水		土		月		木	○	土	○	火	○	金		金	
25	月		水		土	○	月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	土	○
26	火	○	木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木	○	日		日	
27	水		金		月		水		土	○	火	○	木		日		火	○	金		月		月	
28	木		土	○	火	○	木		日		水		金		月		水		土	○	火		火	
29	金		日		水		金		月		木		土	○	火	○	木	○	日					水
30	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日		水		金		月					木
31			火	○			日		水				月				土		火	○				金
活動日数	6日		11日		8日		9日		7日		9日		9日		9日		13日		16日		12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 : 渋川拠点 夏季: 渋川市武道館 冬季: 高崎健康福祉大学伊香保リンク  
 嬭恋拠点 夏季: 嬭恋西部小学校 冬季: 嬭恋高校スケートリンク
- ・時間 : 夏季: 火曜日 18:30～20:00 土曜日 9:00～11:30  
 冬季: 火、木曜日 18:30～20:30 土曜日 16:00～19:30
- ・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
- ・ 記録への挑戦（目安として、500mで50秒以内のタイムを目指す）

指導内容：

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



## 4. 指導考察

### ・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

スケート競技は、基本的に下半身（臀部や脚）の力が推進力となるため、単純に氷を蹴る力、すなわち陸上でのジャンプ力や脚の伸展力がとても大事である。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。

専門の施設で氷の状態を管理されている場所で滑走するため、施設の立地環境が大きく影響します。日常生活の中で氷の上にいる事はなく、氷上にいる時間が多ければパフォーマンスは必然的に向上する。



### ・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



強しで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、9月から室内リンクにてショートブレードを利用して練習を行った。コーナークロスやプッシュの仕方を学び、その結果、シーズン最初の試合で目標タイムをクリアする選手が多数出ている。

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

キッズに参加して7年目となって、4回の卒業生を出しました。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、1期生が高校1年生になり、全国大会や全日本大会の出場権を手にかけていますので、今後の大きな大会での活躍に期待したい。

さて、今年から孺恋拠点の新設した。各拠点としてはまとまって練習が出来ている。全体としての活動については手探りの状態であったが、拠点責任者と打ち合わせを重ねて、計画を実行してきました。今年の活動が来年の根幹となり、枝を伸ばせたら良いと考えています。競技力は選手がいなければ向上しないと考えています。スケートの楽しさや滑る技術を一人でも多くの選手に伝え、全国で活躍できる選手の発掘と育成をして参ります。



## 6. キッズ卒業生の活躍

- |     |       |  |
|-----|-------|--|
| 1期生 | 丸山左右吾 | 国民体育大会冬季大会 ショートトラック少年男子 出場<br>全日本ショートトラックスピードスケート選手権大会 出場  |
|     | 山崎 凌駕 | 全日本ジュニアスピードスケート選手権大会 出場  |
| 2期生 | 新井 悠斗 | 群馬県スピードスケート選手権大会 3000 m 1位<br>群馬県種目別スケート競技会 5000 m 1位 3000 m 2位<br>マスターズジュニア 中学生男子 3000 m 1位<br>群馬県選抜スピードスケート競技会 3000 m 2位 |
|     | 半田 翔平 | マスターズジュニア 中学生男子 500 m 2位<br>群馬県種目別スケート競技会 500 m 3位   |
|     | 小此木悠貴 | 世界スプリント記念大会 500 m 2位   |
|     | 橋爪 琉人 | 群馬県スポーツ少年団交流大会 中学生男子 500 m 2位<br>マスターズジュニア 中学生男子 500 m 3位  |
| 3期生 | 樹下 千陽 | 群馬県中学校新人スピードスケート大会 1000 m 2位 1500 m 2位   |
|     | 小針 侑純 | 群馬県スピードスケート選手権大会 1500 m 3位 3000 m 2位<br>世界スプリント記念大会 1500 m 3位 3000 m 3位  |
| 4期生 | 朝比奈知哉 | マスターズジュニア 中学生男子 5000 m 2位<br>群馬県スポーツ少年団交流大会 中学生男子 1000 m 3位<br>群馬県中学校新人スピードスケート大会 500 m 3位                                 |



寺島 義人

## 参加者の声

### スーパーキッズに入って学んだこと

南雲 咲人

ぼくがスーパーキッズに入って学んだことは、目標に向かって全力で取り組むことです。なぜなら、今年はC級を取ることに全力をかけて練習をしていたからです。

もうひとつ、みんなをまとめることを学びました。今年は6年生が1人なので、自分がみんなをまとめたので、その大変さが分かりました。

このように大切なことをたくさん学ぶことができたので、これをふまえて、これからもがんばりたいと思います。

### 仲間の大切さ

山崎 一颯

今シーズンの目標はC級を取る事だ。でもシーズン前半は思うような滑りができず、正直、落ちこむ事ばかりだった。そんな時、ぼくの支えになったのは仲間の存在だ。寒くて練習が辛い時、タイムが出なくて落ちこんだ時、いつもぼくのそばには同じ目標に向かって頑張る仲間がいた。だからぼくもあきらめないで頑張れた。そしてその結果、ぼくはC級を取る事ができた。これからもこの大切な仲間と一緒に頑張りたい。

### スケートで学んだこと

佐藤 悠馬

僕が、スーパーキッズのスケートで学べたことはコーチから教わったストレートの滑り方です。タイムが約6秒速くなりました。スーパーキッズに入って嬉しかったことは、仲間の気遣いなどを気にしてくれる6年生がいて、そこが嬉しかったことです。やっぱりチームの気遣いがあるとうまくいくことがあるということを知りました。そして今の大きな目標は、C級が取りたいです。そのためにはなるべく休まず集中して頑張りたいです。

### 頑張った1年間

寺島 満

私は、最初の頃500mは1分切れなかったけど、気をつけて滑って1分を切れたし、1000mは2分を切れてよかったです。4年の時は、全然速く滑らなかったので成長していると思いました。全日本ノービスでは、あまり良い記録がでなくてくやしかったです。コーナーではどうしても倒しすぎちゃうので、そこを直したいと思います。6年になっても、しっかりコーチの話を聞きたいと思います。

### これからの私

入澤 咲妃

私は今年、1000mでC級のタイムが出ました。でも500mは、まだ出せていないので、がんばって5年生のうちに出したいです。そして、6年生では、男子のC級タイムをきれるように、がんばりたいです。また、しっかり時間を見て行動したり、今の6年生のように皆をまとめたり、積極的な行動をしたいです。なので、今のうちから意識して、アップなどの時間もしっかり守って練習に取り組んでいきたいです。

### スーパーキッズになって

茂木 楓馬

スーパーキッズになって僕が印象に残ったことは2つあります。1つ目はショートの練習です。ショートを練習するリンクは小さくて最初は難しかったけど、やって行くうちにだんだん慣れて好きになりました。またやりたいです。2つ目はキッズの友達ができただけです。最初の頃は全然話しかけてみようなんて思わなかったけど、だんだん一緒にいるうちに「おもしろそうだな」と思って喋りかけてみたら優しくて、それから仲良くなって今も仲が良いです。スーパーキッズになってよかったことは色々あります。まだまだスーパーキッズで経験したいです。

### スーパーキッズに入って

土屋 ころろ

初めてショートの練習をして、コーナーを学び、大会で連続でコーナーができるようになりました。印象に残ったことは、合宿です。大会には出れなかったけど、ダブルトラックのやり方や速い人の滑りが見れて、とても勉強になりました。他の学校の子とも仲良くなれて嬉しかったです。

### スーパーキッズに入って

倉田 倅羽

私は、スーパーキッズに入るまで、コーナーが苦手でした。しかし、スーパーキッズでショートトラックの練習をするようになり、前よりも上手にすべることができるようになりました。そのおかげで、いつものコーナーの練習が好きになりました。大会でも、スピードをつけてコーナーができるようになったのは、スーパーキッズでショートトラックの練習をしたからだだと思います。残りのシーズンもがんばりたいです。

## スーパーキッズをやってみて

長井 夏穂

スーパーキッズをやってみて、印しように残ったことは、スケートでショートトラックですべったことです。ショートトラックはアウトトラックよりとても小さいですが、コーナーがしやすいです。わたしは、コーナーが苦手だったので、とてもいい練習になりました。それなので、連続でコーナーができるようになりました。その時はとてもうれしかったです。コーナーができたり、体を楽しくきたえることができました。

## スーパーキッズで学んだこと

宮崎 音羽

私はスーパーキッズに入って、大会でコーナーができるようになったのでうれしかったです。スーパーキッズに入って学んだことは、足首を曲げて姿勢を低くすることです。それから、試合のときに友達とおしゃべりとかをしていたけど、速い子はおしゃべりをしないでダウンや人の滑りを見ていました。私はそういうことができませんでした。速い子のおかげで気づくことができたので、来年は進んで行動できるように頑張ります。

## 「キッズに入って決めた事」

黒岩 音花

私は「キッズに入ったらスケートが上手になりたい」と決めました。なので渋川チームと練習できることを嬉しく思いました。しかし練習メニューが違い難しいこともありました。初めてのショートはスピードが出すぎて怖くて慣れず大変でした。でも早くから氷に乗れたので、シーズンに入ったらすぐC級を取ることができました。小平選手に会えてとても感激したので、今度は滑り方を細かく教えてもらいたいです。これからも練習を頑張りたいです。

## 楽しかったスーパーキッズ

小林 光瑠

スーパーキッズに入って最初にやったのは、ショートトラックでした。ショートは、初めてだったので難しかったけど楽しかったです。その後は、何度かエムウェーブに練習に行きました。去年より早い時期から滑れたので良かったです。そして、全日本ノービスに参加してきました。500mが2位、1000mが3位で賞状とメダルをもらいました。良い成績も残せし、キッズの仲間とも合宿で仲良くなったり、良い経験がたくさん出来ました。スーパーキッズを通して、県外でスケートしてる人と関わることができ、アップの仕方、あいさつの仕方、スケートの技術を学ぶことが出来ました。

## スーパーキッズに入って学んだこと

黒岩 舞弥

私は、スーパーキッズに入って、秋からショートトラックで氷上練習を始め、コーナーの技術が昨年より上達したと思います。伊香保リンクでの大会や、県外の大会にも出場出来て、いい経験が出来ました。友達もでき、一段とスーパーキッズが楽しくなりました。これからもスーパーキッズとして一生懸命スピードスケートに取り組んで、頑張りたいと思います。

## スーパーキッズ

黒岩 星花

私はスーパーキッズに入って良かったと思う所は、夏はショートトラックでコーナーの練習をたくさんしました。その結果アウトトラックでもコーナーが上手になりました。全日本ノービススケート競技会に出られることになり大会では全力を出し切りましたが、あまりいいタイムは出ませんでした。なんでいいタイムが出なかったのかよく考えて見ました。まだ片足に乗り切れてない事に気づきました。そういう事が色々学べて良かったです。

## スーパーキッズに入って

倉田 美羽

私は、スーパーキッズに入って印象に残った事があります。それは、ショートトラックでのコーナー練習です。私はショートトラックを初めてしました。普段の練習ではやらない細かいところまで学べたので、これからも生かして行きたいと思いました。

六年生の一年だけでしたが、スーパーキッズで学んだ事を普段の練習で生かす事が出来て、良かったと思います。中学校でもがんばりたいです。

## スーパーキッズに入って

秋南 舞永

この1年スーパーキッズの一員として活動してきました。夏季の練習はショートトラックの練習が屋内リンクで行われました。シーズンインしてから少しずつですがタイムを縮めて全日本ノービス大会の前にC級を取る事が出来ました。全日本ノービス大会に参加する事は初めてでした。いつも参加している伊香保の大会とは違い色々な県の選手が参加していました。とても速い選手が居て驚きましたが、私もあのように滑れるよう頑張りたいと思いました。早朝で朝日を浴びた富士山を見ながら散歩した事はずっと忘れないと思います。

もう少しで今シーズンは終わってしまいますががんばってもっと速くなりたいと思います。

## スーパーキッズの1番の思い出

羽生田 楓

私がスーパーキッズで一番の思い出になったのは、全日本ノービス大会でした。まず一日目は午前中に宿題や公園で遊びました。午後はスケートリンクに行き、アップと公式練習をしました。夕方五時に1000メートル女子が始まりました。二日目は九時から500メートルが始まりました。結果はベストタイムではなかったです。大会に出場して他の選手の滑り方を見て、もっとがんばりたいと思いました。

## スーパーキッズに入って

土屋 武蔵

学んだ事は、ショートの練習でコーナーを続けてできるようになった事です。11月に左腕を骨折してしまい、滑る事ができなくて悔しかったし、友達がどんどん速くなっていったので、とてもあせりました。印象に残ったことは、合宿です。スーパーキッズの子達と仲良くなれたり、速い子達がアウトエッジにしっかり乗っていたので、僕もアウトエッジに乗れるように、もっと練習を頑張りたいと思いました。

## スーパーキッズに入って嬉しかった事

橋爪 光琉

ぼくはスーパーキッズに入って嬉しかった事が2つあります。1つめは、C級が取れた事です。ダブルトラックの大会にも出られるようになりました。2つめは、全日本ノービスに出られた事です。合宿も楽しくて、少し調子に乗ってしまいましたが、大会で賞状がもらえて良かったです。全国の小学生の実力を知る事が出来て、もう少しがんばりたいと思いました。

# スキー



## 開始式

期 日 令和4年7月1日(金)  
場 所 群馬県総合スポーツセンター本館  
時 間 18:00～18:15  
出席者 大坪副会長 吉野競技本部長  
大竹チーフコーチ 住谷コーチ

# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

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

## 2. 指導理念

3つの柱を指導の基本理念としている。

### 【人間力の育成】

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

### 【スポーツを楽しむ心】

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

### 【基礎基本の習得及び競技力の向上】

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

## 3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○育成目標

### 【4年生】

基本トレーニングを中心とし、正しい動きや姿勢を身に付ける

### 【5年生】

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

### 【6年生】

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

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

○指導内容

### 【夏季トレーニング】

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

### 【雪上トレーニング：アルペン】

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

### 【雪上トレーニング：ジャンプ】

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

## 4. 指導考察

### 【夏季トレーニング】

今年度も新型コロナウイルスに対する感染症対策に留意しながらも、出来るトレーニングを最大限に考えながらトレーニングを行った。マスクの着脱についても厚生労働省の指針が提示されたことで、指導に一貫性を持たせることができた。また、屋外での着用義務がなくなったことから、運動強度も高められるようになり、練習の幅を広げることができた。今後も、その時の状況にあわせた最適な練習方法を常に模索し、選手にとって練習効果を最大限に高めていってあげたい。

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

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



### 【冬季トレーニング】

雪上トレーニングにおいても、感染対策を適切に行いながらトレーニングを行っている。スキーは個人競技であることから、感染対策が行いやすく、感染対策を行った上でも適切なトレーニングを行うことができる。

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

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



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

アルペン・ジャンプチーム共に、スキー競技を行っていることで感じられる、自然の楽しさや厳しさなどを生かしながら活動す

ることができている。ゴールデンエイジ期に正しい動きと正しい姿勢を習得し、年齢が上がったところで伸びていけるように練習をデザインしていきたい。選手たちの競技人生が豊かなものになるように、今後も活動していきたい。

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

スキー部門は初年度から参加させていただいており、12年目の活動となる。これまでの活動から、小学生を強化・育成していくというノウハウが蓄積されてきており、今後さらに伸ばしていきたい。そして、小学生の強化から群馬県のスキー界がさらに盛り上がり上がっていけるようにしたい。今後も、選手一人一人がさらに伸びていけるよう、そして、世界に羽ばたいていけるよう最大限の支援をしていきたい。

## 6. キッズ卒業生の活躍

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

住谷 亮太・大竹 凜

## 参加者の声

### チームの雰囲気の大切さ

田中 大暉

僕はスーパーキッズ三年間で、スキーはもちろん、たくさんさんの事を学びました。中でも印象に残ったのは、チームの雰囲気の大切さです。「チームの雰囲気が良いことはチーム全員の成長につながる」と、コーチに教わりました。チームの一人ひとりが意識を高く持って行動することで、チーム全体の雰囲気が良くなり、みんなスキーも速くなりました。四月から中学生になりますが、三年間で学んだことを大切に色々なことを頑張りたいです。

### 感謝

青山 祥輝

僕はスーパーキッズでたくさんさんの事を学んできました。その中でも一番学んだ事は感謝の気持ちです。指導しいただいてるコーチ達、応援、送迎、お金をかけてくれる家族に感謝しています。

その事を学べたことで、僕は心も身体も成長したと思います。この気持ちを忘れずに、たくさん練習してスキーがもっともっと上手になりたいです。

### スポーツをして気づけた友情

関口 陽太

仲が良いのも友情のひとつですが、それだけが友情ではないと知りました。ライバル心という友情です。それは本気で取り組んだ時にわかります。

スポーツをしていると、お互いに目標を達成するため、ぶつかり合う時がきます。その時、友達と自分に共通する部分があると、自分と戦っている様な気がしてきます。すると、友達と心が通い合い本当の友情ができます。

スーパーキッズのスキー競技で、僕は新たな友情を知ることが出来ました。

### スーパーキッズの3年間で振り返って

江原 乙葉

この3年間で色々なことを学びました。中でも1番大切だと感じたのは、様々な選手たちと関わることです。色々なアスリートと交流することで、それぞれの選手たちの良いところをぬすみ、様々なトレーニング方法を取り入れ、以前の自分よりスポーツの向き合い方や取り組む姿勢が変わったと思います。今年の目標はジュニアオリンピックに出ることです。その目標を実現するためにスーパーキッズで学んだことを活かし努力していきます。

### 成長することができたアルペンスキー

堀口 七海

私は、スーパーキッズで精神力が高められたと思います。夏は陸上、冬はスキーをしています。スキーは、寒すぎて凍りそうになったり、掘れすぎてコースに溝ができたりします。そんな中でも滑らないといけないので、とてもつらいですが友達と励まし合い、高め合っています。スキーは精神が大切だと思います。雪が降っていて、寒い日に滑ることもあるからです。その中で、休憩を入れるか、入れないかで上手な人と下手な人の差が生まれるのかなと思います。これからも、プラス思考でスキーに励んでいきたいです。

### スーパーキッズで学んだこと

高橋 咲貴

私は三年間でたくさんさんのことを学びました。印象に残ったことは、雪上トレーニングです。SLでポールをたたいていいのになんかできなかったんです。練習ではポールに近づくことを意識したいです。合宿では、自分から声をかけることが出来ずに戸惑ってしまうことがありました。自分はキャプテンとしての役目があるのに、自分で行動にうつすことが出来ませんでした。次の練習や合宿は自信をもって行動したいです。

### 最後のスーパーキッズ

安齋 凜

三年間の活動の中で一番記憶に残っているのは、コーチに褒められたことです。自分で意識していることや一生懸命やった時に褒められた時が嬉しかったです。

次に印象に残っているのはバランスポールを使った練習です。ポールに立つときに前までは壁を使わないと立てなかったけれど、六年生になって初めて壁を使わずに立てるようになりました。バランスがとれるようになって、スキージャンプのバランスも良くなったと思います。

## キッズに入ってよかったこと

小林 海斗

キッズに入ってよかった事は3つあります。1つは、コーディネーショントレーニングで冬もスキーだけでなく練習前と後に走れるところがいいと思いました。2つめはオフシーズンの練習で、トランポリンがあるところで体幹トレーニングができることです。おかげで体幹が上がりました。3つめは練習の終わりにミーティングがあり、滑りをふりかえられるところです。今後ジュニアオリンピックにでれるよう頑張りたいです。

## 目標に向かって

唐沢 純平

スーパーキッズで学んでいることは、礼儀作法やスキーに生かせる体力作りです。夏の陸トレでは、苦手な山登りやランニングなども行い、みんなについていくのが必死でした。辛かったけど、終わった後の達成感を感じることが出来ました。冬のスキーの大会では、悔しい思いをした事もありますが良い結果を残すことも出来ました。これからもっと強くなれるよう頑張ります。

## 自分の滑りに自信がついた

皆川 優光

僕はスーパーキッズの練習の中で、コーチに褒められて自信がつかえました。去年は他の仲間と大きく遅れて滑っていました。仲間達より上手く滑れるように、1本1本丁寧に滑ったり、コーチからのアドバイスを取り入れました。そして、今は仲間達と一緒に滑れるようになりました。練習後のプロペラやスケーティング、コントレなども目的をしっかりと考えながら取り組んでいます。これからもライバルの仲間達と一緒に頑張っていきたいです。

## 2年目のスーパーキッズ

薄井 和士

スーパーキッズに入り2年目になりました。

2年目になってアリーナの練習や合宿に慣れてきました。4年生が入ってきて、僕は自分がコーチから教わったことを教えようと思いました。教えることはたくさんあり、自分も成長しないといけないので大変ですが、4年生や6年生と一緒に頑張っていきたいです。

スキーも楽しく、時には厳しくみんなで上達していきたいです。そして大会でいい成績を残したいです。

## 群馬スーパーキッズに入って

星野 太郎

僕はスーパーキッズに入って良かったことが3つあります。

1つ目はスキーについて本格的に話が出来る仲間が出来たことです。

2つ目はコーチからのアドバイスのおかげで内倒がなくなり滑りが良くなったと言われたのが嬉しかったです。

3つ目は板が傾けられるようになったことです。ビデオを見ると板が傾き、たわんでスピードが出ていたのが良いと思いました。

これから大会が続きます。入賞が出来るように頑張ります。

## 2年目の活動

金井 歩夢

スーパーキッズの活動を始めて2年目になりました。4年生で入った頃は、初めてのことばかりで気持ちも余裕が無かったけど、今年は新4年生も入って、気持ちをしっかりひきしめて頑張らなくてはと思っています。練習や合宿で家にいない時間が多くなったけど、家の人や友達がおうえんしてくれるので、辛いとか言わないで頑張ろうと思います。練習や合宿でコーチにも沢山の事を教わっているので、アドバイスをしっかり聞いて自分の力にしていきたいです。早く滑れるようになりたい、もっと上手くなりたいと思うけど、あせらないでひとつひとつしっかり吸収して行こうと思います。スーパーキッズに入って、仲間と一緒に頑張れるのがうれしいです。

## 来年スーパーキッズで頑張りたいこと

田村 快成

僕がスーパーキッズで、印象に残っていることは二つあります。

一つ目は、合宿でエキスパートやリーゼンを滑ったことです。みんなはとても滑るのが速いので、一人になったこともありました。でも速い人を見習って上手になりたいです。

二つ目は、片足スキーです。僕は片足スキーが、とても苦手でコーチにアドバイスをたくさんもらいました。来年は苦手の片足スキーを上手に滑り成長したいです。

## これから続けていくこと

入澤 康成

私は、スーパーキッズの五年生になって、四年生の時より多くのことを学びました。

その1つは、四年生の面倒を見るということです。私が四年生の時には、五年生や六年生に色々なことを教えられていました。だから、五年生になった時、今度は私が教えていかないとチームの雰囲気がくずれてしまうと実感しました。

今後は、チームの雰囲気を良くしながら、スキーが上手くなっていきたいと思います。

## スキーと食べること

上新 怜和

私は、スキーのトレーニング講習会で食べ物の役割について学びました。

例えば、ごはんやパンはエネルギーに、乳製品は骨を、魚やお肉は筋肉や血をつくります。そしてそのバランスが悪いと、ケガをしやすくなるそうです。

私は、給食や合宿のご飯をいつも残してしまいます。だから、もっと何でも食べて、スキーが速くなれるからにしたいと思います。

## 合宿で学んだこと

萩原 心桜

スキー競技は長期間の合宿があります。

親もとをはなれ合宿に行きます。

合宿では、朝からコンディショントレーニングから始まり朝食をとって準備をしてスキー場に出発します。一日雪上トレーニングをし、宿に戻り夕方のコンディショントレーニングをします。それからは夕食まで1時間くらい自由時間です。夕食もみんなでご飯をもったり、お味噌汁をくばったりします。

夕食後はミーティングの時間です。コーチから明日の予定を聞き、その日滑ったビデオを見て明日のイメージトレーニングをします。その後、お風呂に入ったり寝る準備をして1日が終わります。

