

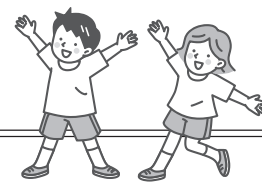
ぐんまスーパーキッズ ぐんまスタージュニア プロジェクト 2025

— 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（スーパーキッズ）	8
参加者名簿（スーパーキッズ）	13
事業報告（スタージュニア）	17
参加者名簿（スタージュニア）	20
報告書	
◎スケート	25
◎アイスホッケー	40
◎スキー	44
◎陸上（棒高跳び）	53
◎水泳（水球）	64
◎サッカー（GK）	72
◎ボクシング	79
◎バレーボール	84
◎体操	89
◎レスリング	94
◎自転車	104
◎馬術	111
◎柔道	117
◎スポーツクライミング	122
◎アーチェリー	130
◎空手道	136
◎ボウリング	150
◎ゴルフ	158
◎トライアスロン	168
スーパーキッズ選考時における体力測定評価	173

事業内容の紹介

● 選考会【5月24日（土）・5月25日（日）】 ●



● 認定式【6月7日（土）】 ●



● 全体研修会【1月10日（土）】 ●



● 競 技 ●



スケート



アイスホッケー



スキー（アルペン）



スキー（ジャンプ）



水 球



サッカー



ボクシング



レスリング



体操



レスリング



自転車



馬術



柔道



スポーツクライミング



アーチェリー



空手道



ボーリング



ゴルフ



トライアスロン

ジュニア育成 2025 運営委員

強化委員会 総括
入澤 孝一

	スキー	陸上	水泳	空手道	ボウリング	ゴルフ	スケート
強化委員会	上條 隆	武藤 顕	小茂田 猛	栗原 長吉	岩崎 眞美	福田 尊仁	和泉 順也
競技団体	入澤登喜夫 坪野哲透 大吉竹凛豪 大桑原昭彦 黒岩住谷良太	永井正樹 田中友輝 高橋由則 南雲拓弥 唐澤基(SJ) 奈良光	高野裕史 安藤賀子 志賀諭沙 志賀美沙 小滝剛司 松島周平 岡田光生 須賀颯那 徳永美空	野崎剛弘 安齊義伸 中嶋宏徹 関口友晴 吉野	川口美永 宮沢隆代 西村真佐里 生方織恵 園部拓哉 宮澤莉央 渡辺莉梢 戸塚	有賀史剛 山田信一 西海英世 櫻井樹	千川多賀幸 土屋賢祐 干川幸宏 柳澤弘人 寺島義博 石北博文 大川好和 石関祐樹 樋口沙織 大崎有紗

	レスリング	馬術	自転車	ボクシング	山岳	アーチェリー	サッカー
強化委員会	鳥居 吉二	小林喜代子	猿井 義彰	中澤 則行	鈴木 信弘	嘉村 昭雄	
競技団体	金子博夫 清水輝美 柳川了史 寺本佳直 正保山人	北村正人 山田琴也 岡田正志 南山治美	石井克幸 平蔭正樹 佐藤孝之 木村洋介 田部久大 渡辺将大	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 嘉村肇晃 波方慎弼 土屋邦夫	黒沢静男 桜井初江 小林典広 井田宏一 清水伸二 古田奈々子	菅原宏 中村楽 澤田博之 引田祐子

	アイスホッケー	柔道	バレーボール	体操	トライアスロン
強化委員会					
競技団体	北嶋菊好 柳壮英 高橋巧 庭山大都 森田好幸 永田晟能 柴田翔	小畑弥富 村上貴洋 住谷聖 小川勇之助 田島章充 佐藤貴浩 寺井大樹 萩本貴章 世ノ一亨	渡瀬洋治 松本尚 松坂和芳 春山敏 眞崎將太 田部井千夏	清水実 後藤信彦 竹村隆一	奥村清 櫻井正明 佐藤謙太郎 貴田真美 市川硬一



2025年選考会参加者募集!

対象者 令和7年度における県内小学校4年生

日程 選考会①/ **5.24(土)** 8:30~16:30(予定)

選考会②/ **5.25(日)** 8:30~16:30(予定)

※競技によって選考会日程が異なりますのでご注意ください

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

参加費
無料

選考会① 実施競技

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



※競技名/定員数

※申込は1人1競技まで。申込後の競技変更は不可。

選考方法 体力測定及び面接を行い対象者を選考します。

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

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

選考会② 実施競技

1. 陸上(棒高跳)/10人
2. バレーボール/12人
3. 体操/20人
4. 馬術/10人
5. スポーツクライミング/10人
6. アーチェリー/6人
7. 空手道/13人
8. ゴルフ/10人
9. トライアスロン/15人



※競技名/定員数

申込締め切り日及び申込先

申込締切日: 令和7年5月8日(木)

■ 申込先URL(直接申込フォームへリンクします)

<https://gunma-sports.or.jp/training/junior/superkids/form/>



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

※詳細については群馬県スポーツ協会HPを必ずご確認ください。



この事業はスポーツ振興くじ助成金を
受けて実施されています。

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025 事業報告

令和7年2月6日（木）	実施内容等の決定	実施要項及び募集要項が決定																																																																								
令和7年3月5日（水）	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始																																																																								
令和7年4月12日（土）	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定																																																																								
令和7年5月8日（木）	申込締切日																																																																									
令和7年5月23日（土） 24日（日）	選考会の開催 9:00～16:00	<p>体力測定及び面接を実施 選考会議の開催 エントリー 157人 合格者 121人</p> <p>【23日実施競技 内訳】</p> <table> <tr><td>スケート</td><td>6人</td><td>6人</td></tr> <tr><td>アイスホッケー</td><td>3人</td><td>3人</td></tr> <tr><td>スキー</td><td>6人</td><td>6人</td></tr> <tr><td>水泳</td><td>4人</td><td>4人</td></tr> <tr><td>サッカー</td><td>13人</td><td>10人</td></tr> <tr><td>ボクシング</td><td>4人</td><td>4人</td></tr> <tr><td>レスリング</td><td>3人</td><td>3人</td></tr> <tr><td>自転車</td><td>2人</td><td>2人</td></tr> <tr><td>柔道</td><td>7人</td><td>7人</td></tr> <tr><td>ボウリング</td><td>4人</td><td>4人</td></tr> </table> <p>【24日実施競技 内訳】</p> <table> <tr><td>陸上</td><td>3人</td><td>3人</td></tr> <tr><td>バレーボール</td><td>7人</td><td>7人</td></tr> <tr><td>体操</td><td>6人</td><td>6人</td></tr> <tr><td>馬術</td><td