家にいると、親がやってくれる事も自分でやらなくてはいけません。みんな協力して助け合いながら合宿期間を過ごしています。家にいると面倒臭くてやりたくないこともやってみると簡単にできることもたくさんあります。自分の事は自分でやる力をつけていけたらと思っています。

## スーパーキッズで覚えたこと

関口 詠太

ぼくはスーパーキッズをやって、仲間とコミュニケーションをとりながら、楽しく練習ができています。

まだ4年生ですが、スキー場でコーチのアドバイスを聞いてその通りにやると、出来ない事が少し出来るようになりました。コーチの考えてくれた練習で、今までよりも外足に乗れたり、重心いどうが出来るようになりました。

これからは、コーチに言われたことや、せんぱいのアドバイスをよく聞いて、もっと速いスキー選手になりたいです。

## 主体性の教え

岩井 洵弥

公式戦の緊張感と威圧感と圧迫感、これらすべて経験した事はありませんでした。今まで一人でしてきたから集団での練習は、為になるものもあれば耐えられない事もあった。それに、ただスキーをするのと、目的をもってするのでは全く格が違う。スーパーキッズに入ってから気づく事が出来ました。

僕は上手くなりたい。その為に今やるべきことは、基礎練習や体力作り。僕は・・・コーチ達を信頼するしかない。

## スーパーキッズで学んだ事

角田 海羽

僕は、スーパーキッズで初めてスキー合宿を経験しました。楽しい経験、辛い経験、沢山ありました。一番辛かったことは練習が終わった後コンディショントレーニングをするのが辛かったです。一番楽しかった事は勉強時間が終わった後みんなテレビを見るのが楽しかったです。ポールの練習は五、六年生達と一緒に滑れて参考になりました。僕も来年はさらに上達して上級生にも勝ちたいです。

## スーパーキッズ スキーに参加して

今泉 快都

僕は、四年生になって、学校からもらった手紙でスーパーキッズというのがあるんだと知りました。運動することが好きなので、受けてみたらいいとお父さんとお母さんにすすめられて、やってみようかなと思いました。スキーは小さい頃から連れてってもらったので、申込みました。受かって嬉しかったです。夏はアリーナでの練習で、体力作りをしました。プロの人と同じトランポリンを使ったり、しっぽ取りをしたりして楽しいです。冬になってスキーができるので、合宿を頑張って早く滑れるようにしていきたいです。

## スーパーキッズに入って

田島 幸芽

私は、スーパーキッズに入り学んだ事があります。ふだん生活をしている中で、大人数でとまりをする事はあまりありませんが、スーパーキッズに入ると合宿がたくさんあります。はじめは分からない事ばかりでしたが、スキーや運動をするだけでなく、みんなで協力をしたり、自分でどんな事をすればいいのかも学べました。学校以外で、こういうけいけんができてとても良いと思いました。

## スキーアルペンに出会った1年

音山 新

私はキッズに入った時、まだボーゲンでした。サマースキーでは急斜面を滑れるか心配でしたが、コーチがそばで見えてくれて、転びながらも何度も滑って楽しくなりました。

雪上トレーニングや長期合宿で、コーチが「もっとスピードを出して」などいろいろなアドバイスをしてくれ、スピードを出してみたら楽しくて、合宿中に平行でポール練習ができてうれしかったです。今はもっとアルペンを上手になりたいです。

## スーパーキッズになって

小林 美禮

私はスーパーキッズになり、様々なことが変わりました。練習がいっぱいあるので、宿題も練習も時間を考えて行動して、集中してするようになりました。そして合宿にも行き集団での生活もできるようになりました。今はシーズン中なのでいっぱい大会に出て上位を目指せるように頑張ります。

# 陸上競技 棒高跳



# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

活動日 : 毎週土曜日・日曜日

時間 : 8:00~12:30

場所 : ベルドーム

内容 : 棒高跳の基本練習・跳躍練習、基礎体力作り、器械体操 など

その他 : 土日の練習日の他に、1泊2日の合宿を実施(12月実施、3月予定)

## 2. 指導理念

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

## 3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

### 〈4年生時〉

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

### 〈5年生時〉

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

### 〈6年生時〉

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



## 4. 指導考察

### 棒高跳に必要な能力

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



### 取り組みの結果

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

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

## 6. キッズ卒業生の活躍

1期生 小林 拓己 育英大学 3年

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

2期生 古澤 一生 筑波大学 2年

- 2019年 日本ジュニア室内陸上競技大会 1位  
県高校記録更新 5m23 高校1年日本歴代1位  
県高校総体 優勝 5m30 群馬県高校記録更新  
日本選手権 12位  
全国高校総体 優勝  
国民体育大会 優勝  
U18日本選手権 優勝
- 2020年 日本室内陸上 U20 優勝  
日本高校新記録更新樹立 5m51  
全国高等学校陸上競技大会2020 2位
- 2021年 天皇賜盃 第90回日本学生陸上競技対校選手権大会 優勝
- 2022年 第106回日本陸上競技選手権大会 4位  
天皇賜盃 第91回日本学生陸上競技対校選手権大会 2位

高橋 陸人 育英大学 2年

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

4期生 村田 蒼空 県立前橋女子高等学校 3年

- 2021年 令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 優勝  
第15回U18陸上競技大会 優勝
- 2022年 令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 4位  
第106回日本陸上競技選手権大会 4位  
日本高校新記録更新樹立 4m16

5期生 原口顕次朗 前橋育英高等学校 2年

- 2019年 全国中学総体 優勝
- 2020年 全国中学総体 2位
- 2021年 第52回U16陸上競技大会 優勝
- 2022年 国民体育大会 6位

柳川 美空 前橋育英高等学校 2年

- 2020年 日本選手権 6位

2021 年 令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 3位  
第52回U16陸上競技大会 優勝

2022 年 令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 5位  
第16回U18陸上競技大会 優勝

今井 葉月 樹徳高等学校 2年

2021 年 令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会 6位  
第37回U20日本陸上競技選手権大会 優勝  
第15回U18陸上競技大会 2位

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

6期生 長谷川永茉 太田女子高等学校 1年

2022 年 第15回U18陸上競技大会 5位

齋藤 颯花 渋川女子高等学校 1年

2022 年 第53回U16陸上競技大会 4位

7期生 齋藤 成輝 前橋市立南橋中学校 3年

2022 年 全日本中学校陸上競技選手権大会 3位

高橋 友輝・唐澤 拓弥

## 参加者の声

### 棒高跳を通じて大切だと思ったこととこれから

中川 祈

僕は棒高跳を通じて「コミュニケーション」が大切だと思うようになりました。なぜなら跳躍後のコーチからのアドバイスは、その時の握りや助走の距離などによって内容が変わります。ですが、コミュニケーションが取れないと、握りや助走などをコーチに伝えることができません。また、4年生の1学期の頃は記録が伸びました。ですが、2、3学期では記録が伸びませんでした。これはコミュニケーションが取れないからでした。なので、これからはきちんとコミュニケーションを取り記録を伸ばして行きたいです。

### 3年間ありがとう！

岡田 峻典

スーパーキッズになって分かったことがあります。それは、いつも教えてくれる先生達がいたから練習ができたことです。先生達がいつも分かりやすく楽しく、教えてくれたり盛り上げたりアドバイスをしてくれたりしたから、僕は棒高跳びでベストが出たのだと思います。これからも先生達に感謝しながら、棒高跳びを続けたいです。3年間本当にありがとうございました。

### 棒高跳びをやって

竹田 妃莉

私は、棒高跳びを始めて最初は棒を持って走るのも重たくて大変だったけど、やっていくうちに棒を持って速く走れるようになって、コツがわかり飛び越えられるようになってくるとどんどん楽しくなってきました。また、棒高跳びでしか会えない友達が出来て、友達に会えるのも一つの楽しみになりました。でも、辛い事もありました。失敗した時に棒が当たって痛くて跳ぶのが怖くなったり、記録が伸びなくて悔しかった事もありましたが、続けてよかったと思っています。残り少ないですが、2mを越えたいです。

### 成長

町田 佳乃子

私は、私よりも足が速い人や高く跳べる人達と毎週練習しています。同じ学年の子にも私より高く跳べる人がいます。小さい時は、自分が一番になる事しか考えていなかったけれど、今ではみんなで高め合う事が出来る様になりました。良いライバルも出来ました。また、学校生活では積極的に物事に取り組む事が出来るようになりました。心が成長する事で、一步踏み出せるようになりました。

### スーパーキッズとして学んだこと

山崎 菜南子

私は、スーパーキッズとして棒高跳びを経験し、特に感じた事があります。

それは、勝つ事だけではなく、アスリートとして大切なのは『仲間と切磋琢磨しながら助け合う気持ちを持つ』事です。棒高跳びでは、先輩方がいつもサポートして優しく教えてくれるので、大変な時も頑張る事が出来ます。

私は、そんな先輩方を見習って、これからも自分の目標に向かって頑張ります。

### 棒高跳びを通して成長できたこと

伊藤 羽菜

私が棒高跳びを通して学び、成長できたことは、コミュニケーション力です。私は棒高跳びを始める前はあまり挨拶をせず、初めて会う人とは話すことが出来ませんでした。でも、練習でたくさんの人と関わり、中高生の人たちとも一緒にウォーミングアップをしているうちに、いろんな人と話せて、友達も増えました。これからもこの経験した事を意識しながら、頑張って練習に励み、怖がらずに挑戦していきたいと思っています。

### 棒高跳び

清水 想芽

ぼくは、棒高跳びをやっています。その中で、ぼくが一番難しいと思う所はふみ切りという最後の跳ぶ所です。その部分で顔が横にいたり、左右にかたむいたりしてしまうと上手く跳べません。そこを上手くすると跳べるので頑張って練習しています。棒高跳びというのは、一人でやっているのではない。みんなの支えがあるから出来ているという先生の言葉が印象に残りました。

### 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」に、通って学んだことは、挨拶です。 綿貫 希亮

僕が、練習に行くと、コーチや先輩たちが挨拶をしてくれて、気持ち良く練習ができて、挨拶の大切さを覚えることが出来ました。今では、僕も恥ずかしがらずに、挨拶出来るようになりました。

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」に、通う前は学校でみんなの前で表彰されるのが恥ずかしかったけど、自分から挨拶をすることで、よく知らない人と話したり、注目されることに慣れ、自分に自信が出てきました。

## 棒高跳びに行って出来るようになった事

大場 悠吾

僕は、スーパーキッズになって出来るようになった事があります。まずは、挨拶が出来るようになった事です。僕は前まで挨拶が恥ずかしくてあまり出来ませんでした。だけど、先生が挨拶の大切さを教えてくれて挨拶ができるようになりました。2つ目は、ロープが少しずつのぼれるようになったり逆上がりが出来ようになりました。3つ目は、足が速くなったことです。走る練習の時に正しい姿勢などを教えてくれて足が速くなりました。

## BELL の礎から学んだこと

田島 奨

僕は BELL の礎という言葉について書こうと思います。施設の運営や管理など、いつも多くの方が手伝ってくれます。そして、丁寧に指導してくださるコーチも一体となって、楽しくて笑顔でいられる練習環境をつくってもらっています。僕の兄や姉もスーパーキッズで育ちました。練習や合宿を通じて、謙虚で素直な心、感謝の気持ちを学ぶことができました。これからもすべての人に心からのあいさつができる人になりたいと思っています。

## スーパーキッズになって

小堀 晃誠

ぼくが、スーパーキッズになって学んだことがあります。それは、スーパーキッズの運動や活動は、一人ではできないということです。いろんな方が関わってくれてできているんだと思います。そんな方たちに喜んでもらえるように、来年はぼう高とびでいい記録を出したいと思っています。

## 棒高跳びを始めて

石田 浩章

棒高跳びを始めて、先生達から『あきらめずに練習すれば結果が出る』と言われたので、練習をあきらめずに頑張ったら、たくさん跳べるようになりました。そして、友達もたくさんできて、楽しく練習しています。初めての合宿は楽しく競い合えたのが良かったです。来年は、礼儀を大切に もっと跳べるようにがんばりたいです。

## 支えてくれてる方々への感謝

藤本 那奈

私は、棒高跳びの練習を通して、持久力が着いたと思います。なぜなら、校内持久走大会で1位をとることが出来たからです。練習で特にきついのは坂が多い早朝ランニングです。いつも先生が先導してくださいます。記録会では先生をはじめ大学生、中高生の方々が的確な指導をしてくださいました。真剣に教えてくださるので私も真面目に頑張っています。支えてくださっている方々に感謝の気持ちを忘れずに、せいっぱい練習をして、記録更新できるように頑張っていきたいと思っています。

## 棒高跳び

林 楓菜

私は棒高跳びを始めて2年経ちました。上まで行けるようになったロープ登り、まだまだ出来ない倒立歩行。棒高跳びで学べる事は、跳ぶだけでなく感謝、挨拶、協力、友達との仲の深めなどです。棒高跳びを始めて一番楽しかったのは、初めての合宿です。合宿での記録会は悔しい結果でしたが先生などに嬉しい言葉を言ってもらえてとても嬉しかったです。目標は2m 50跳べるようになることです。

## BELL で学んだこと

中嶋 真唯

私がスーパーキッズの棒高跳びを始めて学んだことは、協力することです。棒高跳びをするだけでなく、マット運動や数十メートルダッシュなどをするときに必要なマットを何人かで一緒に運んだり、みんなで使うものを出したりしまったり協力して取り組みました。これからも意識していきたいと思っています。

## 応援の力

松下 花夏

棒高跳びでは、記録会があります。記録会では皆が自己ベストを目指して頑張ります。誰かが跳ぶ時にはそこにいる皆が全力で応援します。記録が出なかったときは自分よりも悔しさがってくれます。私が自己ベストを出せた時も周りの皆が応援してくれて私以上にすごく喜んでくれました。応援してもらおうと、思った以上の力が出せることを知りました。だから私も皆を全力で応援します。これからも仲間と応援し合って頑張りたいです。

## スーパーキッズで学んだこと

瀬田川 ひなの

わたしがスーパーキッズで学んだことは、感しゃが大事だということです。わたしは、十二月のぼう高とびの記録会で自こベストを出すことができました。それは、自分一人の力だけではありません。練習の時から、先生や中学生、高校生のお姉さん、お兄さん達がアドバイスをしてくれたおかげです。これからもいろいろな人への感しゃを忘れずに、練習をして、自こベストを出したいです。

## スーパーキッズになって学んだ事、 いんしょうに残った事

青木 大和

スーパーキッズになって学んだ事は、きょうぎとは、ただうん動するだけではなく、自分が、きょうぎをできることにかんしゃすることもひつようだとわかりました。

いんしょうにのこったことは、やはり、自分のために努力してくれた人たちのことです。

## 学んだこと

佐藤 留衣

スーパーキッズプロジェクトに参加して学んだ事は、できないと思う気持ちや、やる気が起きない時は失敗したり、記録が伸びないことが多いです。

教えてもらった振り上げの時お尻を持ち上げた方がいいとかにぎりをギュっとするとかを意識して頑張りました

教えてくれる先生が見てくれたり、大学生が応援してもらおうとやる気が出て跳べるようになることがとても不思議で印象に残っています。2メートルの壁を乗り越えてもっと頑張りたいです。

## 助け合い

浦川 雪花

ここで学んだことは、スポーツをするに当たってどう言う気持ちで取り組みばいいのかなどのスポーツに大事なことを学びました。

印象に残っていることは、みんなが助け合っていることです。

私もたくさん助けてもらいました。全然違う学校や学年が違うのに優しいなと思ったからです。

## 棒高跳びを始めて

高橋 由衣

私はスーパーキッズプロジェクトの棒高とびをやっています。4年生になって始めて、今までで1番印象に残っている事は、年末の強化練習です。そこではいつもと違い、コーチからの講義がありました。協力・助け合いが大切という話でした。その他にボルダリングにも行きました。とても勉強になったし、楽しい練習会でした。そこでさらにやる気も出て、今とべる高さは1.7mなので、今年の夏には2mとべるように頑張ろうと思いました。

# 水泳競技（水球）



## 開 始 式

期 日 令和4年6月18日（土）  
場 所 ALSOK ぐんま武道館第2道場  
出席者 スーパーキッズ運営委員、スーパーキッズ及び保護者

# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

活動日 : 毎週水曜日17:00~19:45 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、フィジカル強化に取り組んでいる。

## 4. 指導考察

今年度は、全国大会も実施され昨年度よりは計画していた活動ができました。基礎的な練習から応用練習まで取り組めたと思います。また、日常生活も元に戻りつつあるので選手の意識やフィジカルが例年と同じようになってきました。しかし、県外との練習試合がほとんどできず試合運びや試合勘といった能力が伸びなかったと感じます。

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

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

次年度は、今年度の反省を活かして強化に取り組むたい。具体的には、県外への遠征や合宿といったここ数年行えていなかったものをやりたいと思っています。

## 6. キッズ卒業生の活躍

1期生	岡田 光生	選手	第98回日本学生選手権水泳競技水球男子	優勝
7期生	深澤 陸之助	選手	第45回全国ジュニアオリンピック夏季水泳競技大会	優勝
	齋藤 優輝	選手		//
	前田 敦也	選手		//
	関口 快巧	選手		//
	富岡 颯大	選手		//
	椎名 啓五	選手		//
8期生	星 颯来	選手		//
	須賀 蒼介	選手		//
9期生	深澤海士郎	選手		//
	竹内千慧子	選手	第15回全日本ユース水球競技選手権大会	2位



試合風景 1



試合風景 2



山本知事へ優勝報告（卒業生）

志賀 諭

## 参加者の声

### 一年間の感想

山口 清春

自分は、今年キーパーをやって来ました。五年生の時は、試合に出させてもらいましたがキーパーではありませんでした。だから最初は、キーパーをやる事が難しかったです。でも、自分は諦めずにキーパーをやり、最初の時よりもシュートを多く止められる様になり、チームで少しは役に立てる様になったと思います。これからは、どんなに強いシュートでも止められる様にして、試合に勝てる事を多くして、来年は負ける事の無い様にしたいと思います。

### 水球をやって

関口 遼

僕はスーパーキッズになった事で、自分の直すべき所を見つける事が出来、成長する事が出来ました。

まず、直すべき所は、自分の行動が遅いという事です。

いつもマイペースで迷惑をかけてしまったので、意識して5分前行動などを習慣にしていきたいです。

また成長した事は、泳ぎのタイムです。50mのクロールのタイムが水球を始めた頃は50秒位だったのですが、35秒になりました。

これからも色々な事に努力をしていきたいです。

### 水球の楽しさ

藤原 丈太郎

今年を振り返って、僕は水球の楽しさを見つけました。それは学校や家では感じられない仲間との成長の喜びでした。これは共に練習して共に上を目指す楽しさでもあります。この楽しさは厳しい練習をしていくうちに薄れて行きます。けれど楽しいだけでは強くなれないと言う事が6年になってわかりました。強くなる為に練習していても、その中から新しい楽しさを見つけて行ければいいと思いました。

### 学んだ事

小林 那央

スーパーキッズに入って三年目。私は、この三年間で沢山の大切な事を学びました。水球の事だけではなく、挨拶や返事など基本的な事を徹底して行う事の大切さも学びました。また、水球は団体競技なので、チームメイトと協力してプレーする事の大切さも改めて学びました。これからも三年間で学んだことをきちんと活かし、下級生のお手本になれるようにしたいです。三月にはJOCも控えているので、毎日練習に励み、予選を突破したいです。

### 目標を達成した1年

須田 悠詩桜

僕は、今年度スーパーキッズの一員として、試合でたくさん点を入れ、チームの勝利に貢献できるように頑張りました。

今年の目標としていた事は、公式戦で初シュートを決め点を入れる事でした。この目標をクリアすることができてとても嬉しかったです。しかし、ミスをたくさんしてしまったり、チームの連携がしっかりと取れていないなどの事で、負けてしまった試合もありました。これから次の大きな大会に向けて、しっかりとミスをカバーし、勝利につなげていきたいです。

次は、6年生になります。もっとチームメイトとのコミュニケーション能力をあげたり、低学年をまとめるなど、最高学年らしい行動が取れるようにしていきたいと思います。

そして悔いのない1年間を、日々の練習でたくさん学び、どんどん力を伸ばせる様に精一杯頑張って過ごしたいです。

### この一年を振り返って

宮脇 啓実

4年生の頃は、みんなについていくのがやっとでしたが、5年生になり、スイム練習でも、置いていかれることがほぼなくなり、試合形式の練習でも6年生にも競い合えて良い勝負ができるようになり、心身ともに成長した1年であると感じられました。4月からは最上級生として、チームのみんなに認められるような強い選手になれるように、より一層練習に励みたいと思います。

### 成長した事

増田 大智

ぼくは5年生になって水球で成長した事が2つあります。1つはスイムのタイムが早くなった事です。きついスイム練習をがんばって今年4秒タイムが早くなりました。2つ目はシュートが決められるようになった事です。試合でシューが決まったのは自信になりました。先生の教えてくれた事ができるようになるために、もっと練習をがんばって強くなって試合に勝ちたいです。今年もっと成長して強い6年生になりたいです。

## 水球頑張る

倉林 杏奈

私は、ジュニアオリンピック大会に初めて出ました。試合に出るのは嬉しいけど、シュートも点も取れないので、私はいっぱい水球練習して、みんなの役に立ちたいです。スーパーキッズになってから、クロール50mのタイムが10秒早く泳げるようになったので、もっと早く泳げるように練習頑張ります。

## 練習は大事

竹内 煌太郎

私が水球を始めたのは小学1年生の4月です。4年生になり、スーパーキッズになれたので練習日を増やして、毎日食べるごはんの量を増やしたり、練習直後におにぎりなどの補食を取るようにしたり、食事に気を使うようになりました。あいさつを大きな声ですること、自分でできることは責任を持ってやること、仲間を思いやることは、とても大事だと思っています。そして、練習すれば全国大会で勝てると思っていますので、努力します。

## スーパーキッズになって

塚越 凜斗

スーパーキッズプロジェクトの全体研修会でパーソナルトレーナーによるリズムトレーニングをしました。リズムに合わせてジャンプをしたり、手のふりつけをしました。水球にはない動きでむずかしかったけど、みんなで体を動かすことができ楽しかったです。

これからもっと練習を頑張って体力を付け強い選手になって、試合にたくさん出て活躍したいです。

## スーパーキッズになって

三浦 孝喜

最初はなじめるか不安でしたが、みんながやさしかったのですぐになじめました。

練習をやり始めたときは楽しかったのですが、今は練習がハードなので、すぐつかれます。足と足の間にビート板をはさんで泳ぎ「50m10本を4セット」というすごくハードな練習が一番つらかったです。でも、一度だけ試合けいしきの練習が出来たことがあり、それがとても楽しかったです。

すごくいい経験をありがとうございました。

## 水球をやってみて

高橋 洸貴

ぼくの人生の中で水球は1番つらいことです。冬の練習は夜おそくて、泳ぐだけだからとてもつかれます。夏の練習は、日ざしが強いので気持ちわるくなります。でもボールを使う練習は楽しいです。

先ばいたちはこれを毎日のようにやっているなんてすごいと思いました。ぼくも先ばいたちを見習ってがんばりたいです。

# ボクシング



# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 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。

## 6. キッズ卒業生の活躍

一期生 柿沼 心乃選手 第9回全日本 UJ ボクシング王座決定戦 優勝

上野 恭央



## 参加者の声

### 全国大会

金井 紫謙

去年は県大会で負けてしまい悔しい思いをし、それをバネに新たな気持ちで練習をして全国大会まで行けました。結果は準優勝でした、スーパーキッズでの大会が最後だったので、優勝できずに残念でしたが、この経験を活かしつ中学でも頑張ります。

### スーパーキッズになって

中野 大樹

小学校2年から始めて、スーパーキッズになって真剣に取り組んだ。週一の練習とお父さんにも休日に教えてもらった。夏に初めて公式の試合に出て、相手がとても強かったのをよく覚えている。そこでまだ練習が足りないんだなと実感した。前橋教室の練習は楽しく、たくさんの仲間を作れた。これからも練習をして、試合で勝てるようになりたいし、ボクシングを通して心も体も強くしていきたい。

### スーパーキッズに入って

森川 廉太郎

ぼくがスーパーキッズに入ってもうすぐ2年がたちます。競技はボクシングです。

ボクシングに参加して良かったことは、全体的に運動が得意になってきたことと、初めて大会に出られたことです。試合は2ラウンドで負けてしまいましたが、今まで練習したことを思いきり出せたと思います。実力はまだまだなので、これからもいっしょうけんめい本気で練習に取り組み、次の試合では勝ちたいと思います。

### ドキドキしたスーパーキッズプロジェクトテスト

佐藤 大也

ぼくは、スーパーキッズプロジェクトを受けてみようと思った時、「よし、がんばるぞ!」とはりきっていました。わくわくしていました。だけど、時々「合格できるかな。」と不安な気持ちにもおそわれました。プロジェクトの日まで、走ったり、色々と練習をたくさんしました。

そして、テストが終わった後、合格をもらった時、本当に嬉しかったです。テスト中も緊張したけど、一生懸命にやったので、自分でもよくがんばったなあと思いました。

お母さんも、お父さんも、「頑張りたい!と思える事で、合格ももらえて良かったね!」と言ってくれました。

あきらめないで最後まで頑張れて、すごく自信がつかました。練習が始まって、先生、コーチから色々教えてもらって、練習の日がとても楽しいし、楽しみです。何でもあきらめないで頑張る事が大事なんだと思います。一生懸命練習して、強い選手になって、オリンピックに出るぞ!ボクシングは頑張りたい僕のひとつの宝物です。

### スーパーキッズになれて

清水 太陽

ぼくは一年生からボクシングをしていて四年生の子がスーパーキッズのグローブを持っていてぼくもスーパーキッズになりたいと思いました。コロナのせいでみんなであつまる事が一度しかなかったのが残念です。

四年生では、マスボクシングで全国で一位になれてうれしかったです。

五年生でもいっしょうけんめいがんばっていいせいせきを取ります。

### リズム感の大切さ

竹部 成美

私はスーパーキッズをやってみて学んだことは、リズム感と、運動をつづけてやる大切さです。前に、リズム感と運動のしかたを教えていただいて、とてもむずかしく合わせるできませんでした。ボクシングをやっているのですが、ボクシングにもリズム感が大事だと思いました。

これからも、スーパーキッズとして、リズム感を大切にしていきたいと思います。

## ボクシング

内堀 碧人

ぼくはボクシングでスーパーキッズに参加しました。保育園の時にボクシング選手になりたいと思いました。週に三回ボクシングを教えてもらってます。教えてもらった事をスパarringでためすけどむずかしくてなかなか出来ません。五年生になるとアンダージュニアの試合に出るからがんばりたいです。目標は関東大会で勝つ事です。がんばります。

## 今年のボクシング

神宮 彩羽

今年は試合に向けてスパarringをやりました。スパarringでは自分がどうすれば相手に勝てるか作戦を立てて、自分に合っているボクシングが探せて実行できました。ボクシングノートをつけることによって、自分が一年間でどのくらい成長したのかが分かりました。スーパーキッズでは新しい友達もできました。スーパーキッズとして、ボクシングをこれからも精一杯頑張っていきたいです。

## スーパーキッズをやってみて

吉田 大和

ぼくがボクシングをやってみて学んだ事はジャブや、ストレートなどです。最初は、下手だったので、たくさんなぐられました。けれどぼくはコーチに言われた事を学んで、ちょっとうまくなりました。これからは、つらい時があっても、あきらめないで、コーチの言う事を聞いていっぱい練習をして、がんばりたいと思いました。

# レスリング



## 開始式

期 日 2022年6月22日  
場 所 育英大学・短期大学レスリング場  
時 間 17:30～17:50  
出席者 指導者、選手、保護者

# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

- 活動日 : 場所、時間、内容、その他
- 場 所 : 育英大学・育英短期大学レスリング場
- 時 間 : 水曜 18:00～20:30、土曜、日曜、祝日 9:00～12:00
- その他 : 遠征等

レスリング競技は平成28年度から始まり、徐々にスーパーキッズの選手が増えてきたが、今年度も各学年10人に満たない中でスタートとなった。しかし、今年度から始まった追加募集により、選手も増え、活気ある中での活動ができるようになった。

しかし、今年度も対人での接触競技であるレスリングは、新型コロナウイルス感染症の影響により思うような活動はできなかった中で基礎的なトレーニング（ランニングや筋力トレーニング）を行い基礎的な体力を向上させたり、効果的に遠隔トレーニングを取り入れたりと昨年度の反省を活かしながら活動に取り組んだ。2022年度後半には各種大会が徐々に開催されるようになってきたが、まだコロナ前とは程遠いのが現状である。

今年度は全国少年少女レスリング選手権大会が開催されたが、新型コロナウイルスの影響は非常に大きく、大会直前にスーパーキッズの中から複数の選手の感染が確認され、多くの選手の出場が叶わなかった。選手たちは、来年度に向けて既に切り替え、日々の練習では、「今できることを全力で取り組む」姿勢で「全国優勝」を目標に活動している。

活動は毎週水、土曜日、日曜日の週3回程度を行い、5、6年生ではそれぞれの選手のスタイルに合った技術練習を展開することと感染対策を徹底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重点的に取り入れながら活動した。今年度も特にいつ対面練習ができなくなるか予想が立てられないため、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。

昨年度は東京オリンピックが開催され、レスリングにおいてはメダルを獲得した選手も多数いた。その中でも金メダルを獲得した向田選手、銀メダルを獲得した文田選手、銅メダルを獲得した屋比久選手とのイベントを行い、実際に東京オリンピックのメダルを見たり、選手から話を聞いたりすることで競技に対するモチベーションの向上に繋がったと考えられる。スーパーキッズの選手の中には、メダリストからTシャツにサインを貰い、それを着ることなく、大事に保管しているケースもあり、非常に良いイベントとなった。次年度以降もそのような機会を創出しながらキッズの活動に取り組んでいく。

今年度も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3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〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術の習得

指導内容：全身を使った動きとランニングを中心とした基礎体力の向上

基礎技術を確認し、相手から得点を取るために必要な細かな技術向上練習

### 〈5年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術を基とした発展的技術の獲得

指導内容：4年次の練習を踏まえて、得意技を実戦で使うための技術向上練習

### 〈6年生〉

育成目標：相手を想定した中での技術展開

指導内容：攻撃と防御両面でもつれた展開の実践練習

## 4. 指導考察

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」の中でレスリング競技は7年目となり、4年生から高校1年生までいる練習環境で上の学年の選手が下の学年の選手に教えたり、上の学年の選手が「下に点を取られない」というプライドを持てたりすることができた。これらのことにより、良い緊張感の中で1年の活動を行うことができた。上下の関係のみではなく選手の中には同じ学年、同じ階

級で試合をする場合もあるため大会で対戦することもあった。そのため練習から気持ちの入った攻防を見ることができ、1点にかける厳しさのある練習により、他の選手も刺激され、切磋琢磨しながら練習に取り組むことができた。この1点にかける意識がレスリングという競技において非常に重要な力の一つである。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できていたことができなくなったことで、当たり前で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なった。今年度は、新型コロナウイルス感染により全国大会に出場することもできなかった選手が多数いるが、出場していれば複数の選手が3位以上に入ることができたであろう。しかし、スポーツにおいて「もし」はないこともスポーツを行う上で重要な考え方である。だからこそ今という一瞬にかけて練習に取り組み、来年度の全国大会で優勝できるように今後も頑張りたいと考える。

スーパーキッズのOBの2期生のうち1名が高校でも競技を続けることを希望している。後輩のキッズたちへ良い道筋をつくることができたと考えられる。既に高校へ進学した1期生は県の代表となるなど少しずつ高校生でも結果を残し始めている。今後もレスリングだけでなく、私生活でも後輩の見本となるような姿となることを望んでいる。

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

次年度への取り組みとしてまず挙げられることは、レスリング競技におけるスーパーキッズ対象者を増やすことである。1学年10名の定員であるが半分程度しかいないのが現状であり、新規選手獲得についても協会を挙げて進めていく必要がある。2023年度も2022年度同様にトライアウトや5、6年生の追加募集など選手獲得の機会が広がっているためキッズの確保に努めていきたい。

今年度、6年生のうち、2名は中学生でも競技を続けるとの意向を持っているため、コンボも継続的に指導にあたっていく予定である。また、レスリングスーパーキッズ1期生で高等学校進学後も競技を続ける2名については、徐々に結果を残し始め、これに続いて2期生の1名が高校でも競技を続ける予定である。これらのOBともコンタクトを取りながら、現役のスーパーキッズとの練習会などで競技力向上に向けて取り組んでいく予定である。

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

正保 佳史



## 参加者の声

### 頑張ったこと

金谷 信太郎

ぼくが頑張ったことはスーパーキッズの練習に毎回行ったことです。一昨年はあまり練習ができなかったけど、去年はたくさん行けたので上手にもなったと思います。

去年はスーパーキッズの練習で習った技を普通の練習であまり使えなかったのが、今年は練習で習った技をたくさん使いたいです。去年は投げの練習がたくさんあったので投げがうまくなったと思います。これからもいろいろな技を使っていきたいです。

### 2年目のスーパーキッズで感じたこと

山本 凜

新型コロナウイルスの影響のなかでも、徐々に練習や試合が出来るようになってきた。2年目のスーパーキッズで慣れてきたこともあり技術練習の細かい確認の復習が出来た。来年は最後のスーパーキッズとなるので、試合で積み重ねの結果を出せるよう、しっかり集中して頑張っていきたい。

### スーパーキッズで学んだこと

吉井 悠翔

ぼくがスーパーキッズで学んだことは、まき投げです。ぼくは、もともと腕取りが得意でしたが、スーパーキッズでまき投げを練習していくと、コーチに「腕取りからまき投げは強いから、もっと練習していくと試合で使えるよ」と言われました。そして、いっぱい練習してまき投げが少しできるようになり、それを試合で使えたことがありました。スーパーキッズでの練習が試合で生かしてよかったです。

### もっと強くなる

富岡 空大

スーパーキッズに入って、同じ目標を持つ友達が出来ました。

教えてくれるコーチも増えました。僕は嬉しいと思いました。

練習は大変だし、疲れるけど楽しいです。

スーパーキッズに入って、色々な技や体の動き方を教えてもらうようになって、少しずつ試合でも体を動かせる様になりました。

もっともっと練習をして、メダルが貰える様に頑張りたいです。

### 積み重ねた練習

平崎 茉結

私は、スーパーキッズに参加してからできるようになったわがが「まきなげ」です。まきなげは、かんたんそうにみえたけれど、やってみたらうまくいかないところがありました。あたまをさげていること、ひきてをしっかりとひいていないところがありました。練習をつみかさねていくとできるようになってきました。試合の負けているじょうたいのときにきめたいです。

### 今後の目標

後藤 天星

スーパーキッズを通して、投げ技やグラウンドなどをよく学び、楽しくレスリングができました。

しかし、全国大会の時に新型コロナウイルスに感染してしまい、選手として出場ができませんでした。今まで一生懸命練習してきたので、とても悔しかったです。

また頑張って練習して、どんどん腕を上げて全国大会でも勝ちたいです。

### 目標を持って練習する

荻田 清乃進

スーパーキッズの選手は「全国で一位になる、群馬国体で代表になる」など目標を持ってがんばっている。自分は今までただ勝ちたい気持ちしかなかったから、正直あせった。技術練習では出来るまで時間をかけて教えてくる。練習時間もふえて勝てなかった相手からポイントを取れるようになってきた。教えてもらった技を試合で出せるまで練習して、まずは「県で一位になる」そして「全国で一位になる」を目標にこれからもがんばりたい。

### スーパーキッズに入って

鳥居 希子

私は、スーパーキッズでレスリングをやっています。スーパーキッズに入って練習時間が増えて新しい技を練習したりしています。

最近では巻き投げを練習しています。頭を下げて前転の様な巻き投げで覚えていたので、顔を上げてやるのは難しかったけどスーパーキッズでたくさん練習して少しずつ覚えてきました。スーパーキッズはまだ1年目なのでこれからたくさん練習して覚えた技を試合で使えるようにしていきたいです。

## 念願のスーパーキッズ

辻 進太郎

僕がスーパーキッズに入ったきっかけは、母が僕にスーパーキッズの動画をみてくれたことです。そこに映っていた先輩がとても格好良く見えて、追加募集でなんとか参加することができました。練習では、厳しいこともあったけど、違う学校の友達と一つの目標に向かって時間を過ごせたことはすごく良かったです。これからも頑張っ先輩のように群馬県の代表として、努力していきたいです。

# 自転車競技



# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

活動日 : 毎週水曜日, 土曜日 (施設の都合により変更となった場合もあります)  
 場所 : 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他  
 時間 : 水曜日 17:00 ~ 19:00, 土曜日 7:00 ~ 9:00

キッズを修了した中学生の参加者も多くなり, 6年間という継続的なトレーニング環境がみえはじめてきた。今年度は6年生2名, 5年生9名, 4年生3名, 中学生7名でスタートすることができた。家庭の都合等で辞退したキッズを除くと現在男子10名, 女子2名の計12名(中学生7名)となる。活動拠点となる前橋市の施設を主に利用し基礎となる身体の動かし方や基本的な技術の獲得を重点的に行っている。

## 2. 指導理念

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



## 3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

### 〈4年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

### 〈5年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

### 〈6年時〉

育成目標：

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

指導内容：

- ・走行中、まわりからの指示を的確に実行できる能力を身に着ける

## 4. 指導考察

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

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

をかけて何度も繰り返し実施することが大きな事故やケガに繋がるリスクが軽減されることを再認識しなければならないだろう。

「やってもできないからチャレンジしない」「教えてくれない」「できているのに」と嘆くのではなく、「チャレンジを続ければ、いつかできるようになる」「できなければ、聞く、他人を観察する」「もっと上手にできるためにはどうしたらいいのか」といったポジティブな考えを高めること、そのような思考回路に変えることが今後の豊かな競技者への一歩となるだろう。花が咲く日を楽しみに水やりを行うように、いつか成功する日を信じて努力し続けるキッズを私たちは応援しなければならないだろう。

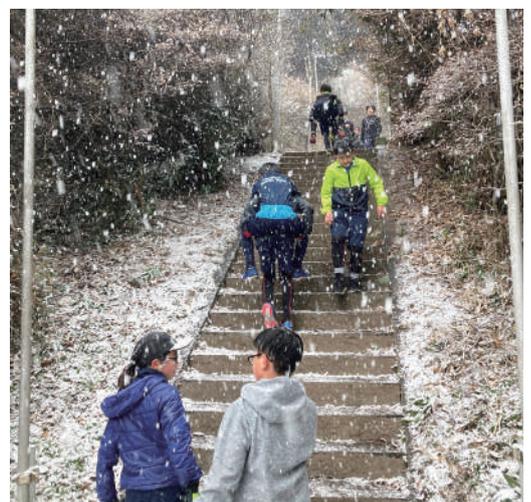
各自が自宅でも実施できる基本的な身体運動の一つである「走る」動作にも重点を置いた。走る動作は持久力の向上はもとより、足裏接地の感覚、腕の振りと脚の運びといった四肢の協調が重要になってくる。持久力が優れていることは多くのトレーニングを実施できる、集中できる能力に繋がるだろうし、足裏の感覚、四肢の協調は全身のコーディネーションに繋がってくる。このスーパーキッズの時期は自転車競技における発育発達の観点からみれば、専門的な技術よりも全身のコーディネーションに重点を置く指導を心がけなければならない歴年齢時期でもある。私たちは「走る」、「跳ぶ」、「這う」とった四肢のコーディネーションを中心に基礎的なトレーニングを多く行ってきた。これらの指導はキッズたちが高校生もしくは大学生となり、自転車競技に関する専門的な知識・技術獲得が本格的に必要なとき、そのデリバレット・プラクティス（10,000時間、10年間）に耐えうる身体能力の基礎、考え方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。さらに世界的に競技規則が代わり、自転車に特化した身体能力を持つ選手よりも丈夫な身体を持ってジュニア世代に突入することができる選手が活躍できる方向に世界が変わってきている。

時代によって指導内容や方法論、必要となる体力要素は異なっているが、指導内容を容易にそして柔軟に理解・獲得できる基礎的な理解力や運動能力、栄養学的知識をこの時期に身につけることができないと筋力に頼り、同じ身体の一部だけを酷使し、ケガを繰り返すアスリートとなってしまいう可能性がある。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っている。

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

今年度もまた COVID-19 の影響により、制限が設けられた部分もあった。しかしながらこの環境にキッズたちは柔軟に対応し、多くのイベントを開催することができたと思う。オンラインビデオ会議システムを用いた遠隔練習会を多く実施することもなく対面でのトレーニングが主となったが、ビデオ会議システムは遠方に居住しているキッズが平日に無理なく一部のトレーニングに参加できるきっかけづくりになるとおもうので今後も可能な限り続けて行こうと思う。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。

国民スポーツ大会が群馬県開催予定とされる中で、現在のキッズたちは高校生となり「チームぐんま」を牽引していく世代でもある。彼らが優秀な選手として結果を残すだけでなく、その後も群馬県内のスポーツ発展のために活躍できるような人間としての育成にも取り組んでいかなければならない



だろう。そのためには安全、栄養、身体のケアに関する指導を徹底し、事故やケガをしないことを徹底しなければならない。

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

## 6. キッズ卒業生の活躍

昨年度の5、6年生が招待参加した「赤城山1周ライド」の記事です。

[https://www.cyclo wired.jp/lifenews/node/357586?fbclid=IwAR1lylPnyDFjX\\_-KGkYDJZa-\\_hlQz9J-CIPavAjFs3UMwKQleMkO2nKU2RQ](https://www.cyclo wired.jp/lifenews/node/357586?fbclid=IwAR1lylPnyDFjX_-KGkYDJZa-_hlQz9J-CIPavAjFs3UMwKQleMkO2nKU2RQ)

<https://cycle-concierge.jp/archives/6971?fbclid=IwAR2YyC36FFE5HTHWND4knXXmnV5nXYvfSKShdAi8ZWxwrCP7pKrZLpwjQac>

1期生 松村 拓弥くん

ハルヒル 榛名湖コース(中学生) 1位

赤城山ヒルクライム ジュニア男子 1位

第28回 全日本自転車競技選手権大会シクロクロス 男子 U17 4位

2期生 小林 咲斗くん

ハルヒル 榛名湖コース(中学生) 3位

赤城山ヒルクライム ジュニア男子 6位

2期生 坂本 甫くん

赤城山ヒルクライム ジュニア男子 8位

佐藤 孝之

## 参加者の声

### 自転車競技をやって

佐藤 壮介

ぼくが1番思い出に残っているのは、10月にあった100kmサイクリングです。

スタート前は、100キロを走るぞ！という気持ちでした。でも、本当に100キロも走れるのかなー、と不安もありました。

家を5時に出ました。朝がととても、早いスタートでした。大人と子供と合わせて30人くらいで走りました。先生達が応援をしてくれたので、頑張れました。5回くらい途中で休憩しました。そこで、バームクーヘンや、キャラメルを食べました。1番おいしくて元気が出たのは、赤飯でした。

ゴールの手前で、道に迷ってしまいました。前にも後にも誰もいなかったの、折り返しました。ドキドキしました。だけど、ゴールしました。ゴールについたら、楽しかったなーと思いました。また行きたいと思いました。

### 自転車で学んだこと

吉田 悠耶

自転車をはじめて学んだことはランニングの大切さです。

ランニングをすることによって体力や筋肉がつくというメリットがあります。

それを自分で取り入れてみたら、前より自転車を楽に速く走れるようになり、少し自分に自信が持てるようになりました。

これからもランニングを継続し、頑張っていきたいと思っています。

### 基礎体力の大切さについて

笹澤 大希

僕は、スーパーキッズの練習をしてみて、大切なことを学びました。

それは、基礎体力を上げることです。僕の習っている自転車競技の先生は、よく「自主的にランニングをすること」とおっしゃいます。その通りにたくさんランニングをしてみると、走る速度がどんどん速くなり、自転車も速くこげるようになりました。それがうれしく、定期的に走るようになりました。

今後も、たくさんランニングをし、基礎体力を上げていきたいです。

### 二年目のスーパーキッズ

高柳 伊生

僕はこの二年間で初めて100km以上赤城山で走りました。一番きつかった所は水沼駅から東京電力施設までの登りです。一番最後に登った後のゆるやかな下りが一番気持ちよくて楽しかったです。最後まで完走できて嬉しかったです。

### 赤城山一周100キロライド

鳥飼 泰斗

ぼくは自転車で100キロを走ることは、ものすごく大変なんだと実感しました。

頑張ったことは、坂を登ることです。桐生市から沼田市にかけての急で長い登りは、足が止まりそうになるくらい苦しい時でした。

苦しい瞬間もありましたが、森の中の道を走るのはとても気持ちよかったです。

こいでもこいでも続く登りで脚の力がぬけて心も折れそうになりました。

でも、一緒にライドした上級生が速く登っていくのを見て、僕も頑張る！もっともっと速くなりたいと思いました。

今はまだ上級生みたいに速くないけれど、たくさん練習して強くなりたいです。

### 今年できるようになったことと来年の目標

永山 寛季

今年ぼくは、3本ローラーに乗れるようになりました。でもまだロードバイクに乗っていいと言われていないので、みんなよりだいぶ遅れてあせています。

あせると、追いつきたい気持ちより、自分はダメなんだと思う気持ちの方が強くなって、足が重くて苦しくてさらに遅れていきます。

だから、来年のために走り方を見直すことにしました。目標は1キロ5分です。

毎日少しずつでも走って、みんなに早く追いつけるようになりたいです。

## 一学年進級して

齋藤 灯

私は、スーパーキッズに入って思った事が2つあります。1つ目は、一学年上がって、今までよりも自覚するようになりました。走りこみでも上位に上がらなきゃと思います。2つ目は、スーパーキッズに入る前と入った後で、体が成長していると思いました。「筋力があるね。」と、同級生のお父さんお母さんから言われて嬉しいです。もったきたえて、色々なスポーツができる人になりたいです。丈夫な体になって、良い選手になりたいです。

## スーパーキッズの練習をとおして学んだこと

萩原 聖矢

ぼくは、練習をやってみて何事もあきらめず挑戦する事を学びました。思っていたよりも練習はハードで大変だったし、みんなが出来ている事が出来なくて悔しい思いもたくさんしました。だから、休みの日にいっしょうけんめい練習をしました。そうしたら少しずつ出来るようになってとてもうれしかったです。

みんなみたいに出来る事が少ないから、これからも色々チャレンジしていきたいです。

## 初めての100キロサイクリング

大竹 結心

スーパーキッズ2年目の今年、一番心に残った事は自転車100キロサイクリングです。サイクリングでは止まる時は仲間を声を掛ける事、集中して乗る事に注意しました。今振り返ると上り坂、そして上り坂、また上り坂と何度も心が折れそうになりましたが、一人ではなくコーチや仲間、サポートしてくれた大人の皆さんのおかげで少し休んでしまったけど完走することが出来てとても嬉しかったです。6年では100キロ休まず完走できるように持久力や体力、忍耐力もつけたいと思います。これからも練習の時間を大切に取り組み、学んだ事を実践してどんどん出来る事を増やして夢を叶えたいです。

## 初めての習い事

坂本 延

僕は、兄が自転車をやっていて、やり方は知っていました。自分ができるか最初は緊張しましたが、練習をしていくうちにだんだんなれました。自転車の練習は、僕が思っていたのとは、全く違ってびっくりしました。三本ローラーに乗ったり、マーカーを拾ったり、自分でやってみるとむずかしかったです。うれしかった事は、じゃり道を走れるようになった事です。反省点は、持久力が足りないのので、練習の時間にたえられる体力がありませんでした。これからは、もっと体力をつけて長い時間こぎ続けられる体になりたいです。

# 馬術



## 開 始 式

期 日 令和4年7月2日(土)  
場 所 群馬県馬事公苑  
時 間 11:00~12:00  
出席者 秋本幸司会長、北村正人理事長、青木孝理事

# 活動の様子

## 活動実績表

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	金		日		水		金		月		木	○	火		木		日		水		水			
2	土	○	月		木		土	○開講式	火		金		日		水		金		月		木		木	
3	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	全体研修会	火		金		金	
4	月		水		土	中止	月		木		日		火		金		日		水		土	○	土	中止
5	火		木		日	公苑大会	火		金		月		水		土	中止	月		木		日		日	早春大会
6	水		金		月		水		土	コナ+中止	火		木		日	秋季大会	火		金		月		月	
7	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		火	
8	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		水	
9	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木	
10	日		火		金		日		水		土	中止	月		木		土	○	火		金		金	
11	月		水		土	○	月		木		日	公苑大会	火		金		日		水		土	○	土	○
12	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		日	
13	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		月	
14	木		土	中止	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		火	
15	金		日	初夏大会	水		金		月		木		土	中止	火		木		日		水		水	
16	土	中止	月		木		土	○	火		金		日	公苑大会	水		金		月		木		木	
17	日	選考会	火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		金	
18	月		水		土	全体研修会	月		木		日		火		金		日		水		土	○	土	○修了式
19	火		木		日		火		金		月		水		土	中止	月		木		日		日	公苑大会
20	水		金		月		水		土	○	火		木		日	公苑大会	火		金		月		月	
21	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		火	
22	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		水	
23	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木	
24	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		金	
25	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	土	中止
26	火		木		日		火		金		月		水		土	○	月		木		日		日	公苑大会
27	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		月	
28	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		火	
29	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日					水
30	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月					木
31			火				日		水								土		火					金
活動日数	4日		3日		2日		5日		3日		3日		4日		2日		3日		4日		4日		2日	

# 指導者の報告

## 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（指導員の有資格者等）

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9：00～9：45（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



屋外馬場での練習



屋内馬場での練習



馬の手入れ

## 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、閉会式の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らいたいと思います。

## 3. 指導内容（育成目標・指導内容）

### < 4年時 >

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年時 >

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。

第2課目Aの馬場馬術の経路を踏める。障害飛越を始める。

### < 6年時 >

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。第2課目Eまでの馬場馬術の経路を踏める。



馬と一緒に



上級生に教わりながらの馬装



二人一組で用意します



地上横木をまたがせる練習

#### 4. 指導考察

馬を扱う競技なため、安全に馬に乗って楽しみながら、馬の扱い方や乗ってからの姿勢、バランスのとり方や馬をコントロール出来るように指導しました。

全員、馬術経験が少なく個人差があり、馬にも個体差があるため、一人一人合わせる指導も必要だと感じた。

#### 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、的確な指示を馬に与える事を学びます。

馬術はスポーツとして唯一 動物とコンビを組んで運動をするスポーツです。

そのため、パートナーとなる馬に対しての思いやりの心を育み、優しさを学ぶことが大事です。

##### (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ています。次年度も基本的には継続して実施しますが、何年かこの事業を実施して 今までは学年ごとの組分けで行っていた練習を、各人のレベルに合わせた指導が出来るよう調整して行きたい。

そのためにも、指導者と連盟の綿密な打ち合わせを頻繁に行い、ジュニアの最大限の成長が出来るプログラムを考え、実施していく。新型コロナの感染状況により練習会の完全な実施が難しい事もあったが、感染症対策をしっかりと行いながら、練習する時間を最大限とれるよう努力する。

#### 6. キッズ卒業生の活躍

三浦瑠偉	第77回国体関東ブロック大会 少年団体障害飛越競技 2位
	37回サマーホースショー アキュムレーター障害飛越110cm 2位
	37回サマーホースショー 小障害飛越競技 100cmクラス 2位7
塩原嗣玄	第77回国体関東ブロック大会 少年馬場馬術競技 出場
	第9回天野健太郎メモリアル大会 ジュニアライダー課目 1位
	壬生ドレッサージュカップⅦ 自由演技ジュニアライダー課目 1位
佐藤真悠子	第39回全日本ジュニア馬場馬術大会 チルドレンライダー選手権 22位
	CHIBA UNITED HORSE SHOW 2022 L1 課目 3位
	SHIZUOKA スポーツホースショー 中障害D 2位
吉田和生	壬生ドレッサージュカップ 出場
	CHIBA UNITED HORSE SHOW 出場
北山瑠那	群馬県馬事公苑大会 A3 課目 2位
	群馬県馬事公苑大会 A3 課目 2位

## 参加者の声

### スーパーキッズで学んだこと

須藤 晟太

ぼくは、スーパーキッズで乗馬を習うことになって、同じ学年の友達と一緒に活動できるのがとても楽しみでした。最初は緊張して話をしたり出来ませんでした。今では一緒に馬装や片付けを協力してできるようになりました。馬事公苑大会では、いつもクラブで参加するのは違って、準備なども自分で考えながらやるので、とてもドキドキしました。どうしたら馬のスピードをコントロールできるか、どこを通過して障害に入ったらいいかなど考えながら競技をする事ができたと思います。失敗もしましたが、ぼくは自信を持つ事ができました。もう少しでスーパーキッズも卒業になりますが、馬とみんなと楽しく過ごしたいです。三年間、先生にたくさんのことを教えてもらいました。これからも乗馬を続けていきます。ありがとうございました。

### かけがえのない時間

平野 葵生

生まれて初めて乗馬を体験したのが、スーパーキッズだった僕にとって、この三年間はとても貴重な時間となりました。超初心者の僕は、大河ドラマで、武士が馬にまたがり、颯爽と駆け抜ける姿をイメージしていましたが、スーパーキッズの活動だけでは、僕のイメージに到達することは難しく、特にコロナ禍での中止は、僕の気持ちを維持していくことが本当に大変でした。でも馬に乗れると、最高の気持ちになります。三年間ありがとうございました。

### 先ばいという立場

山本 旺佑

スーパーキッズを始めて二年がたちました。私たちの代のスーパーキッズは、コロナでスタートがおくれましたが、二年で馬術は、とても上達できたと思います。上達できたのはいいのですが、六年生で、下級生を手助けするようになって、教える時、前は、少しおろおろしてしまいました。しかし、時がたち、おろおろせず、やっていないことがあれば、教えられるようになりました。

後3ヶ月も、スーパーキッズを力をぬかず頑張っています。

### 先生へ感謝の気持ち

長翁 香帆

私がより良い演技をできるように、先生方が一生懸命に教えてくださいました。そして、自身が目標とする馬場馬術A2課目に出場することが出来ました。満足のいかない結果でしたが、演技のあとに達成感を味わうことが出来ました。次は1位を取ることを目標に沢山の練習をしたいです。

このような体験は、ここでしかできません。教えて下さった先生方に感謝をしています。これからも馬術競技に全力を尽くしていきたいと思っています。

### スーパーキッズを振り返って

土屋 皆実

スーパーキッズで学んだことは、あの馬とできたことが、この馬とはできない、ということがあり、馬にも個性があって、それぞれの馬に合った指示や乗り方ができて、楽しく乗馬することができるということです。

11月の大会では、ポニーのロッセと息を合わせて、楽しく自分なりに上手に障害を跳ぶことができました。

中学生になっても練習を続けて、大会に出場していきたいです。今まで、ありがとうございました。

### スーパーキッズで学んだこと

小林 董

私がスーパーキッズで印象に残っている事は、最初は馬とのふれあいも怖かった私が、馬装のやり方を覚え、前よりずっと馬を動かせるようになったという事です。大会ではあまり成績を残せなかったけれど、大切な経験として残っています。また、スーパーキッズに入り一緒に競い合えるような大切な友達もできました。六年生になり、卒業することになりますが、スーパーキッズは私にとってかけがえのない経験になりました。

### 三年間で学べた事

今多 花奏

この三年間馬装の仕方、馬との接し方を知る事が出来ました。最初は噛み癖がある馬の馬装はとても怖くて親や先生方に任せる事が多数有りましたが、友達と協力していったんと自分の力で出来るようになってきました。

スーパーキッズで学んだ事の隅角、駈歩の発信の仕方などを活かしながら大会にも出場する事も出来てきました。スーパーキッズで学んだ事を活かして課題点を改善していきたいです。

## 三年間の出来事

白石 歩海

私は、この三年間でたくさんのことを学びました。障害競技をやっていて四、五年生のときには飛び越えられなかった高さを今では目標より上の高さも飛び越えられるようになって、県大会では色々な競技で一、二、三位すべての順位をとることが出来てとてもうれしかったです。これからも乗馬を続け、新しい目標に向かってがんばりたいです。キッズを卒業しても、人馬一体となり国体で優勝出来るよう日々努力していきます。

## スーパーキッズに入って

三浦 唯楓

私達6年生のスーパーキッズは、コロナ禍で始まりも遅く、活動を中断することが何度もあり、私自身も学校の陸上練習で骨折をし、参加できない時期もありました。ふり返ると少し残念に思う3年間でした。しかし、練習に付き合ってくれてくれる馬たちから、私は大切なことを教えてもらいました。一生懸命に指導してくれる先生にも感謝しています。

これからは、技術をしっかりと身につけ、頑張りたいと思います。

## スーパーキッズに入って

茂木 希実

今年は、スーパーキッズの最後の年です。4年生から入って、大体三年くらいたちます。最初は馬に乗ることだけが楽しかったのですが、今では、友達と一緒に協力したり、馬に乗ったあとに遊んだりしゃべったり、キッズに行くことでもっと楽しいことがたくさんできました。改めて、キッズに入ってよかったと思いました。

## ぼくの成長

横塚 悠李

今年は大会でジムカーナ競技に挑戦しました。順位を気にしたり、操作が上手くできなくて悩みました。その時は気持ちが臆病でした。それをきっかけに、できる事・できない事・やりたい事を考える時間が増えました。

次はクロスバースジャンプ競技に出ました。決められた時間の中で、馬とどう走るかを考えたらワクワクしました。馬も頑張ってくれて乗馬が楽しいと感じました。今年は自分の気持ちに負けずに、障害を飛びたいです。

## 五年生になって

松井 文

ぼくは、馬に乗ることが五年生になって二年目です。四年生の時よりも、上達していたので、正直、とても驚きました。

四年生の時は、馬に乗ることがあまり好きではありませんでした。しかし、五年生になって、少し楽しいなと思えるようになりました。けれども、まだあまり馬に乗ることに慣れていません。だから、六年生になったら、もっと馬と親しくなり、もっと上達するようがんばりたいです。

## 一年間を通して

角田 真啓

ぼくは、5年生の1年間に練習して沢山の経験をしました。そして、頑張ったこは、手綱を短く持ってコンタクトをとることと、しっかり馬を自分の思い通りに動かすことです。印象に残ったことは、馬によって脚やムチを嫌がることです。勉強になったことは、いろいろな馬に乗って、その馬その馬から、沢山教わったことです。これから馬術を続けていくなかで、いい練習になったと思います。

## 大会に出場して

村上 大祐

僕は5年生になってから初めて大会に出場しました。4年生の時は、自分に自信が無くて出られませんでした。しかし5年生になって一緒に馬術をしている仲間に誘われて、大会に出てみることにしました。大会では、ジムカーナという競技に出場しました。初めての大会はとても緊張しましたが、大会が終わった時には出て良かったと感じました。仲間に誘われて、挑戦して良かったです。6年生になったら今よりもっと上達したいです。

## 乗馬は心の支え

塚田 侑希

私は乗馬を始めて、乗馬は私の心の支えになっていると思います。

乗馬を始めてもうすぐ二年がたちます。四年生の時は覚えることもたくさんあったり、少し馬がこわいと思う事がありました。五年生になってからは四年生のお手本になれるよう練習もがんばり、今では早く馬に乗りたいと思うほど乗馬や馬の事が好きになりました。

しょう来乗馬関係の仕事になれるように、これからも練習をがんばりたいです。

## 楽しい馬活

岡本 牡丹

スーパーキッズも2年目になりました。

クラブにも入ってもっと馬が好きになりました。まだ1人で馬装したり手入れをしたりするのが不安なところもあるけどゆっくりだけど出来るようになりました。

ジムカーナや障害の大会も体験しました。

馬と仲良くなることも出来たと思います。

手前を合わせたり姿勢を考えたり頭もつかいます。でも楽しいです。

落馬も良くするようになったので落ちる時も怖くなくなりました。

落ちる時は自分がわるいのでしかたないです。

6年生になったらもっとうまくなっているといいなと思いました。馬は楽しいです。

## 大会に出たこと

中嶋 麻朝

私が5年生になって心に残ったことは、大会で、ジムカーナに出場したことです。馬術を習ってから初めての大会だったので緊張しました。それでも、先生たちに教わったことを思い出して良い結果を残したいと思いました。私の順番がきた時は、リラックスをして馬と一心同体になる事を心がけました。また、同じキッズの仲間たちが馬場の外から応援してくれたことで心強くなりました。ちょっと緊張もしたけど、終わったあとは楽しい気持ちになれました。この経験をこれからの練習にも生かして次の大会の時には入賞したいと思います。

## 積極的にチャレンジ！！

齊藤 瑠美佳

乗馬を始めて3年が経ちました。今考えると、あっという間でした。2022年は自分にとってたくさん成長できた1年になりました。朝早く来て4年生の場装を手伝ったり、馬場馬術や障害にもチャレンジしました。新しく学んだことが多かったです。2023年は学んだことを生かして、もっと積極的にチャレンジし成長したいと思います。

## 馬の印象

今井 美和

私は動物と戯れる事が好きなので、馬術を選びました。馬は優しい生き物だけど、サラブレッドは大きくて、蹴られたり、かじられたりする事もあるので、馬装も乗る時も最初は怖がってしまいました。馬は人の気持ちをよく読んでいて、怖がっているとなめられてうまく動いてくれません。注意しつつ落ち着いて向き合う事で徐々にうまくいくようになってきました。馬の性格や気持ち考えて、もっと上手に乗れるようになりたいです。

## これからの目標

山崎 千瑞

私が今年1年で頑張った事はライセンスを取る事でした。今はまだ5級しか取れていないのでできることが限られています。6年生になったらもっともっとたくさんことができるようになりたいです。ライセンス4級の取得と障害を飛んでみるのが来年の目標です。私はまだ障害をあまり知らないけれど、いろいろ挑戦してみたいと思います。来年は、キッズ最後の年なので、一生懸命頑張りたいと思います。

## 楽しい馬術

橋本 衣琉

私が、馬術を始めた理由は、動物が大好きだからです。もっと馬術が上手になりたいと思い、スーパーキッズに申し込みました。この1年間で、駆け足ができるようになりました。

駆け足ができたとき、嬉しかったです。

来年は、ジャンプを綺麗に飛びたいのと、新しい4年生が来るので、先輩として、4年生をフォローしてあげたいです。

## 私にとって成長の一年

茂木 わたね

わたしはスーパーキッズになって馬には色々な個性を持った馬たちがいることをあらためて知りました。なので馬によって乗り方や手入れの仕方を変える必要があると思いました。

神経質な馬は、注意して手入れをしたり、乗らなければいけません。逆におとなしい馬とは、たくさんふれあって仲良くなりたいです。この一年、わたしはケガをしないために、馬の性格を考えて行動しました。

これからももっと馬と仲良くなるために頑張りたいです。なので、まずは馬をほめてあげられるように毎回乗りたいです。

私にとってこの一年は、もっと馬を好きになれた一年でした。

## スーパーキッズで学んだ事

織田 晏慈

ぼくはスーパーキッズをやっている、とてもじょう達できました。ぼくは、最初、なみ歩ぐらいしかできませんでしたが、馬事公苑でやるのにつれて、軽速歩ができるようになりました。そして、とうらくなども、つけられませんが、だんだん覚えられるようになってうれしいです。

五年生になったら、かけ歩をしたいです。そのために練習をたくさんやってうまくなりたいです。

## 馬と仲良くなるために

小林 遙真

初めてスーパーキッズで練習を始めてから六ヶ月がたちました。ぼくは、元々馬が大好きだったけれど、馬のお世話などが全く分からなくて、最初のころは見ていることしかできませんでした。でも今は、友達と協力して馬装ができるようになってきました。うまく乗れるようになるために、先生や先ばいの言うことを良く聞いて休まずがんばりたいです。馬と仲良くなって馬にぼくの事を覚えもらえたらうれしいです。

## 馬術でわかったこと

田端 伸次

馬術は、馬とせっしなながらやるきょうぎだから、最初は難かしかったけれどなれてきました。青木さんがいろいろおしえてくれてはやあしまでじょうたつできてうれしいです。これからもじょうたつしていきたいです。

## 大事なあいさつと返事

松原 颯一郎

ぐんまスーパーキッズプロジェクトの馬じゅつをやっている、学んだことは、あいさつと返事です。なぜ選んだかという、あいさつはコミュニケーションがとれるし、返事は、相手が分かったことを気づけるからです。馬じゅつをやっている時、アドバイスしてる人が、返事をしないと、むしされたように思ってしまうから、これからは、あいさつと返事は、しっかりしていきたいなと思いました。

## スーパーキッズ1年目で感じた事

倉澤 心那

私がスーパーキッズを始めて学んだことは三つあります。一つ目は、最初は馬装ができなかったけれど、先生や5年生に教えてもらって少しずつ出来るようになりました。二つ目は、馬の乗り方で、最初は常歩しか出来なかったけれど、速歩と軽速歩が出来るようになりました。これからは、かけ歩をがんばりたいです。三つ目は、馬とコミュニケーションを取る事です。馬とコミュニケーションを取れば馬装やかけ歩が上手になれると思います。これからは馬にもっと話しかけて仲良くなりたいです。

## 乗馬をはじめて

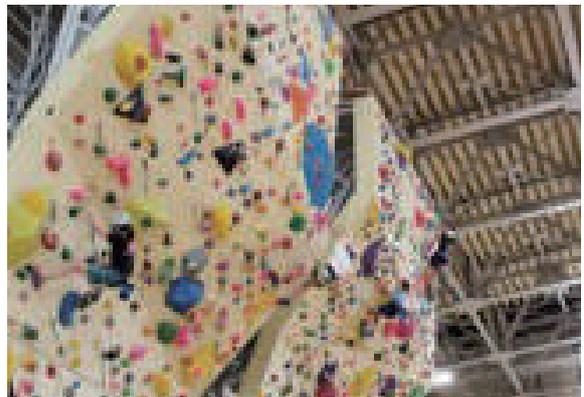
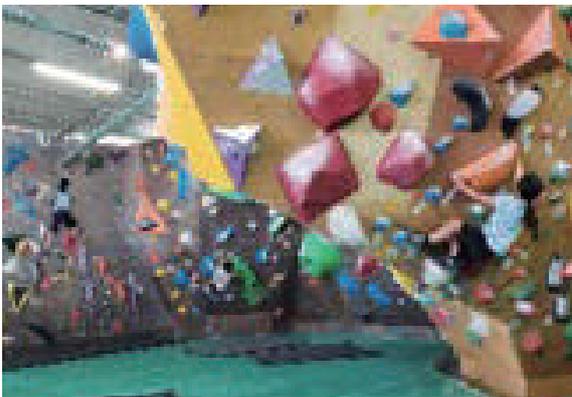
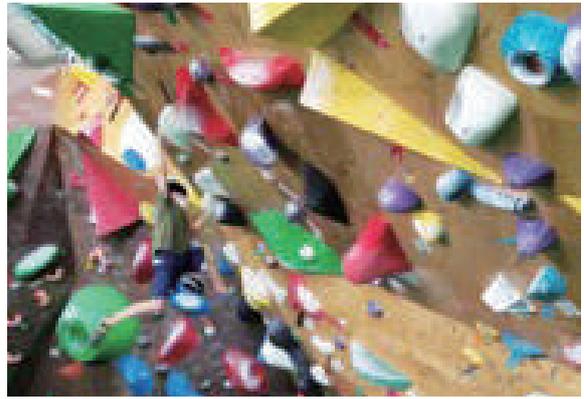
中島 光琉

ぼくはスーパーキッズでたくさんのことを覚えました。特に入ってからすぐの時は道具や馬のことをよく覚えてました。

それから、ほかの場所でも習い、駈足が少しだけできるようになりました。気持ち良くて、とてもおもしろかったです。

これからは大会に出るために、たくさん努力をしたいと思います。

# スポーツクライミング



# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

・活動日、場所、時間、内容、その他

2022年6月25日に高崎のクライミングジム GooFee で四期生の活動がはじまった。

四期生は、ボルダリング経験者の技量を見ながらリードクライミングの基礎技術習得、未経験者はボルダリング基礎から始め一定レベルまで習得できたらリードクライミングに進ませた。

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

今年は、クライミングコーチによる指導も取り入れ、キッズへのクライミングアドバイスや規定時間内で休みなしでの登り込みを

行い、持久力や技能の向上を図った。

また、模擬競技会を行い各キッズの技量を確認して、競技に慣れると共にクラス分けを行い指導に生かした。

## 2. 指導理念

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

## 3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

### 〈初心者〉

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

### 〈ボルダリング経験者〉

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

### 〈リード経験者〉

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

### 〈リード上級者〉

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

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

## 4. 指導考察

### ・クライミングに必要な能力

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

今年はこの持久力へのトレーニングを取り入れ、成果があったキッズが出てきた。

### ・イメージ

登るというフィジカルな部分だけでなく、どのように体を動かして登るかというムーブが大切になってくる。実際に登る時は一人で考えていかなければいけないが、練習会では、他の子の登りを見て観察したりするが、登れる子とその課題について会話することが多くなかった。自分でできる動きのイメージの気づきを得られるようなコミュニケーションができるよう工夫したい。



## ・恐怖感

リードクライミングは高さもあり、ボルダリングと比較すると高さで恐怖感を感じるキッズもいる。そのため自身の能力を発揮できない場合もあり、この点は粘り強く高さに慣れる事と自分の実力に自信を持つことを考慮して指導した。

## ・模擬競技会

競技会では、各キッズの課題への取り組む姿勢に個性が見られる。積極的にトライする姿勢も見られれば消極的になってしまうのも見受けられた。各個人の様子を観察し指導に活かせるよう、また、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意義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運営体制

30名のキッズでの練習会の運営については昨年より時間について工夫したりしたが、スタッフの人数も十分とは言えず、時間の使い方や人数については課題が残った。次年度はこの点をさらに改善して効果的な指導運営体制を構築していきたいと考える。

また、各学年相互に交流をする機会が少なかったため、この点も次年度は工夫したい。

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



## 6. キッズ卒業生の活躍

群馬県山岳連盟主催及び公式の大会において卒業生及びキッズが以下の成績を取めた。  
(郡馬主催は3位以上掲載)

第2回リード小学生群馬カップ (2022/4/9 開催 学年は当時)

6年生 黒木ももこ (1位)、周東凜帆 (2位)

5年生 佐藤飛羽 (1位)、今川蔵人 (2位)、金子旺世 (3位)

4年生 清水瑛太 (1位)、宮川湊 (2位)、小山愛美 (3位)

第10回ボルダリング群馬カップ

ユースC以下 佐藤飛羽 (1位 小6)

ユースC以下 周東凜帆 (3位 卒業生)

2022リード群馬カップ

ユースC以下 黒木ももこ (1位 卒業生)

ユースC以下 周東凜帆 (3位 卒業生)

2022リードユース群馬カップ

小学生男子 佐藤飛羽 (1位 小6)、今川蔵人 (2位 小6)、清水瑛太 (3位 小5)

小学生女子 鈴木優月 (1位 小6)、小柳舞依 (2位 小6)、須藤伶菜 (3位 小5)

中学生女子 周東凜帆 (1位 卒業生)、黒木ももこ (2位 卒業生)、松澤咲姫菜 (3位 卒業生)



第23回新潟県クライミング選手権小中学生大会 2022

高学年 鈴木優月 (2位)、清水瑛太 (3位)

中学年女子 黒木ももこ (1位)

第8回関東地区小中学生選抜クライミング選手権大会（山梨県開催）

周東凜帆（5位※決勝進出 卒業生）

佐藤飛羽（4位※決勝進出 小6）

スポーツクライミング第2回ユースフューチャーカップ（茨城県鉾田市）

周東凜帆（リード ユースC女子 6位 卒業生）

佐藤飛羽（リード ユースD男子 8位、ボルダリング ユースD男子 3位 小6）

2022年度のスポーツクライミング群馬県強化選手に卒業生2名が選定され、キッズからも4名選定された。

周東凜帆（卒業生一期生）、黒木ももこ（卒業生一期生）

佐藤飛羽（小6）、小柳舞依（小6）、清水瑛太（小5）、小山愛美（小5）

嘉村 肇晃

## 参加者の声

### スーパーキッズの思い出

佐藤 飛羽

僕は、この3年間色々な思い出がありました。クライミングジムゼロでミニコンペをしたり、サブアリーナでトレーニングをしたり、リョウガさんに教えてもらったりしました。

スーパーキッズの最初は、蔵人くんに、ボルダリングを教えました。正直あそこまで強くなると思ってなかったんですが、切磋琢磨して、今ではライバルになってしまいました。

色々なイベントがあり、楽しかったです。3年間ありがとうございました。

### コンペ

新田 千晴

私は6年になってコンペに出る回数が増えました。私は5年の時までコンペがあまり好きではありませんでした。課題が難しくて完登することができなかったからです。でも、6年になってコンペにたくさん出るようになったら、今までだったら完登できなかった課題もできるようになりました。それからコンペに出て友達ができたり、難しい課題に挑戦してみることができました。

今まではレッドポイントが3級だったけど、1級になりました。これからはオンサイトグレードが2級になるようにがんばりたいです。

### 壁を乗り越えろ！

今川 蔵人

僕はスーパーキッズをきっかけにボルダリングを始め、山岳スタッフさんに色々教わりました。そして今、かけがえのない仲間に出会えたことが僕にとって大きな財産となっています。仲間と切磋琢磨し、壁と向き合った日々は僕を大きく成長させてくれました。努力しても結果が出るとは限らないが、努力した人にしか結果は転がり込んでこない事を学びました。これからも小さな壁を一つ一つ乗り越え大きな壁を乗り越えていきたいです。

### 私のボルダリング

高野 裕真

私は初めてボルダリングを経験したのが、スーパーキッズでした。最初はとても怖く、でも先生がとても優しく指導してくれたので、怖い気持ちもだんだん無くなって来ました。今では、ボルダリングをする事が楽しくなりました。これからもボルダリングを続けて行きたいと思います。

3年間、ありがとうございました。

### 中学生になっても

鈴木 優月

私はもうすぐでスーパーキッズを卒業することになります。スーパーキッズに入って、同じ学年の子と登る機会が増えて、とても刺激をもらうことができました。中学生になったら、ボルダリングでは1級・2級を登れるように、リードでは5.12、5.13台を登れるようにしたいです。そのために、いつもの練習を集中して取り組んで、がんばっていききたいと思います。

### 成長と目標

小柳 舞依

今年は強化選手に選ばれたことが、嬉しかったです。また、リードでは今まで登れなかった5.12台を登れるようになったり、ボルダリングでは、ホームジムで2級を完登できるようになってきました。自分でもできることが増えたのを感じて嬉しかったです。しかし、リードの関東大会など大きな大会に出場できなかったことが、残念でした。なので、来年はこの悔しさをバネに大きな大会で力を発揮できるように、これからも努力したいです。

### スーパーキッズのおかげで

須賀 一花

私はスーパーキッズに入って初めてリードクライミングをしました。始めは苦手でしたが、今は難しい課題にも挑戦しています。まだ落ちることも飛ぶことも怖いけれど、時間とテンションをいっぱいかけて登ると、コツをつかみ、次に登る時にはできなかったこともできるようになっています。そして、登りきった喜びがあったから、3年たちましたが、少し好きになれました。3年辞めずに頑張った経験を次に活かしていきたいです。

## スーパーキッズに入って

清水 瑛太

僕がスーパーキッズに入って印象に残ったことは、関東小中クライミング競技会です。補欠の選手でしたが、直前に欠員が出て出場する事ができました。結果は良くなかったですが、スーパーキッズの先輩方のかっこいい登る姿が間近で見れて、いい経験になりました。それと、4年生の時には出来なかった、にぎり込みクリップが日々の練習の成果で出来るようになりました。下の学年の子のいいお手本になれるよう練習頑張ります。

## ここが良いよスーパーキッズ

吉岡 尊登

ぼくが思うスーパーキッズの良いところを説明します。まず一つ目は、一人一人とむきあって適切なアドバイスをしてくれることです。その人にあったアドバイスをもらえるのは、やる気も上がるし上手にもなります。二つ目は、違う種目の子と関わることです。これはぼくだけかもしれませんが、同じ学校で違う種目の子と友達になりました。スーパーキッズで友達が増えるのはとても楽しいし、嬉しいです。

## スポーツクライミングで感じること

宮川 湊

ぼくは、4年生の頃からボルダリング・リードを本格的にやりました。

最初は、怖くてあまり楽しくないスポーツだと思いました。

だけど大会「コンペ」などを経験していく中で、少しずつ楽しさを感じたり最初の頃と真逆になりました。沢山の友達もできました。

難しくても悔しくてもやり続け、決めた事はすぐに諦めないでこれからもクライミングを楽しく怪我なくやっていきたいです。

## 楽しいクライミング

高橋 蒼明

クライミングを初めてから1年と1年半立ちました。クライミングをやって学んだことは、サッカーなどと違って、登れなかった課題が登れるようになるなどで上達したことがすぐわかることです。なのでまた上達してるなと思い、それが自信になります。これからもボルダリングや、リードをがんばりたいです。

## みんなと一緒に

阿久沢 春弥

クライミングは一人で登るスポーツだけど、スーパーキッズに参加すると他の人の登り方を見たり、同じスポーツをする仲間に会えるのがとても楽しいし、頑張ろうって思えます。上手な子を見ていると勉強にもなります。一人でもできるから、どこでもできるし、スーパーキッズじゃなくてもできるけど、他の子と登る場所があって良かったのでスーパーキッズに入っていてよかったと思います。

## トップ選手を目指して

小山 愛美

スーパーキッズに入ってから2年間を振り返ってみると、山岳連盟の方々のおかげで始めた頃よりリードが出来るようになったし、お友達もたくさん出来ました。

私はトップ選手を目指しています。トップ選手になるためには辛い事も悔しい事もあると思うけど今の選手達もそれを乗り越えて来たんだと思うので、私も今の自分を超えていきたいです。その為にどうすれば強くなれるか、今何をしたら良いか考えながら頑張ります。

## がんばりたいこと

塗木 りん

スーパーキッズの2年間を振り返ると、たくさんのクライミング友達ができてすごく楽しく続けられています。ボルダラーはいろんなムーブが出来るようになって難しい課題も少しずつ出来るようになり嬉しいです。リードは最初は落ちるのがこわかったけど、だんだんとむずかしい課題が登れるようになってきました。12台も挑戦して完登できるように、持久力をつける練習をして強くなりたいです。

## スーパーキッズになって

伊藤 彩

スーパーキッズはリードの壁を登ったり、コンペがあったりして、とても楽しいです。

今年度は怪我をしたり、コロナになったりして全然参加できなくて残念でした。

練習もあまりできてなくて、みんなに追いつけなくなるのが心配だから、また練習しなきゃと思います。

6年生になったら、もっと練習をがんばりたいと思います。

## 2年目を振り返って

須藤 伶菜

スーパーキッズ2年目を振り返ると、少しずつ上達できた一年でした。特に頑張ったのはリードです。5年生のはじめは11aまでしか登れなかったけれど、今では12aまで登れるようになりました。ですが、初めて出た関東大会での結果はまさかの最下位でした。私のためなところは辛いからといってすぐに自分を甘やかしてしまうところです。それをなおして、6年生になったら13台を目標に大会の上位をねらえるよう頑張りたいです。

## クライミング

坂部 杏

私は、スーパーキッズになって2年が経つけどまだリードは怖い、そんなに好きではありません。

だけど最近その怖いという気持ちが少なくなってきたので楽しくなってきました。

ボルダリングは、いろんなジムでやるからジムにいくのがたのしみです。スーパーキッズでのコンペでいい結果を残したことがないけど、来年は6年になるのもっと強くなっていきたいです。

## スーパーキッズ、2年目

山口 柏月峰

私がぐんまスーパーキッズプロジェクトのスポーツクライミング部門で活動を始めてから2年がたちました。毎週、たくさんの方々に教えて頂いています。

私はスーパーキッズ1年目の4年生の時にリードクライミングを始め5.10cまでしか登れませんが、5年生の終わりに5.11bが登れるようになった時は嬉しかったです。

6年生では5.12aに挑戦したいと思っています。

そして、スーパーキッズのみんなとがんばりたいです。

## スーパーキッズをやってわかったこと・できたこと

松嶋 果凜

私がクライミングをしてわかったことは、リードはあまり得意ではないということです。やっていると途中で疲れてしまいできないコースがあります。5年生になったらもっと体力をつけていきたいです。

できたことはボルダリングで4級をクリアしたことです。始めは6級がやっとでしたが、クライミングを続け4級まで登れるようになった時はとてもうれしかったです。リードもボルダリングもできることを増やしていきたいです。

## 夢にみたスーパーキッズ

強矢 椿

私は念願叶ってスーパーキッズになることができました。今までは、ボルダリングしか経験がありませんでしたが、スーパーキッズになったことでリードクライミングを習うことができました。ボルダリングと違い、高い壁に最初は恐怖心がありましたが指導してくださる皆様や仲間のおかげで上達できました。今では恐怖心よりも挑戦する気持ちが上回っています。これからも練習に励み、先輩達のようになれるよう頑張りたいです。

## スーパーキッズに入って

佐藤 駿斗

僕はスーパーキッズに入って色々なジムに行って練習をしたり、リードを練習しました。リードは最初は落ちるのがこわかったけど、何度もがんばったので少しずつなれてきました。また、先生達に色々なムーブを教えてもらいました。あきらめないでがんばることで大会で良い成績が残せたり、今まで登れなかった課題が少しずつ登れるようになりました。

スーパーキッズの5、6年生は登るのがとても上手で勉強になります。4年生の友達といっしょに練習できるのもライバルができて楽しいです。

5年生になったら、もっと難しい課題も登れるようにスーパーキッズの練習をがんばります。

## 私の目標

星野 紅亜

「ガンバっ」私は、この言葉が大好きです。ボルダリングを始めてからこの言葉に何度も元気をもらいました。スーパーキッズになり無我夢中で登っていた1年間。まわりについていくのが必死で気持ちに余裕もなく先輩や同級生にこの言葉をかけていないと思いました。来年の目標は、リードで5.11台をいっぱい登ること、それと人見知りですが、自分から声をかけて、励まし合いみんなと一緒にがんばっていきたいです。

## 楽しい練習

遠藤 祐真

ぼくは、スーパーキッズに入る1年前から本格的にボルダリングを始めました。大会にも少し出るようになった時、スーパーキッズを知りました。そこから目標が「スーパーキッズに入る」になりました。

スーパーキッズに入ると大会にもたくさん出ました。また、リードにも取り組みました。最初はこわかったけど、だんだんとなれてきました。5年生では5.11dを登れるようになりたいです。

## リードクライミングをやってみて

吉井 愛香

私はボルダリングはやっていましたが、リードクライミングはやった事がなかったので、不安な気持ちでいっぱいでした。でも先輩たちが頑張っている姿を見て少し勇気が持てました。しかし、ボルダリングとは違う事ばかりでなかなか上手くできません。もっと練習を頑張って、自身を持って登りたいです。5年生になったら目標を作って、それに向かって頑張って練習していきたいと思います。

## スーパーキッズで。

岡田 拓士

ぼくは、今スーパーキッズで色々なことを学んでいます。ぼくが今この場所で練習出来るのはホワイトロックのオーナーがいつも教えてくれて応援してくれたからです。最初は大丈夫かな、と思っていたけれど、やっていたら楽しいと思う気持ちが生まれてきました。なので、全然出来ないこともたくさんあるけれど、一回一回あきらめずに、全力で取り組んで上達したいです。

## スーパーキッズにはいって

高橋 渉

ぼくがリードをはじめて、一番難しかったのは、ロープのむすび方と、クリップの仕方です。

これができないと、リードができないので家でたくさん練習しました。今では、この二つがすぐできるようになったので、リードが上まで登れるようになりました。今度は難しい課題を登れるようになりたいです。

## クライミングを始めて

生方 佑志

僕がスーパーキッズに選ばれて学んだことは、登り方や、オブザベーションをし、登る前にイメージをしてから登ることなどです。それまでボルダリングは公園の小さい壁などでしか登った事がなく、本格的に登るのは初めてでした。そのため初めは高い所が怖く、力の入れ具合も分かりませんでした。でも最近は登れるようになってきて、登るのが楽しくなってきました。これからも楽しくクライミングをやっていきたいと思います。

# 空手道



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2022 KARATE



# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

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

## 2. 指導理念

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

## 3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

### 〈4年生〉

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

### 〈5年生〉

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

### 〈6年生〉

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

## 4. 指導考察

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

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

スーパーキッズに選出されたことが一つの自信となり、大きく成長する選手もいるが、慢心してしまい練習が疎かになってしまう選手もいる。適度な緊張感と刺激を与えながら、コロナ禍で奪われたキッズの筋力、体力、競技力を取り戻すと共に、スポーツの楽しさも伝えていきたい。3年間の練習で空手道に飽きることなく、迷うことなく、より組織的、計画的に指導していくことが重要と考える。

## 6. キッズ卒業生の活躍

- 4回生 田嶋 歩希 インターハイ 個人組手 出場
- 5回生 田沼 龍弥 関東高等学校空手道選抜大会 北関東地区 個人組手 -76kg 級 優勝
- 5回生 丸山 陸斗 関東高等学校空手道選抜大会 北関東地区 個人組手 -61kg 級 出場
- 5回生 石田 風吹 関東高等学校空手道選抜大会 北関東地区 個人形 2位  
団体形2位【5回生 石田風吹 5回生 山口 桃子 6回生 松島 仁奈】
- 6回生 植村 真波 関東高等学校空手道選抜大会 北関東地区 個人組手 -59kg 級 出場
- 7回生 龍見 侑暁 世界ジュニア&カデット空手道選手権大会 個人形 優勝  
全国中学生空手道選手権大会 個人形 2位
- 7回生 竹内 陽香 群馬県中学校空手道大会 個人組手 優勝 全国大会出場
- 7回生 寺内 瑠菜 群馬県中学校空手道大会 個人形 2位 全国大会出場
- 8回生 小沼 豪瑠 群馬県中学生空手道選抜大会 2年生 個人形 2位 全国大会出場
- 8回生 小沼 豪瑠 群馬県中学生空手道選抜大会 2年生 個人組手 4位 全国大会出場
- 8回生 堀口 天幹 群馬県中学生空手道選抜大会 2年生 個人組手 2位 全国大会出場

- 8回生 吉岡 伊吹 群馬県中学生空手道選抜大会 2年生 個人組手 3位 全国大会出場
- 8回生 大森みずき 群馬県中学生空手道選抜大会 2年生 個人形 3位 全国大会出場
- 9回生 櫻井 丈慈 群馬県中学生空手道選抜大会 1年生 個人形 優勝 全国大会出場
- 9回生 高橋 魁士 群馬県中学生空手道選抜大会 1年生 個人形 2位 全国大会出場
- 9回生 堀越 小春 群馬県中学生空手道選抜大会 1年生 個人形 3位 全国大会出場
- 9回生 橋爪 諒 群馬県中学生空手道選抜大会 1年生 個人組手 優勝 全国大会出場
- 12回生 林 愛莉 全日本少年少女空手道選抜大会 4年生 個人組手 優勝



【世界大会で優勝した 龍見 侑暁 選手】



【全国大会で優勝した 林 愛莉 選手】

通常練習風景 毎週水曜日 17:00～19:00

会場：高崎商科大学附属高校 高崎工業高校 前橋工業高校



夏季強化練習会 7/9(土)

会場：ぐんま武道館 大道場 9:00～16:00

講師：【組手】永木 伸兒 【形】在本 幸司



冬季強化練習会 12/17(土)

会場：ぐんま武道館 第2・第3道場 9:00～16:00

講師：【組手】渡邊 大輔 佐合 尚人 (東京オリンピック出場)

【形】梅山 誠也 梅山 竣也 本島 照英 本島 里桜 金古 美優



野崎 剛弘

## 参加者の声

### スーパーキッズの3年間で学んだこと

福田 龍之介

僕がこの三年間で学んだ事は、練習と試合ができるありがたさです。

練習会場を提供して下さい、自分達に解りやすく教えて下さる先生方や高校生の方、丁寧に教えて下さりありがとうございました。

中学生になると学年が関係ないのでスーパーキッズの中で教えてもらった事を全て生かして上位に残り、将来国体やオリンピック、世界大会に出場して入賞する事を目標にして頑張ります。

### スーパーキッズで学んだこと

飯塚 亮太

ぼくは、スーパーキッズに入って沢山の事を学ぶことができました。1つは、礼儀正しく行動する事の大切を学び、空手以外の時でもしっかりと挨拶ができるようになりました。もう1つは、基本の大切さを学びました。基本の練習を沢山教えてもらい重心移動などの動きを、しっかりできるようになりました。これからもスーパーキッズで学んだ事を忘れずに頑張っていきます。3年間ありがとうございました。

### スーパーキッズで得たこと

窪田 壮真

僕は、スーパーキッズに入ってたくさんのことを学びました。先生や高校生が、形が良くなるポイントをていねいに教えてくれたり、悪いところも直してもらい、苦手だったところができるようになりました。また、同じ目標を持った友達もでき、一緒に練習をすることができました。お世話になった先生や高校生、一緒に頑張った仲間へ感謝し、スーパーキッズで学んだことをいかして、これからも空手を続けていきたいです。

### 3年間を通して

岡本 亜月

ぼくは今6年生で友達やたくさんの方々の高校生の方々と空手の練習にはげんでいます。ぼくが練習の中から学んだこと分かったことはスーパーキッズに入ると空手の練習が毎日楽しいと思えることです。温かい目で先生方や高校生の方々が出来ないところがあつたりすると、分かりやすく教えてくれます。空手の練習が続く秘訣はこのことなのかなと学びました。中学生になっても教えてもらったことを忘れずに空手をがんばりたいです。

### 継続する習慣

篠原 慈歩

僕は3年間のスーパーキッズの活動を通して身につけたことがあります。それは練習で指摘されたことを意識して自主練習する習慣です。次回の練習までには技が仕上がるように心がけて取り組みました。自分では努力しているつもりでも、先輩たちの迫力のある技を間近で見ると、自分にはもっと練習が必要だと痛感しました。この先も努力を積み重ねて先輩たちに近づきたいです。熱心に指導して下さった先生方や高校生に感謝します。

### 目標を持つことの大切さ

村山 竜美

スーパーキッズでの活動は、他の道場の子と練習ができたり、高校生、高校の先生、時には全日本選手から指導を受ける事ができました。特に、高校生との練習では目標に向かって頑張っている姿にとっても刺激を受けました。自分は今まで何となく練習をしていた事に気づき、目標を持って練習する事の大切さを教わりました。6年生でやっと全国に出場することができましたが、それもスーパーキッズの練習に参加できた事が大きいです。

### 三年間を振り返って

林 心優

私は、今年でスーパーキッズが最後の年となります。コロナウイルスの影響で活動が少なくなってしまった年もありましたが、三年間各高校の先生方や、高校生の皆さんに基礎から応用まで指導していただきとても成長する事が出来ました。中学生になってもスーパーキッズで学んだ事を活かして、大会で満足できる結果を残していきたいです。三年間ご指導いただきありがとうございました。

### かけがえのないもの

齋藤 希羽

私がスーパーキッズに入り、得た三年間の経験はかけがえのないものとなりました。先生方や高校生の熱心な指導や、ライバルでもある友達との練習は良い刺激になり、とても成長できたと思います。思うような結果が残せず、悔しい思いをしたこと、ケガで練習が出来ない日もありましたが、教えていただいた事、感謝の気持ちを忘れずに、中学生になっても練習に励んでいきたいと思っています。お世話になった先生方ありがとうございました。

## わたしと空手道

風間 葵

スーパーキッズでは、高校生の人たちや先生方に色々なことを教えてもらいました。

細かいところをたくさん教えてもらい、上達したと思います。

中学の大会ではレベルが上がり大変だと思うけど、この経験を生かして中学の大会ではたくさん勝ちます。

## スーパーキッズでの3年間

堀越 都梨愛

私は、スーパーキッズに入って3年目となりました。スーパーキッズでは、先生方や高校生の方々にたくさんの指導を頂き、入りたての4年生の時と比べ上達できたのではないかと自分でも思っています。小学生最後の年で群馬県代表として、全国大会に出場する事ができました。先生方から教わった3年間は私にとって、とても貴重な経験となりました。中学校でも更に上を目指し、努力し続けていきたいと思っています。ありがとうございました。

## スーパーキッズでの三年間

黛 采花

私はスーパーキッズになれて良かったと思うことが沢山ありました。先生方や高校生に基本や組手の技を丁寧に教えて頂いたり、色々アドバイスして頂きました。そのおかげで組手の技や、技の組み合わせが増え、試合などでいかすことが出来ました。そして空手のことがもっと好きになりました。これからもスーパーキッズで教えていただいたことを忘れずに練習に励み、頑張っていきたいと思っています。三年間ありがとうございました。

## スーパーキッズに入って良かったこと

齊藤 瑠海

ぼくは、スーパーキッズに入って二年目になります。入った時はとても緊張していましたが高校生や先生方が分かりやすく教えてくれるので毎回行くのが楽しみになりました。

新しい技や難しい技などを教わったり、有名な選手を招いて強化練習に参加することができるので、空手をもっと強くなりたいと思うようになりました。

これからも練習を頑張っていきたいと思っています。

## 一年間をふりかえって

山路 渚夏

僕はスーパーキッズで高校生の先輩達と練習をし、様々な事を学びました。先生達や高校生の先輩達からの優しくわかりやすい指導は僕にとって忘れられない練習の思い出となり、自信につながる事にもなりました。コロナの中で練習をしていく大変さ、モチベーションの保ち方などはとても勉強になり、僕もそんな高校生になりたいと思いました。これからの練習も頑張っていきたいです。

## スーパーキッズに入って良かった事

小玉 青空

ぼくは、スーパーキッズに入って色々な事を学びました。特に、組手の技です。足技やカウンターなど先生方が細かくていねいに実際にやって説明してくれるので、すぐに理解が出来ました。その技などを道場の組手の試合練習で、習った技をやると、6年生や中学生にも勝てたりするので、スーパーキッズに入れて本当によかったと思います。今年は、6年生になるので、組手の試合で全国大会に行けるように頑張りたいです。

## 『もう一歩前に』

下前 心人

キッズと出会い、ぼくの空手の技術は向上しました。特に、技が決まるようになり、ポイントを取れるようになりました。今年はたくさん練習ができました。悪いクセを直し、試合で勝つこともでき、楽しく空手を学べました。来年度はキッズ最後の一年です。相手の技をさばいて自分の技を出すこと、お世話になっている先生や先輩に見せてもはずかしくない空手ができるように、もう一歩前に行けるように、がんばりたいと思います。

## 結果を出せるように

松島 大翔

スーパーキッズになってから2年目。個人、団体と出場した群馬武道館での関東大会。神奈川でのスポーツ少年団関東ブロック大会。個人戦は両方とも初戦で3対2で負けてしまいとても悔しかったです。関東大会の団体戦では3位に入賞し、2月に北海道で開催される全日本少年少女空手道選抜大会への出場を決めました。ご指導してくださる先生方、高校生に感謝の気持ちを忘れずに僕はこれからも空手を頑張りたいです。

## スーパーキッズをやってみて

比留川 翔

スーパーキッズの全体講習会に参加して学んだ事は、どんなスポーツでもリズムが大切だ！という事が分かりました。

空手の講習会では、有名な選手に会えて色々な事を教えてもらいました。

学んだ事を道場に持ち帰って、しっかりと練習をして自分のものに出来るように頑張りたいと思いました。

## 私の目標

加藤 柚依奈

私の目標は、空手の全国大会出場と空手をいかしたアクション女優です。ですが、まだまだ今の私の実力では目標を達成する事は簡単ではありません。ですが、このスーパーキッズで高校生の方や、いろんな学校の強い小学生と練習することで学ぶ事が多く、自分が少しずつ成長してと思っています。もっとスーパーキッズでの練習を頑張り、自分の目標を達成出来るように頑張ります。

## 1年間を通して

福田 笑未

私はこの1年間を通して、基本から形まで3つの高校の先生や高校生からたくさんのことを学びました。私は特にスピードがだせなかったり外側がずれてしまうのを直したいと思っていました。道場の練習だけでなくスーパーキッズの練習やスーパーキッズの強化練習などが加わったことで練習する時間が増えて強化練習の講師の方達からもたくさんのことを学びました。今でも私は、スピードが出せないで道場の練習、スーパーキッズの練習でたくさん意識して練習しようと思いました。そして、来年からはスピードだけでなく立ち方やブレないでやるなどのことを意識して自然と出来るようになりたいので精一杯頑張りたいと思っています。

## 練習に参加して

明田川 聖美

私は、ぐんまスーパーキッズに入って2年目になります。他の道場生との練習は楽しいです。先生方や高校生の先輩から強弱、スピードなどを直接指導していただけて勉強になります。これからも、1回1回の練習を大切に取組み、全力で試合をして強い選手になれるように頑張りたいと思います。

## スーパーキッズを振り返って

加藤 百桃

スーパーキッズに入って2年目になりました。

この2年間で、普段は教えてもらえないことや、先生方の指導のおかげで、得意な技が増えたり試合で勝てる数が増えてきました。

また、先生だけでなく高校生の先輩方が細かい所の間違いなどを丁寧に教えてくれました。

一回一回の指導を次の練習や試合の時などに、生かせるように頑張っていきたいです。

## 感謝

小林 杏溜

私は、スーパーキッズを通してたくさんの感謝があります。

はじめに、スーパーキッズで出来た友達です。学校も違うし、家も遠いのでスーパーキッズに入ってなかったらきっと一生活すことのなかった友達です。一緒に練習し、切磋琢磨し戦ってきました。

また、たくさんの先生方には優しく丁寧に指導いただき、優しい先輩達にも支えられて来ました。

そして、いつも遠くまで送り迎えしてくれる祖父母にも感謝しています。

私はスーパーキッズを通してたくさん人に支えられていると学びました。

感謝の気持ちを忘れず、試合での姿でこの恩を返している選手になりたいです。

## キッズに入って学んだ事

田村 心

キッズの練習に参加するようになって、約2年が経ちました。練習では、各練習場所の高校で色々な種類の練習が出来て、とても勉強になります。先生方や先輩方に、大会で勝つ為の技や具体的なアドバイスを受ける事も出来ました。

先生方に指導していただいた事を、意識をして練習に取り組み、気持ちで負けてしまう自分の自信に変えていきたいです。さらに、大会での入賞を目指して、頑張りたいと思います。

## スーパーキッズに入って

飯塚 璃実

この1年間スーパーキッズを通して色々なことを学びました。

それは空手の基本です。私はスーパーキッズで初めて空手を習い最初は不安しかなかったけど、初心者の私に先生や高校生の人達が優しく丁寧に基本を教えてくださいました。

まだわからないことも沢山あって大変だけど、これからも教えてもらった基本を大切に、空手のことを沢山に学び、楽しく一生懸命頑張っていきたいなと思っています。

## スーパーキッズをやってみて

長井 要人

僕は、スーパーキッズに合格して、とても嬉しかったです。初めてのスーパーキッズの練習は、緊張しましたが、いつもしていない練習を高校生と一緒に出来て、たくさん学ぶことができました。練習では、良いところと、悪いところを教えてくださいるので、前よりも出来る事がふえました。また、他の道場や、他の学年の友達が付えたので、さらに練習が楽しく出来るようになりました。

## スーパーキッズで学んだこと

岸野 倫子

私がスーパーキッズで学んだことは、2つあります。

1つ目は基本です。理由はスーパーキッズになる前は、なぜ基本ばかりやるのか分かりませんでした。基本練習が形や組手の軸となり技に繋がっているからです。

2つ目は引き手です。理由は今まであまり意識していませんでしたが、意識するようになり形がもっと上達すると教えてもらったからです。

これからも沢山練習し空手が上達するよう頑張ります。

## スーパーキッズになって

渡辺 晶

私がスーパーキッズになってから、ふり返ってみると、がんばった事、好きになった事が一つずつある事に気づきました。それは、練習の始めにする基本です。基本は組手、形のどちらにも関係しているので、とても大切だと先生から聞きました。基本をがんばり、形と組手を仕上げていきました。また、高校生と練習をしていくうちに組手が好きになり、大会で入賞もできました。来年に向けてもっとがんばろうと思います。

## スーパーキッズに入って

須田 樹

スーパーキッズに入って良かったことは、友だちができてことです。最初はひとりで不安だったけど、友だちになろうと声をかけてくれてとてもうれしかったです。

そして、先生からのアドバイスはとてもためになり、たまに褒められたりするととてもうれしい気持ちになりました。そして、同じ道場を卒業した先輩とまた一緒に練習できたり、高校生のお兄さんお姉さんがいつも優しく励ましてくれたおかげで楽しく練習することができました。

これからも一年一年を大切に、強くなれるようにがんばりたいです。

## スーパーキッズに入って

伊藤 健

関東大会や全国大会出場目指して頑張ってる子と練習出来て、道場とは又違った気持ちで練習出来ました。

他道場の子達、先輩とも仲良くなりました。もっと空手が上手になりたい気持ちが強くなりました。

## スーパーキッズで思ったこと

田村 穂夏

私は、スーパーキッズでたくさんのことを学びました。道場では教わらなかったことや、自分では気づかなかったことを教えていただき、少しは上手になったかなと自分では思いました。スーパーキッズに行き始めは、知り合いもいないため、とても不安でしたが、友達もでき、その子たちと競い合い、高め合うこともできました。来年の大会では、今年よりも良い結果が残せるようにしていきたいと思えます。

## スーパーキッズに入って…

堀越 梨里花

私の姉がスーパーキッズに入っていて、練習から帰ってくると、いつも楽しそうに笑って話をしてくれるので、私も入りたいて思って受けました。私は形の練習を主にしています。先生達はいつもわかりやすく、ていねいに、教えてくださいます。そのおかげで、全国大会でも頑張る事ができました。高工、前工、商大の練習に行くのが毎週楽しみになりました。これからもたくさん練習して、もっと強くなりたいと思います。

## スーパーキッズに入って

飯塚 琥鉄

レベルの高い練習で難しいこともあるけど知らなかったことを教えてもらって覚えることができました。

三年ぶりに出た大会で優勝することもできました。強化練習にも積極的に参加して、もっと上手になりたいと思います。

## スーパーキッズに選ばれて

林 愛莉

私は、お姉ちゃんがスーパーキッズに選ばれ上達しているのを見て、私も選ばれて強い選手になりたいと思っていました。合格した時にはとてもうれしかったです。

先生方は分かりやすく指導してくださり、高校生のみなさんは突きなどの技や動きが速く、とても勉強になります。

これからも指導していただいた事をくり返し練習して上達し、来年は関東・全国大会で優勝したいです。

## あこがれの選手を目指して

小林 徠亜

ぼくは、組み手が好きです。なぜなら組み手の試合を見てくださいカッコイイなと思ったからです。そして、あこがれの選手のようになりたいと思いスーパーキッズに参加しました。

高校生にまじっての練習では、道場で教えてもらえないような技をいろいろ教えてもらえてとてもうれしかったです。そして、高校生と思いきり組み手の練習が出来るので、毎週参加するのがとても楽しみになっています。

## スーパーキッズの仲間入り

加藤 汐恩

僕は、スーパーキッズに合格してとても嬉しかったです。他の道場の子や高校生と練習が出来たり、色々な先生に教えてもらえるからです。この一年間、空手を教えてくれた先生方や高校生の皆さんありがとうございました。

来年からは後輩も入ってくるので、僕も後輩に負けられないようにもっともっと練習を頑張っていきたいです。空手の試合でも、スーパーキッズで教わったことを活かしていきたいです。

# アーチェリー



## 開 始 式

期 日 令和4年6月18日(土)  
場 所 ALSOK ぐんまアーチェリー場  
時 間 午前9時00分  
出席者 運営委員4名 参加者16名

# 活動の様子

## 活動実績表

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

## 指導者の報告

### 1. 活動概要

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

### 2. 指導理念

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

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

### 3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

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

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



### 4. 指導考察

- ・危険な道具を使用しておこなう競技のため、安全指導を優先した。
- ・全員アーチェリー競技の経験が全くなく、理解力・体力に個人差があるので、一人一人に合わせる指導が求められた。
- ・全日本アーチェリー連盟普及部のファミリーアーチェリー教室を4回実施し、元オリンピック選手やナショナルチーム選手を招聘して講習会を実施できた、参加者から大変好評だった。

### 5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・コロナウイルスの観戦拡大状況によるが、毎週2回の練習体制を正常に戻したい。
- ・6年生については、個人用の用具を購入し、各自に合わせた用具を使用して技術の向上を図りたい。可能ならば、上位大会を目指して積極的に参加したい。
- ・現在、毎月簡単な記録会をおこない、採点や競技の楽しみ方などを指導しているが、公認の競技会を実施して、参加者の励みになるようにしてゆきたい。



## 参加者の声

### アーチェリーでの3年間

安藤 匠杜

アーチェリーをやりたいと思ったきっかけはゲームの主人公に憧れて弓を打ちたいと思ったからです。

コロナにより開催が延期されていたイベントがやっと去年の10月に開催されてオリンピック選手の坂野太一選手などと交流しアドバイスをもらい貴重な経験ができました。その時、僕のチームはミニゲームで1位になれたのでサインも貰えて嬉しかったです。アーチェリーは本当に楽しいです。今は怪我で弓を打つのをお休みしていますが、これからもアーチェリーと向き合っていきたいと思います。

### 3年間で振り返って

長谷川 愁悟

コロナの影響により大会に出られませんでした。練習では毎月記録会があり、スタートの6mから18mまで伸びました。12mの時はなかなか18mになれず、立つ位置を考えたり、弦をあごの下に入れたりし18mになることができました。18mでは風や姿勢などをより意識して行っています。練習では集中することを学びました。

スーパーキッズを通してアーチェリーという競技に触れることができ、3年間とても良い経験になったので良かったです。

### スーパーキッズに参加して

須藤 綺愛

私は4年生の時にアーチェリーを始めました。最初はまともに当てるのが難しかったけれど、今では18mを打てるようになりました。まともに付けた風船を割る練習がすきです。10月、11月にファミリーアーチェリーというイベントがあり、日本のトップレベルの選手から技術を学ぶ事ができました。とても参考になり、貴重な経験となりました。もう少しでスーパーキッズも終わってしましますが、みんなと楽しく過ごせて良かったです。

### 経験できた大切なこと

山崎 実生

私は、スーパーキッズに参加して経験できたことがあります。私が経験したことは、「何度でも挑戦する。」ということです。アーチェリーの練習をしてきて、だんだん距離がのびていきました。のびると同時に真ん中に入るのも難しくなっていました。仲間と練習をたくさんしたら、また距離をのばすことができました。これからも「何度でも挑戦する。」ということを胸に、練習したいです。

### 3年間スーパーキッズを経験して

井上 愛乃

この3年間で、知らなかった友達が今ではかけがえのない友達になりました。初めは、弓を引くのでさえ大変だったけど、今では18mという長い距離でも、的の中心に入る様になりました。その感動は忘れられません。そして、実際にオリンピック出場選手にフォームのアドバイスや、上達するコツ等も教えて頂きました。「上手だね」と褒めて頂きとても自信になりました。今までの経験を忘れずに、残り3ヶ月を一所懸命頑張りたいです。

### アーチェリー

富澤 遼人

ぼくはアーチェリーを始めてもうすぐ2年になります。去年より距離が長くなり18メートルになりました。距離が長くなるにつれて、手の握り方や腰の位置などを特に気をつけるようになりました。今年の目標は24メートルになることです。ぼくが高校3年生の年に群馬国体が開催されると聞いたので、その時までアーチェリーをやり続けられるとうれしいです。

### もっとより良く

小澤 拓斗

僕はアーチェリーが好きです。友達とすごくなかよくなれたり、スポーツの楽しさがよりわかって嬉しくです。最初は6メートルから始まり今12メートルで長い時間練習しています。友達の中には18メートルにいる子もいてすごいと思います。僕も18メートルいきたいので友達のいいところを見つけたり、先生の話をしっかり聞いて18メートルいけるようにしたいです。

### 練習で学んだこと

飯塚 悠太

僕は、1年半アーチェリーをやって学んだことがあります。1つ目は矢を打った時に肘にあたってしまふ欠点があります。「弓の持ち方を変えることで直せるよ」と、コーチから教えてもらいました。2つ目は、風が吹いてる時の矢の打ち方を教えてもらいました。風が吹いている方向に矢を打つと当たることを学びました。コーチから学び体に教え込もうと思います。ますます楽しくなってきたので頑張っていきたいと思います。

## アーチェリーを2年間やって

西村 響輝

ぼくは、アーチェリーを2年間やって、2年間は早いと始めて思いました。時間が経る中ぼくは、指どう員さんや先ばいなどがアーチェリーのことを教えてくれました。ぼくは、今でも教えてくれたことをがんばって、少しずつやっています。これからも、このようながんばり方を続けて、きよりをのばしていきたいと思います。

## スーパーキッズで学んだこと

浅井 香澄

私は、スーパーキッズをやってみて学んだことがあります。それはグリップの仕方です。私はグリップが特に苦手でした。ですが、コーチの方が私に分かりやすく説明してくださったのでこの二つの課題はなくなりました。そして、私が印象に残ったことは練習しているアーチェリー場にオリンピック選手が来て私達にアーチェリーのこつを教えてくださいました。私はこの経験を元に前よりアーチェリーが大好きになりました。

## アーチェリー

樹下 莉奈

私は、2年間アーチェリーをやってきたのしいことがいくつもあります。大会にでたり、大会のために、先生たちに教えてもらったりしました。その中でも、友達がいることでがんばれました。友達にもいろんなことを教えてもらったりとてもたのしいです。来年もアーチェリーをがんばっていきたいです。

## 2年間やって良かったこと

山田 真凜

2年間アーチェリーをやって良かったことが二つあります。一つ目は姿勢です。アーチェリーをしていたらと自然に姿勢がよくなりました。二つ目は、一年目の時よりもいい点がとれるようになったことです。家でイメージトレーニングをしたり動画を見たりしました。これからも、もっと上手になれるように頑張ります。

## アーチェリー

関口 結月

アーチェリー部で私はよかったですと思います。なぜかという、友達といっしょにどんどん上達していくのが楽しいからです。

皆既月食の時とかみんなでいっしょに見たのがとても印象に残りました。これからも続けていきたいです

## この一年間を振り返って

新井 ひより

私がこの一年間アーチェリーをして一番印象に残ったことは、母と参加したファミリーアーチェリーのイベントで、オリンピックの選手や世界大会に出ている選手の人たちに指導してもらったことです。なぜなら選手に打つ時のコツなどを指導してもらってから、前よりいい点を取ることができたからです。そして普段の練習は、子供たちだけでやっていたけれど家族とやるのが、とても新鮮で楽しかったからです。私の今年の目標は指導してもらったことを生かして、十八メートルの的で三百点以上取ることです。また、大会に出場できる機会があれば、自分の持っている力を発揮して上位に入りたいです。また一年間、コーチの皆さんに指導してもらって楽しみながら頑張りたいと思います。

## アーチェリーでの学び

小林 空

ぼくは、アーチェリーで印象に残ったことが1つあります。

印象に残ったことは、ファミリーアーチェリーで全日本の選手が来たことです。選手が来たときは、その選手からアドバイスや知しきをたくさんもらって、自分にとっていろいろな勉強になりました。

これからも、アーチェリーを元気に取り組み、アーチェリーが上手になるように頑張りたいです。

## 楽しいアーチェリー

フラー 仁

ぼくはスーパーキッズになってから新しい友達がたくさんできて、一緒に楽しくスポーツをすることができました。ぼくはアーチェリーを始めて、最初はうまくいきませんでした。でも集中しながら矢を放つことや、コーチが色々なアドバイスをしてくれて、それをやってみることで上達している気がします。これからもコーチの話をしっかり聞いて、飛きよりを伸ばしていきたいです。2023年は24メートルを目標にがんばります！

## 学んだこと 印象に残ったこと

横尾 奏

競技を始めての印象は体力が必要なことと腕の使い方など姿勢など難しいと思いました。ナショナルチームの板野選手や入江選手のフォームなど間近で見れてとても綺麗なフォームで参考になりました。これからも体力をつけ集中力を高めて頑張りたいです。

## アーチェリーと出会って感じた事

高橋 一史

ぐんまスーパーキッズを通じて、アーチェリーにチャレンジする事ができ、毎週、練習日を楽しみにしています。アーチェリーでは、的への距離を近くから始め、記録会で良い成績ならば、距離が伸びていくという練習方法で、うれしさと悔しさが交代でやってきます。一つの目標に一つの努力と結果を積み重ねていくスポーツなので、勉強や学校生活にもとても役立つ経験だと思います。

## スーパーキッズに入って

稲井 悠真

ぼくがスーパーキッズに入って学んだことは、アーチェリーで、矢をうつ時に弓が動いてしまうと、矢が的に当たらず違うところに行ってしまうので、手の動きを意識して練習することです。印しように残っていることは、初めての大会に出た時のことです。前半は良い点が取れていたのですが、後半はよゆうと思い、あまりねらわずにうってしまい、くやしい結果になってしまいました。これからは、しっかり最後まで集中してやりたいです。

## リズムから学んだこと

植杉 蒼乃

講師の氏家さんより『リズム運動は心の運動』というお話があって、初めは足がリズムに合わないこともあり、上手く出来ませんでした。氏家さんの見本を見ながら繰り返し続けることで上手くリズムに合うようになりました。

そして私はとても楽しくなって『リズム運動は心の健康になる』という意味なのかも。と思いました。この大切な言葉を毎日の生活に生かし、リズムを整えて過ごしていきたいと思います。

# ボウリング競技



## 開 始 式

期 日 令和4年 6月18日 (土)  
場 所 パークレーン高崎  
時 間 午後4時から  
出席者 宮沢・西村・生方・園部

# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

活動日 : 毎週土曜日

場所 : パークレーン高崎 (高崎市歌川町8)

時間 : 16:00~18:00

内容 : スポーツボウリングに対して興味をもたせ、投球技術の向上を図る

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

## 2. 指導理念

楽しさだけのボウリングから競技としてのボウリングに興味を移行させていきます。各キッズの目標設定をし、その目標に達成していくためのプロセスにポイントをおき、各キッズが自信をもてるようにキッズ、指導者相互にコミュニケーションを図り指導、活動していきます。心身ともに成長過程にある各キッズの発育・発達を考慮しながら、身体のバランス感覚を養い、柔軟性を活かしてスキルアップを図っていきます。また集中力を身に付けさせ、各自が自分の力で考えてスコアアップを可能にしていく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"> <li>・ゲームを楽しめる</li> <li>・仲間と共に協調していける</li> <li>・チャレンジしていける</li> </ul>   |
|          | 指導内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールの転がし方</li> <li>・バランスのとり方</li> <li>・ゲームに集中する</li> <li>・トレーニングとして様々な身体の動き方を練習する</li> </ul>                       |
| < 5年生時 > | 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・より高いスコアを目標にできる</li> <li>・競技会へ出場し経験を積む</li> <li>・全力を尽くし最後まで諦めないゲームをする</li> </ul>                                   |
|          | 指導内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ストライクの出し方、スベアのとり方練習</li> <li>・ボールの転がし方のスキルアップ</li> <li>・身体を利用したの投球方法の習得</li> <li>・バランス感覚を強化するトレーニングの実施</li> </ul> |
| < 6年生時 > | 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・競技会での実績を上げる</li> <li>・一般成年との競技会への参加をし経験を積む</li> <li>・レーンコンディションへの対応策一部習得</li> <li>・仲間への思いやりを持たせる</li> </ul>       |
|          | 指導内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュニアや成年との練習会の実施</li> <li>・様々なレーンコンディションでの練習投球</li> <li>・チーム戦の練習</li> </ul>  |

※中学生になっても自分の力で感じ、考え、実行に移せるよう指導していきます。

また、周囲の人とのコミュニケーションを積極的に図れるよう育成していきます。

## 4. 指導考察

### ・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

ボウリング競技における他地区の昨今の小学生の競技力は非常に高いレベルまで向上しています。

投球技術においては、それに伴う身体能力、足腰の強さに上半身や腕や手を含めた柔軟性、手の平や指先を利用した動かし方や感じ方、またレーンコンディションの変化に伴う対応力については、ボールの回し方とスピードの加減の調整など多岐に渡り感覚として体感していくことが必要になるかと感じます。

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

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

### ・トレーニングの成果

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

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

## 5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

## 6. キッズ卒業生の活躍

- 1期生 砂長 空 2022年度全日本ユースナショナルチームメンバー  
第21回アジアジュニア選手権大会男子ダブル戦第5位、シングル戦第15位、  
// オールイブニング第19位  
第77回国民体育大会少年男子団体戦第4位  
第58回東日本選手権大会男子4人チーム戦第6位  
第39回関東地区選手権大会男子4人チーム戦準優勝  
第21回関東地区高等学校対抗競技大会男子2人チーム戦第5位、個人戦第4位、  
// 男子個人総合第4位  
第51回上毛新聞社杯争奪競技大会混合4人チーム戦第4位  
第56回群馬県選手権大会男子2人チーム戦準優勝4人チーム戦優勝選手権者決定戦第4位  
第31回群馬県ジュニア競技大会高校生の部男子準優勝  
第37回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部第5位
- 石田 夏菜 第58回東日本選手権大会女子4人チーム戦第4位  
第29回全国高等学校対抗選手権大会女子第3位  
第51回上毛新聞社杯争奪競技大会混合4人チーム戦第6位  
第56回群馬県選手権大会女子2人チーム戦優勝、4人チーム戦優勝、選手権者決定戦準優勝
- 2期生 近藤 眞桜 2022年度全日本ユースナショナルチームメンバー  
第21回アジアジュニア選手権大会女子ダブル戦第4位、女子4人チーム戦準優勝、  
// シングル戦第14位、オールイブニング第14位  
第77回国民体育大会少年女子団体戦優勝、個人戦第7位  
第59回全日本選手権大会女子3人チーム戦準優勝  
第58回東日本選手権大会女子4人チーム戦第4位  
第34回オールジャパンレディストーナメント49歳以下第4位  
第39回関東地区選手権大会女子2人チーム戦優勝、4人チーム戦第3位、個人総合第3位  
第51回上毛新聞社杯争奪争奪競技大会混合4人チーム戦第4位  
第31回群馬県ジュニア競技大会高校生の部女子準優勝  
第37回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部第3位
- 渡辺 希哩 第77回国民体育大会少年女子団体戦優勝、個人戦優勝  
第59回全日本選手権大会女子3人チーム戦準優勝  
第29回全国高等学校対抗選手権大会女子優勝  
第46回全日本高校選手権大会女子第4位  
第58回東日本選手権大会女子4人チーム戦第4位  
第39回関東地区選手権大会女子2人チーム戦優勝、4人チーム戦第3位  
第21回関東地区高等学校対抗競技大会女子2人チーム戦第3位、個人戦優勝、  
// 個人総合優勝  
第46回群馬県選抜選手権大会女子選手権者決定戦優勝

		第 51 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 4 人チーム戦第 4 位、女子個人総合準優勝
		第 31 回群馬県ジュニア競技大会高校生の部女子優勝
多胡	和姫	第 29 回全国高等学校対抗選手権大会女子第 3 位
		第 58 回東日本選手権大会女子 4 人チーム戦第 4 位
		第 39 回関東地区選手権大会女子 2 人チーム戦第 4 位
		第 21 回関東地区高等学校対抗競技大会女子個人戦第 5 位、個人総合第 6 位
		第 56 回群馬県選手権大会女子 2 人チーム戦優勝、4 人チーム戦優勝、
		第 31 回群馬県ジュニア選手権大会高校生の部女子第 3 位
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部第 6 位
久保田	柗志	第 39 回関東地区選手権大会男子 4 人チーム戦準優勝
		第 21 回関東地区高等学校対抗競技大会男子 2 人チーム戦第 5 位
		第 31 回群馬県ジュニア競技大会高校生の部男子優勝
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部優勝
3 期生	大野 萌葉	第 29 回全国高等学校対抗選手権大会女子優勝
		第 55 回全日本新人選手権大会少年女子準優勝
		第 39 回関東地区選手権大会女子 2 人チーム戦第 4 位
		第 21 回関東地区高等学校対抗競技大会女子 2 人チーム戦第 3 位、個人戦第 6 位
		第 36 回エフエム群馬杯群馬県チーム選手権大会第 5 位
		第 51 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 4 人チーム戦第 6 位
		第 56 回群馬県選手権大会女子 2 人チーム戦第 3 位、4 人チーム戦優勝、選手権者決定戦優勝
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント高校生の部第 4 位
4 期生	山崎 航汰	第 56 回群馬県選手権大会女男子 4 人チーム戦優勝
		第 31 回群馬県ジュニア競技大会中学生の部男子第 3 位
	川野 瑞貴	第 31 回群馬県ジュニア競技大会中学生の部女子準優勝
5 期生	齋藤 航琉	第 39 回関東地区選手権大会男子 4 人チーム戦第 4 位
		第 36 回エフエム群馬杯群馬県チーム選手権大会第 5 位
		第 56 回群馬県選手権大会男子 4 人チーム戦第 4 位
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント中学生の部第 4 位
	竹刈 遙希	第 56 回群馬県選手権大会男子 2 人チーム戦第 5 位、4 人チーム戦第 4 位
		第 31 回群馬県ジュニア競技大会中学生の部男子準優勝
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント中学生の部第 5 位
	石田 結梨	第 56 回群馬県選手権大会女子 4 人チーム戦優勝、2 人チーム戦第 3 位
		第 31 回群馬県ジュニア競技大会中学生の部女子第 3 位
6 期生	多胡 陽葵	第 51 回上毛新聞社杯争奪競技大会混合 4 人チーム戦第 6 位
		第 56 回群馬県選手権大会男子 2 人チーム戦第 5 位、4 人チーム戦第 4 位
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント中学生の部優勝
	村本玖麗愛	第 36 回エフエム群馬杯群馬県チーム選手権大会第 5 位
		第 56 回群馬県選手権大会女子 4 人チーム戦第 3 位
		第 37 回群馬県ジュニアトーナメント中学生の部準優勝
7 期生	竹刈 喬音	第 31 回群馬県ジュニア競技大会小学生の部男子準優勝
		第 46 回群馬県小学生総合体育大会小学校 6 年生の部優勝、総合の部優勝
8 期生	工藤 千佳	第 12 回全日本小学生競技大会小学 5 年生女子の部第 5 位
		第 31 回群馬県ジュニア競技大会小学生の部女子第 3 位
		第 46 回群馬県小学生総合体育大会小学校 5 年生の部第 4 位
	兵藤 颯成	第 46 回群馬県小学生総合体育大会小学校 5 年生の部第 5 位
9 期生	荒牧 陸翔	第 46 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部第 3 位
	入山 凜子	第 46 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部第 4 位
	木部 寛文	第 46 回群馬県小学生総合体育大会小学校 4 年生の部第 5 位

## 参加者の声

### 3年間の歩み

竹淵 喬音

ボウリングはスポーツ競技としてあまり知られていない。だから、もっとたくさんの人に知ってほしいと思う。

失敗しても何度も丁寧に教えてくれる指導者の方々、優しい先輩方、人数は少ないけど一緒に投げてくれる仲間達に出会えた。この3年間でボウリングの難しさを知り、面白さも知った。大会に出場して、悔しさを味わった。もっと強い選手になりたいと思う。

充実した3年間をありがとうございました。

### 曲げられるようになったボウリング

高橋 一太

僕は、スーパーキッズをやってみて学んだことがあります。それは、ボールを曲げるためのコツです。そのコツとは、ボールを転がすようなイメージで、投げるというもので、僕の投げたボールが曲がらず困っている時に、コーチが教えてくれました。その結果投げたボールが、曲がるようになりました。次は、スコアを上げられるように、もっとれんしゅうしていきたいです。

### 2年目のボウリング

楡井 陽真

ボウリングを1年半くらいやってよかったことが2つあります。1つ目は、ハイスコアを出せたことです。4年生のときはハイゲームが150くらいだったけれど、5年生の大会では初めて170が出てうれしかったです。2つ目は、大会にたくさん出られたことです。けれど、全国大会に出るために愛知県まで行ったのに体調をくずして本番に出られなくなってしまい良かったです。今年は全国大会で投げられるように頑張ります。

### 一年間頑張ったこと

兵藤 颯成

ぼくが一年間頑張ったことが2つあります。

一つ目は、練習でお父さんにフォームがどうなっているのかを聞きながら投げ、色々な工夫をして練習を頑張りました。

二つ目は、全国大会です。なぜかというとな全国にはどんな投げ方の人がいるのか、どんな雰囲気なんだろうという気持ちで挑みました。残念な結果だったけど良い経験になりました。

### 1年を振り返って

工藤 千佳

この1年間は、たくさんの試合がありました。いいスコアが出せたり、悪いスコアが出てしまったりしましたが、色々な大会に行けて良い思い出になりました。他の人たちがハイスコアを出しているのを見ると「負けたくない」と思います。今、先生に教えてもらっている、曲がる投げ方をマスターして、大会でハイスコアを出し上位に入りたいです。

### 初めてボウリングをして

入山 凜子

私はスーパーキッズに入る前はボウリングをした事はありませんでした。行く前はドキドキしましたがやってみたらとても楽しくなりました。初めの頃はガターばかりだったのが練習するにつれてピンに当たるようになり毎週の練習がとても楽しみになりました。

また球の選び方、球を真ん中に当てるにはどのに立てば当たるのかなどを学びました。毎回、今日はいいスコアを出そうと思って行きます。それでもあまりいいスコアを出せなくても次は頑張ろうと思って続けています。

ボウリングに出会えて良かったです。

### 「スーパーキッズに入ってよかった」

木部 寛文

スーパーキッズをやってみて学んだことは、ボウルのコントロールをつけられるようになってきたことです。初めはコントロールがつかなかったけれど、先生にいろいろと教えてもらってたくさん練習して、少しずつコントロールがつくようになってきました。

印象に残ったことは、自分よりも上手な人がたくさんいたことです。もっと練習してうまくなりたいです。

### 友達とボウリング

荒牧 陸翔

僕は、スーパーキッズのボウリングに入り、ボウリングの事を学んでとても楽しいなあ、もっと上手になりたいなあと思いました。友達が出来たことも嬉しかったです。そして何よりも100点以上が簡単にとれるようになって、とても嬉しかったです。だから、本当にスーパーキッズに入れて良かったです。最初は少し緊張したけどやっぱり友達がいるから、安心できました。今とっても楽しいです。

# ゴルフ



# 活動の様子

## 活動実績表

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

# 指導者の報告

## 1. 活動概要

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

### 1. ショット練習（月1回/土曜日、2時間）

会場：ショーワゴルフ練習場（※開催日は異なる）

実施時刻：4年生/10時30分～12時30分、※(OB、OG練習会/14時～16時30分)

5年生 /10時30分～12時30分、6年生 /13時30分～15時30分

※6年生は9月～前橋ゴルフ場で実施

内 容 : 基本技術の習得 (構えと動き)  
[バランスよく、再現性があり、無理がないスイング形成]

## 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&規則]

※4年生は7月から活動開始

※スーパーキッズ卒業生 (OB、OG) 合同練習会あり

## 2. 指導理念

ゴルフは、ボールを打って目標に運ぶだけのスポーツではありません。様々な知識 (エチケットやマナー・規則) を身につけ、プレーがスムーズに進行するように、選手同士が互いに気遣いながらスコアを競います。

規則書には『プレーヤーの“行動基準”』が記されています。

### ・誠実に行動すること

“規則に従う” “すべての罰を適用する” “プレーのあらゆる面で正直である”

### ・他の人に配慮を示すこと

“速やかなペースでプレーする” “他の人の安全に気を配る” “他のプレーヤーの気を散らさない”

### ・コースをしっかりと保護すること

“ディボット (削り取った芝) を元に戻す” “ボールマーク (落下跡) を修理する” “バンカーをならす”

“不必要にコースを傷つけない”

ゴルフは、プレーヤー自身がレフェリーの役目も負い、規則に厳しく誠実にプレーし、他のプレーヤーだけでなく、ゴルフコースに対しても最大限の気遣いと思いやりの心を持つことが大切です。

ゴルフの上達には、技術と一緒に“心”の成長が必要です。

## 3. 指導内容

### 1. 練習場 <基本技術 (構え / 動き) の練習>

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

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

[5・6年生] 基本の姿勢と動作の確認練習および応用技術の習得

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

### 2. コース <応用技術 (傾斜面における構え / 動き) の練習>

[4・5年生] 復習練習およびラウンド練習

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

[6年生] ラウンド練習中心の指導

- ・ショット、アプローチ、パッティング練習の後に実践ラウンド練習。



- ・傾斜地（左足上がり／下がり，つま先上がり／下がり）の構えと打ち方。
- ・ホールの攻め方，リカバリーの方法などの練習（6-9ホール）。
- ・状況に応じたクラブ選び。
- ・ゲームをするために必要な規則。



## 5. 指導考察 ※技術について

ゴルフの練習は、練習場とコースで行い、それぞれ練習の目的が異なります。

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

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

ゴルフゲームはボールをコントロール（飛距離／方向）して、目標に少ない打数で運ぶ競技です。そのプレーに必要な〔飛ばす（ロングゲーム）〕〔寄せる（ショートゲーム）〕〔入れる（パッティング）〕の三要素の技術をバランス良く練習をしました。“止まっているボールを打つ”という単純なゴルフですが、飛距離と方向の要素が上手く組み合わせられると良いプレーに繋がります。

高学年になると、以前のようにクラブが上手く振れない次期があります。これは成長過程での身長伸びが原因です。身体のサイズ（長さ・重さ）が急が変わるので、感覚が対応できず動きが鈍くなるのが一般的です。また、身長伸びに応じてクラブを換える時期でもあり、将来の身長伸びを見越して適正より長いクラブを選ぶ傾向があるので振るのが難しいからです。

子どもたちの体力や感覚は三者三様です。また運動経験にも差があります。道具を扱う感覚もかなり違うので、同学年とはいえ、皆が同じようにクラブを振れるとは限りません。個々の進捗状況に合わせた指導を心がけます。

コロナウイルス感染が長引く中で、子どもたちが笑顔でゴルフに接してくれたこと、また仲良く活動してくれたことは私たち指導者にとって嬉しいことです。この厳しい状況下の活動を支えてくれた保護者の方々に感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 6. 今後の課題・次年度への取り組み

### 1. ゴルフへの興味

上達の妨げになるのは、ゴルフに対する興味が薄れたときです。ゴルフ自体を嫌いになってしまえばもちろん練習意欲を失うでしょう。

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、自然にクラブを手に取りたいような練習場面を創造し、ゴルフに楽しく取り組めるように工夫します。

そして“ゴルフが好き”と言ってくれるようなゴルファー育成をしていきます。

### 2. 最大限の思いやり

いつも気心知れた仲間とプレーができるわけではありません。プレーへの取り組み方やペースも違います。ゴルフゲームを円滑に進行するためには、プレーヤー相互の理解が必要です。プレーヤーは他者を思いやり、互いが良いプレーができるように協力することが大切です。ゴルフは相手のプレーの邪魔になる行動など、独りよがりな振る舞いは許されません。

また、ゴルファーの義務として、コースを保護することも忘れてはなりません。素振り芝を削り取らないように注意が必要です。ショットの際、削り取った芝（ディボット）は必ず元に戻して目土をします。ゲーム中のみならず練習の時も同じです。

ゴルファーはあらゆる面で思いやりの心が大切なのです。

### 3. 構え（自然体）の重要性

ゴルフの構えは「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（自然体）の基本です。

スイングの一瞬に、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。しっかり確認できるのは、静止状態のアドレスのときだけなので、構え方がとても大切になります。

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

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、歩く姿勢などを整えるだけでも、ゴルフの構えやスイングに良い影響を与えるでしょう。ケガの予防や集中力向上などにも繋がりますから、日々の姿勢チェックを心掛けたいものです。

#### 4. ゴルフに必要な能力

ゴルフは [飛ばす (ロングゲーム)] [寄せる (ショートゲーム)] [入れる (パッティング)] という異なる技術を身につけ、コース (18 ホール) 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 (決断する) ショットします。これらの技術を身につけるにはゴルフの練習だけでは不十分です。他のスポーツや運動にも目を向けましょう。ゴルフ技術を向上させるヒントが、たくさん隠れているはずです。

例えば、バスケットボールのフリースローをする場面は、リングまでの距離を判断して、ボールを投げるまでの動作には一定の動きがあります。これはゴルフのアプローチショットで目標 (旗) を狙うときの感覚に似ています。また、テニスの腕の振りや野球のボールを投げる動作にもゴルフスイングをスムーズにする動きのヒントが隠れていると思います。

一見、ゴルフとは違うスポーツであっても「ゴルフとは関係ない…」とは考えず、ゴルフの動きとのつながりを探してください。他のスポーツを並行して行うことは、必ず将来のゴルフに役立ちます。ゴルフ以外のスポーツにも積極的に参加してほしいと思います。

#### 7. キッズ卒業生の活躍

- |      |      |   |
|------|------|---|
| 1 期生 | 泊 隆太 | 日本ジュニア選手 50 位、 関東アマチュア選手権 25 位<br>県オープン選手権 2 位、 県アマチュア選手権 2 位 |
|      | 村山透矢 | 県オープン選手権 39 位、 県アマチュア選手権 25 位                                 |
|      | 角田夢香 | 県アマチュア選手権 2 位、 県知事・議長杯 9 位                                    |
|      | 中澤凜音 | 県アマチュア選手権 5 位、 県知事・議長杯 5 位                                    |
|      | 山根朱里 | 県アマチュア選手権 9 位   |
| 2 期生 | 大山右京 | 県アマチュア選手権 27 位  |
|      | 須永ねね | 県アマチュア選手権 8 位   |
| 3 期生 | 二宮佳音 | 日本ジュニア選手権 48 位<br>県アマチュア選手権 優勝、 県知事・議長杯 優勝                    |
| 5 期生 | 臼田 藍 | 関東ジュニア選手権 15 位  |

## 参加者の声

### 三年間を振り返って

赤尾 莉空

私は、スーパーキッズを振り返ってプロに色々なことを教えてもらいました。4年生の時は、上手く打てなかったけど少しずつ上手く打てるようになりました。ルールや、打ち方、姿勢、グリップの持ち方を教えてもらって自分が苦手なことがわかり、少しずつ上達出来たと思います。スーパーキッズで新しい友達もできて、楽しくゴルフをすることかできました。これまで教えてもらったことを、中学生でも生かして行きたいです。

### もっと楽しく！

二階堂 寿

6年生になり、コースでラウンドをすることが増えました。練習場とは違い、ドライバーを上手く打つことができませんでした。

しかし、諦めずきちんと練習場に通い、プロが教えてくれることをノートに書き込み、それを意識して繰り返し練習していると、次第によく当たるようになり、ゴルフがより楽しくなりました。

まだまだ苦手なクラブもあるので、これからも練習を重ねて克服し、もっとゴルフを楽しんで行きたいなと思います。

### 成長できた3年間

柴崎 心杏

父や祖父母とゴルフをやりたい！とチャレンジして合格してからの3年間、コロナでどうなるのかな？と思った事もありましたが、沢山の先生方、お友達に出会う事ができ、充実した3年間を過ごす事ができました。初心者の方に先生方は、熱心にまた丁寧に教えてくれました。その結果、今では飛距離が出るようになり、大会にもチャレンジする事ができました。これからも教えてもらった事を忘れず大切に過ごしてもっと上手になりたいです。本当に3年間ありがとうございました。

### スーパーキッズを振り返って

大山 風雅

僕はスーパーキッズに入ってから、ゴルフのルールやマナーを学びました。初めの年はコロナの影響で練習がなかなか出来ませんでした。5年生になり練習場のレッスンやサンコーのラウンドレッスンなどが出来る様になりました。僕は初めボールに当てる事が出来ませんでしたが、だんだん練習を重ねる毎に思う所にボールを打つ事が増えて来ました。スコアも良くなって来て楽しくゴルフが出来る様になりました。もう少しでスーパーキッズも終わってしまいます。最後まで目標が達成出来る様に練習を頑張りたいと思います。ゴルフを学ぶ事によって、礼儀や挨拶や時間の大切さも教えて貰いました。これはゴルフだけでなく、ゴルフ以外にも繋がる事なので生かして行きたいと思います。

### ゴルフの楽しさ

中野 佳音

私は、体を動かすことが大好きで、今一番好きなスポーツは、ゴルフです。

理由は、新しいお友達ができて一緒に、お話して、お菓子を食べてラウンドすることがとても楽しいからです。

6年生では、試合に出る回数が増えて、他の県の上手な子とも一緒にプレーしました。

その子たちに勝つにはもっと練習しなければいけないと思いました。

これからも楽しいゴルフを続けるためにも、もっともっと練習をしてゴルフが上手になりたいです。スーパーキッズの先生方、三年間ありがとうございました。

### ゴルフを学んで

加藤 みう

私は、4年生の頃からぐんまスーパーキッズプロジェクトのゴルフに参加させて頂きました。練習場やコースのラウンド練習で沢山の事を学びました。ゴルフを行う時のルールやマナーは最初は全然分からなくてとまどいましたがプロの方々が丁寧に教えて下さいました。今では一人でラウンドができます。違う学校の人と友達になり参加できて良かったと思います。もっと上手になれるように頑張りたいと思います。

## ゴルフを始めて学んだこと

石原 桜音緋

スーパーキッズに合格して、二年が経ちました。コロナ禍でもあり、うまく練習ができなかった中でコーチは熱心に教えてくれて、ゴルフの隅から隅まで学ぶことができました。また、ゴルフをしたことで新しい仲間とも出会えて本当に楽しい練習だったと思います。私は、今年でスーパーキッズを辞めることになりましたが、ゴルフの楽しさや利点に気づけたのでこれからも自分の趣味としてゴルフを続けていきたいです。

## 印象に残ったこと

篠崎 夢叶

私はスーパーキッズで印象に残った事は6年生になってたくさん学ぶことがあり一つ一つを大切に、スーパーキッズをお取り組みしました。1番の印象は、スーパーキッズに入り、友達がたくさんできたことです。同じゴルフで友達があまりいなかったのでスーパーキッズと言う機会が友達ができてうれしかったです。今年でスーパーキッズは卒業になりますが、スーパーキッズで習ったことを活かしてゴルフを頑張っていきたいと思っています。ご指導して下さった先生方今まで本当にありがとうございました。

## ぐんまスーパーキッズ 2022 年を振り返って

宇貫 那奈

今まで色々努力をし、ゴルフで友達や親友を作りしっかりゴルフに楽しく、取り組んでボールを遠くまで飛ばす努力を沢山し、練習をなんでも重ねて力を上行させて取り組んできました、これからも今までのアドバイスや経験を活かして取り組んでいきたいと思っています。

## 今年がんばりたいこと

八巻 桜

ぼくは今年上手になりたいことがあります。それは、ボールをまっすぐ飛ばすことです。また、アイアンのきより感をつかむことです。

なぜなら去年シャンクをして右に曲がったり、グリーンの周りをアイアンで行ったり来たりしてしまったからです。今年は右に行かないように意識したり、練習場に行きより感をつかみたいです。また、今年はクラブを変えようと思うのでもっとがんばりたいです。

## ゴルフから学んだこと

関 遼大

ラウンドレッスンで、実際にゴルフコースでプロにルールやマナーを教えてもらっています。詳しく言うと、始める時に帽子を取って[お願いします。]とあいさつをし、他の人が打つ前に邪魔にならない様に静かにすることです。もしうるさくなったら打つことに集中出来ないからです。パットの時も人のラインを踏まない様に注意することです。なぜならラインを踏んでしまうと、芝がデコボコになってしまい、カップに入りやすくなり、打った人が嫌な気持ちになるからです。ゴルフは個人プレーでライバルと一緒にプレーしますが、お互いに気持ちよく回るには、ライバルにも気を配らないといけない、ということプロから学びました。

## 1年間をふり返って

小柳 亮太

スーパーキッズ2年目は1年目よりスコアが良くなりました。なぜなら、苦手なクラブで打つのが前よりも上手くなったからです。先生がコースを回りながら色々なことを教えてくれるので楽しく色々なことを考えながらコースを回れます。

これからもスーパーキッズのレッスンにしっかりと取り組んでスコアを伸ばせたいです。

## 練習で変わる気持ち

中谷 應介

僕は、このスーパーキッズに入ったばかりのときは、ゴルフは難しい、上手く出来ないからつまらないと思っていました。でも、プロの指導を受けたり、練習しているうちに、だんだん上手くなってきて、楽しいと思えるようになりました。

これから、熱心に練習してもっと上達したいです。そして、新しく入ってくる4年生の、お手本になれるように、頑張りたいです。

## スーパーキッズで学んだこと楽しかったこと

山田 虎太郎

ぼくは、スーパーキッズに入ったころは、全然しゃべれなかったけど、プレーしていくうちにいっしょに回っている子としゃべれたので楽しかったです。学んだことは、振り幅です。打てないときにコーチが「振り幅を小さくしな」と言ってくれました。だから小さく振り幅をしてやってみたらうまく打てました。振り幅をだんだん大きくして言ったら、大きな振りでも打てるようになり、ゴルフが前よりもずっと楽しくなりました。これからもコーチに言われたことを意識しながら練習していきたいです。

## スーパーキッズの2年目

三好 賢士

スーパーキッズに参加して2年目になりました。去年よりも多くの大会に出たり、充実した1年になりました。今年の後半は、なかなかスコアがのびなくてくやしかったです。そんな時プロに、「良いショットがいくつあったか、悪い所はどこだったかを考えて少しずつ良くしていけばいいんだよ。」と言ってもらいうれしかったです。来年もがんばります。

## ゴルフを始めて思ったこと

林 勇成

スーパーキッズに参加して初めてゴルフに挑戦しました。練習やラウンドレッスンでうまく打てなかった時に先生ができなかった理由やどうしたらうまく打てるようになるかを教えてくれるのでゴルフが好きになりました。野球もしているのでゴルフと共通点を見つながら両方がんばっていきたいです。

## スーパーキッズで学んだこと

西澤 陽菜

スーパーキッズでは基礎からコツコツやる事が大切だと言うことを学びました。特に印象に残っているのはアプローチの振り幅やスタンスの広さの事です。講師の方々はいつも「ゴルフは基礎が大事」だと言われます。スーパーキッズではこの基礎をしっかりと反復することができるので、大会などは指導を思い出しながらコースを回る事が出来るようになりました。今後は大会に沢山出場し自己ベストを更新したいです。

## スーパーキッズで学べたこと

植松 萌南

私は、スーパーキッズに入って二年間、先生に教えてもらったスイングを覚え、コースを回るときの必要な知識や注意事項、コースマネジメントを学ぶことができました。練習場では、教えていただいたことを生かして、再現性を高める事ができました。これからも、狙った所に打てなかったり、変な当たり方をしてしまったら、何が悪かったかを考え練習し、思い通りの球が打てるようになりたいです。

## ゴルフを始めて2年

林 美緒

印象に残ったことは、コースレッスンの時にいいショットを打てた時にみんなから「ナイスショット」と言ってもらえてとてもうれしかったことです。まだまだ上手に打てなくて悔しい時もあるけれど、たくさん練習して、またいいショットが打てるようにこれからもがんばりたいです。

## スーパーキッズになってよかったこと

高橋 蓮

ぼくは、スーパーキッズに選ばれてゴルフをもっと続けたいと思いました。最初は、基礎の振り子や、7時5時から9時3時まで教えてもらっていい所に当たるようになりました。教えてもらった事ができるとほめてもらえるのでゴルフがもっと好きになりました。

スーパーキッズは残り2年あるので、先生の話や、しっかり集中して聞いて、ゴルフがもっと上手になりたいです。

## ゴルフをして学んだ事

花村 葵生

7月からスーパーキッズでゴルフを始めました。最初はショーワの練習場で1～4のスイングの大きさや、クラブの持ち方とかを教わりました。最初は分からなかったけど、プロの先生に教わって上手くなりました。サンコーカントリーではゴルフのマナーをたくさん教えてもらいました。これからは良いスコアが出せるようになりたいです。

## ゴルフの楽しさと一緒に学んだこと

細谷 葉菜

私は2年生からゴルフを始めて、モダンゴルフの山田プロにゴルフを教えてもらいました。スーパーキッズでは、たくさんのプロがボールの打ち方とゴルフのルールを教えてください、楽しくゴルフができています。それとあいさつやクラブハウスでのマナーも教えてもらいました。いろいろと決まりがあって、大人の世界みたいです。これからゴルフをいっぱい教えてもらって、いろいろな大会に出たいです。

## ぼくがゴルフをやって。

新井 達巳

ぼくは、スーパーキッズのゴルフに受かって色々なことを学びました。まず姿勢の大事さや全身の力の使い方を学びました。

ぼくは、プロの先生から教わるのは初めてです。教えてもらったことがちゃんとできるとうまくボールが飛びます。うまくできなくてやさしいこともあるけどゴルフは楽しいのでスーパーキッズに入れてよかったです。

## ぐんまスーパーキッズのゴルフを学んで

加藤 りな

私は、ぐんまスーパーキッズプロジェクトでゴルフを学びました。色々なコーチの人から練習場やゴルフ場で教えて頂きました。スイングの事やよく分からなかったアプローチやバンカーの打ち方を学びました。広いコースで上手く打てた時がとても気持ちよかったです。もっと沢山上手になろうと思いました。

## 一年を振り返って

金井 美良野

一年を通して成長したと思う事は、ゴルフ練習と基本です。スーパーキッズに入ってから、休みの日に祖父と一緒に打ちっぱなし練習やコースを回ったりしてたくさん練習しました。練習の時に先生からゴルフの基本を教えてもらったので覚える事がいっぱいありました。けれど、受かった時の「頑張ろう」という気持ちを忘れずに一年間頑張りました。来年は、もっとゴルフが上手になるように努力したいです。

## 上達すると楽しい

関口 奈々美

私は練習やコースで先生方に色々なアドバイスをもらい、ここまで上達することが出来ました。

その理由は、2つあります。1つ目は、ゴルフボールではなく、水風船やテニスボールなどを使いゴルフのコツなどを掴んだ事です。これらを使い、楽しく上達出来ました。2つ目は、ゴルフの姿勢や打ち方など先生が事細かく1人ずつ教えて下さったからです。

自宅でも先生に教えて頂いた事を復習し、これからもぐんぐん上達できるようにしたいです。上達すればするほど楽しくなっていくので、これからも楽しんでいきたいです。

## リズム運動

矢島 音佳

私は今日、氏家ひでゆき先生にリズムによる脳活性化きん肉への伝達についておしえてもらいました。リズムでうをしようしながらきん肉も使ってリズムの運動をしました。少し運動が苦手な人でもリズムのって運動をすれば運動が楽しくなります。

私は、そのリズム運動をしてみても頭をつかいながらリズムに合わせて運動してすごく楽しかったし体をリズムに合わせて、したのでこれからも頭を使いながらリズムを、つづけたいです。

## スーパーキッズにチャレンジして

橋本 諒

僕はスーパーキッズの試験の時に、合格できる自信がありませんでした。でも合格できてうれしかったです。コーチからゴルフはマナーが大切と教わり、必ず守ろうと思いました。また、キッズでの友達もできてとてもうれしかったです。

練習では、コーチや友達から自分のクセを教えてもらい、気を付けるようにしたらボールがまっすぐ飛ぶようになりました。もっともっと練習して、お父さんより上手くなれるようにがんばります！

## ゴルフ

西田 百花

私は4年生からスーパーキッズプロジェクトでゴルフを始めました。最初はボールが上手く打てませんでしたが、少しづつボールが打てるようになってきて、ボールも少しづつ遠くに飛ぶようになってきました。練習ではクラブのにぎり方やスイングなどを教えて頂きますが、ゴルフ場ではゴルフを楽しくプレーするために基本的なルールや他の方達への挨拶も教えて頂きました。もっと練習して上手になったらおじいちゃんとお父さんと一緒にプレーがしたいです。

# 2022 年度スーパーキッズ体力測定まとめ

## － 平成 23・24 年と令和 4 年との平均値比較 －

高崎商科大学 高崎商科大学短期大学部 特任教授 上條 隆

### はじめに

平成 23 年、群馬県体育協会（現スポーツ協会）は、ぐんまスーパーキッズプロジェクトを立ち上げた。目的として、「本県の競技力を一層向上させ、国民体育大会男女総合 10 位台維持するためにジュニア選手（4・5 年生対象）を発掘し、適正な育成プログラムにより、子供達の発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。（中省略）また、学校体育に還元出来る育成プログラムを構築する。」であった。

ジュニア選手の育成方法は、競技種目を特定せず一定の期間計画的な育成プログラムを展開し、後に競技種目を選択する「非競技特化型」と最初から種目を決定し育成する「競技特化型」があり、本県は、「競技特化型」を採用した。当初の競技種目は、ソフトボール、水泳（水球）、スキー競技、陸上（棒高跳び）であった。10 年経過した現在は、ソフトボール以外の 3 種目の他、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、ボクシング、自転車、馬術、アーチェリー、空手道が加わり 13 種目となった。

ジュニア選手の選抜方法は、「文部科学省体力テスト」から握力、反復横跳び、20m シャトルラン、立ち幅跳び、上体起こし、50m 走、ソフトボール投げ等を行い、総合評価 A 獲得者とした。

前述の如く、昨年 10 周年を迎えたが、2020 年 1 月日本人初の新型コロナウイルス感染者が確認されて以来、感染防止のため全国的に人々の行動が制限された。この事は、教育現場にも影響を及ぼし各種スポーツ大会の中止が余儀なくされ、必然的に子供たちの身体活動時間が減少し、体力低下が懸念された。

以上のことから、今回は前述の環境下で育ち昨年スーパーキッズに選抜された児童と 10 年前に選抜された児童の体力測定値を比較した結果、興味ある知見が得られたので報告する。

### 方 法

測定対象者は、4 年生児童で平成 23・24 年選抜者 63 名（男児：33 名、女児：30 名）、令和 4 年選抜者 88 名（男児：48 名、女児：40 名）であった。

評価項目は、握力、反復横跳び、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げの 6 種目とした。

平均値の差の検定は、Welch t 検定を採用し、有意水準は 5%とした。

### 結 果

表 1 に、各年度の男女別身長と体重の平均値を示した。男児は、令和 4 年の体重が平均値的に大であったが、統計的有意性は認められなかった。女児は、令和 4 年の身長・体重共に高値を示が、男児同様有意差は認められなかった。

表 1：各年度の男女別身長と体重の平均値

	男 子		女 子	
	H23・24年	R4年	H23・24年	R4年
	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差
身長(cm)	135.2±4.88	134.32±6.66	134.6±5.57	137.1±1.44
体重(kg)	30.0±4.18	34.0±8.49	29.4±3.41	31.7±0.42
* 測定者数：男子H23・24年 33名 R4年48名，女子H23・24年30名 R4年40名				

図 1 に、男児の平均値の比較をしたグラフを示した。

有意差を示した測定項目は、握力 ( $p<0.05$ )、20m シャトルラン ( $p<0.01$ )、50m 走 ( $p<0.05$ )、ソフトボール投げ ( $p<0.01$ ) であり、全て令和 4 年が有意な低値を示した。

図 2 に、女児の平均値の比較をしたグラフを示した。

令和 4 年が有意な低値を示した測定項目は、握力 ( $p<0.05$ )、ソフトボール投げ ( $p<0.01$ ) であった。逆に、反復横跳びは、令和 4 年が高値 ( $p<0.01$ ) を示した。

## 考 察

今回の報告は、従来とは異なり未だ終息を見せない新型コロナウイルスに関連し、行動制限を余儀なくされた今年度選抜者の体力状況を把握するため、10年前の選抜者と比較した。結果に示した如く、男・女兒共に握力とソフトボール投げにおいて、今年度選抜者が有意な低値を示した。ソフトボール投げは、全身の瞬発力、運動のタイミングをとる調節能力（巧緻性）を評価することを目的とし、いわゆる「投げ方の良し悪し」により投距離が決定する。また、ボールをしっかり握る事が重要となり握力も必要となる。特に、巧緻性は色々な動作を身に付ける事で定着するため、遊びを多く体験させる事が大切である。しかし、コロナ禍により4年生に至るまで屋内外での遊びや道具を使う遊びが少なかった可能性が考えられる。身体の位置感覚や運動感覚に関する深部感覚は、10歳まで急速に発達し（プレゴールデンエイジからゴールデンエイジ）、これに伴い投げ方も完成に近づく年齢にある。今回、身長の平均値が高値にあった今年度女兒選抜者の投距離が有意な低値を示したことから考察すると、やはり遊びを含めた運動量の減少が影響しているものと思われる。

男児においては、20m シャトルラン、50m 走において今年度の選抜者が劣る結果となった。両者は、走る事が共通ではあるが、20m シャトルランは全身の持久力評価すると共に加速・減速を繰り返すペース配分、巧みなターン動作など工夫する事が必要となる。つまり、方向転換の技や一時的に無酸素生パワーが影響することが考えられる。50m 走は、一直線に素早く走る動作であり足底力（瞬発力）や無酸素生パワーが必要となる。このような要素は、ボールゲームや鬼ごっこなどによって養われるものであり、この事も遊びの不足が考えられる。本来、持久性に関与する筋繊維は赤筋、瞬発性は白筋であることは定説となっている。このことから考察すると、4年生男児においては赤筋・白筋といった筋繊維の性質というより、今日までの運動経験（運動内容、質、量、時間など）が影響しているものと考えられた。

女兒について、身長は有意差が認められなかったものの、今年度選抜者の身長が平均値で3.2cm程度高値を示した。この身長差が反映しているのか、反復横跳びにおいて今年度の選抜者が有意に高値を示し、立ち幅跳びも約5cm程高値を示したが、男児のように20m シャトルランおよび、50m 走において差は認められなかった。本来、女兒は男児に比べ運動経験が少ない傾向にあり、筋繊維の性質も異なる。もちろん、遊びを含めた運動量も影響するが、今回女兒の結果には興味深い。もう一つ今年度女兒選抜で注目すべきことは、平均身長が、H23・24年、R4年の男児を含めて最高値を示したことである。それと共に、反復横跳びおよび、立ち幅跳びも最高値を示した。身長の発育は、第二次成長期の始まりを予測するのに必要な指標となり、競技種目によっては長身が有利となる。今年度選抜者の平均値は、全国平均値（140.3cm）を下回ってはいないものの、個々には150cmを超えている例があり、今後顕著に発育することが考えられる。特に、女子の指導では、身長の発育を考慮し、運動内容（質・量・強度）を決定することが大切となる。タイム、距離など数値的目標、競技結果を重視することより、動きの修正を試みることも時として必要である。

## まとめ

- 1.10年前のキッズ選抜者と今年度選抜者の体力測定データを比較し、コロナ禍による活動制限が子供達の体力低下を助長させたと考えられた。
2. 女兒については、特に身長の発育を考慮し、運動内容を検討することが大切となる。
- 3.4年生は、プレゴールデンエイジからゴールデンエイジへの移行期にあり、神経系の発育が成人の80%程度まで達してる。男・女兒共に、これまで経験していなかった動作を身に付けさせる最終段階となる。

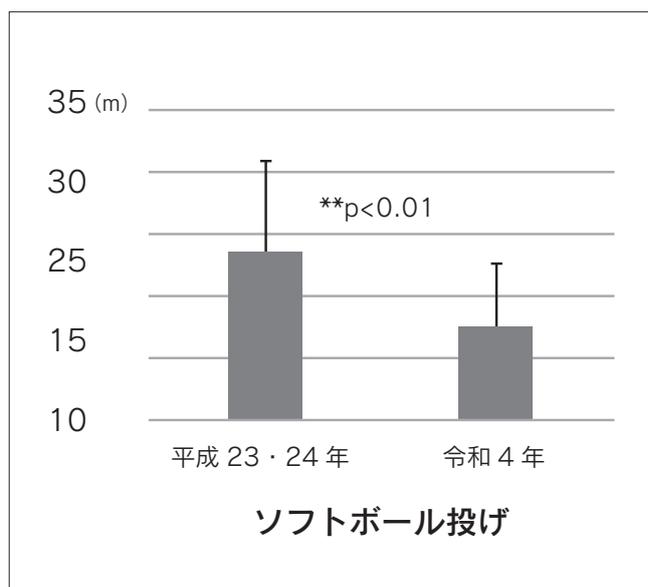
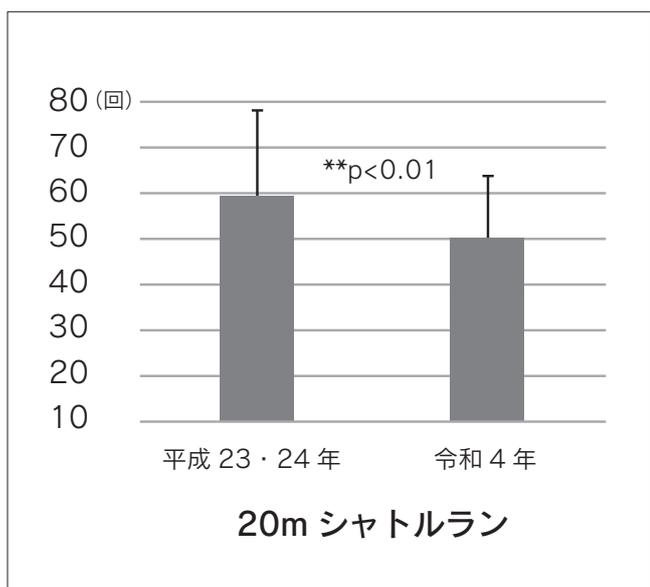
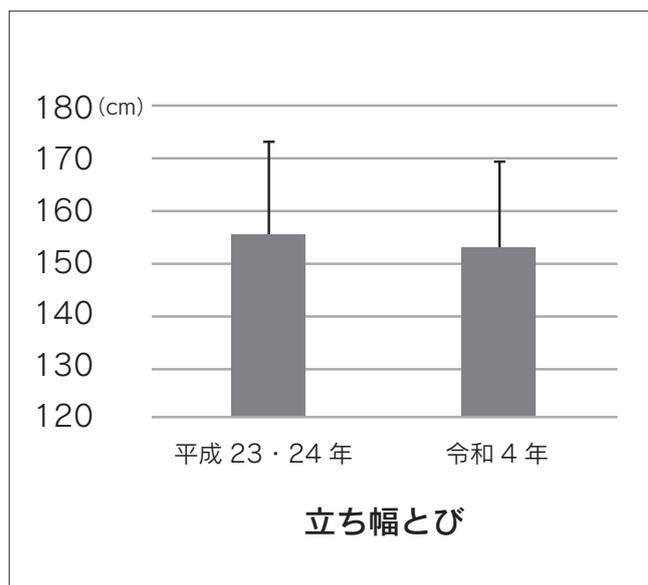
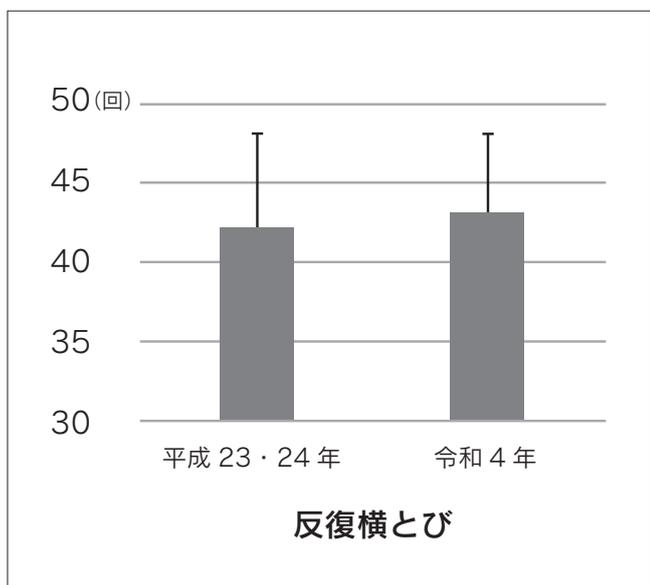
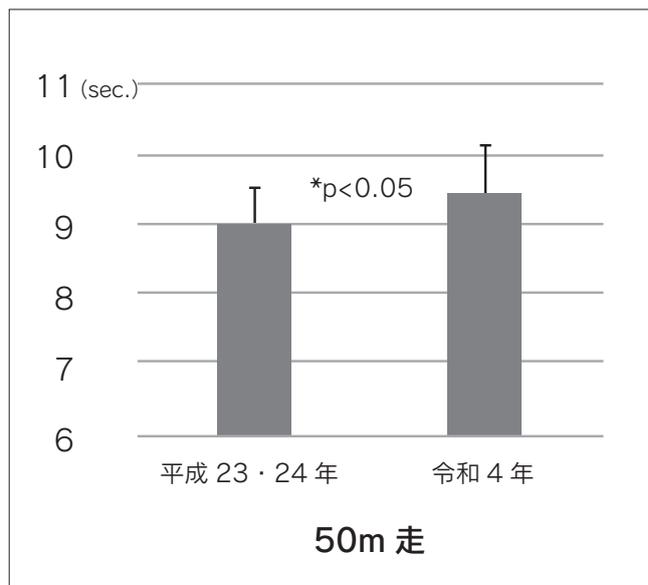
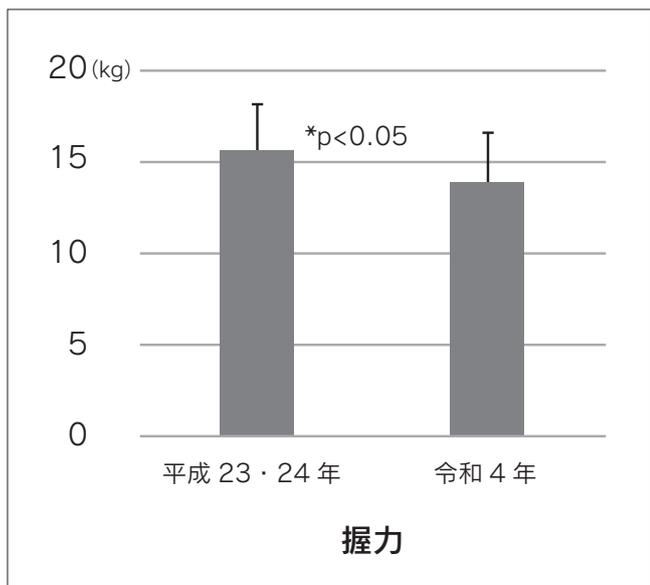


図 1：男児の平均値の比較

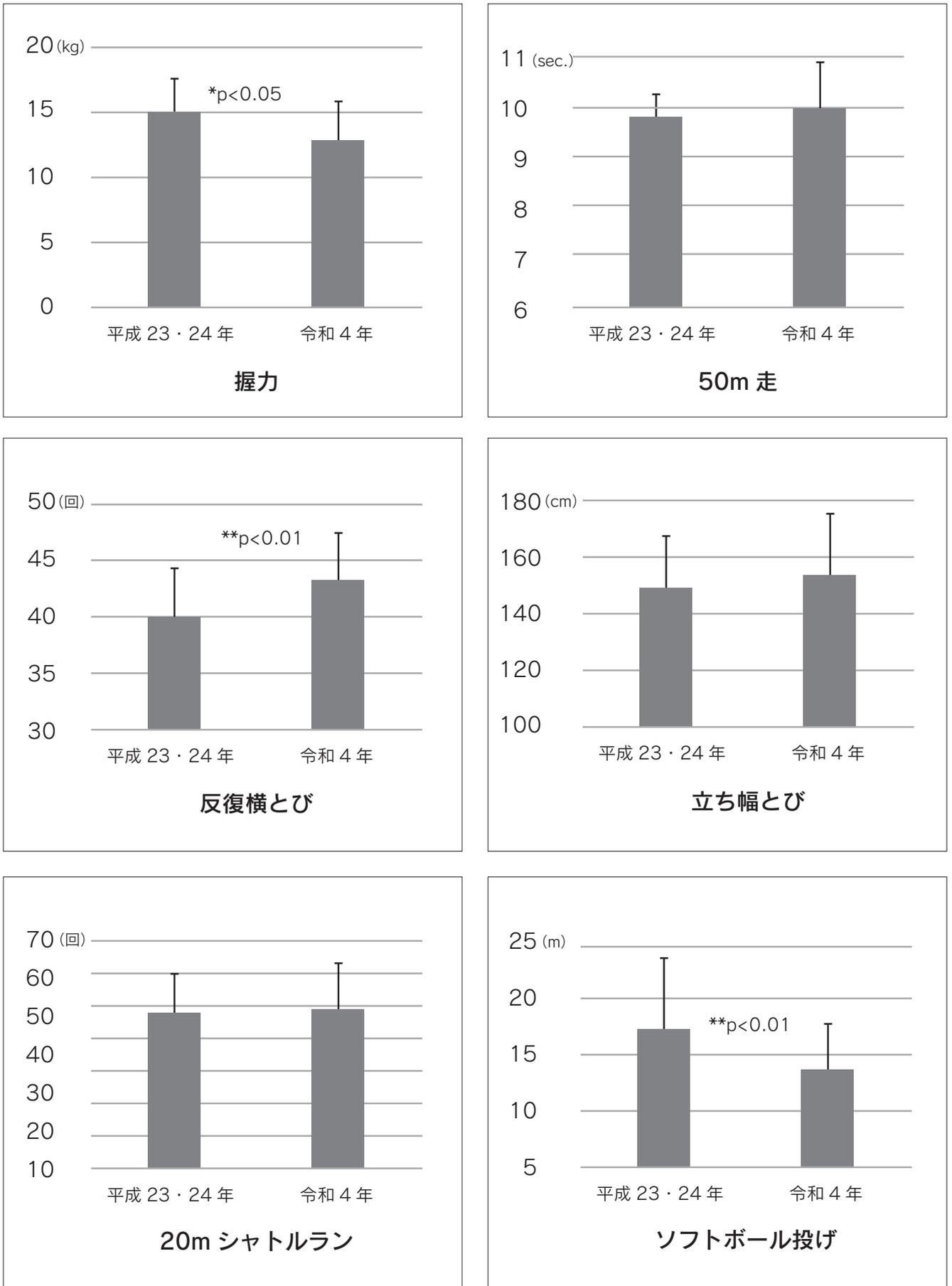


図 2：女児の平均値の比較

小さな掛金、大きな補償

# スポーツ安全保険<sup>®</sup>



## 加入区分・掛金

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

※特別支援学校高等部の生徒を含みます。 年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。  
(注)C・B・CW・BW区分の年齢の判断は「令和5年4月1日」を基準とします。

## 保険期間

令和5年4月1日午前0時から  
令和6年3月31日午後12時まで

## 保険内容

詳しい保険の内容は、  
ホームページなどをご覧ください。

# スポあんネット

パソコン・スマホで  
だれでも、かんたん  
便利に使いやすい!



インターネット  
で簡単  
お手続き

## 公益財団法人 スポーツ安全協会



スポーツ安全保険 検索

## LINE 公式アカウント



友だち募集中!

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

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社  
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5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  
2022



— 報告書 —

公益財団法人群馬県スポーツ協会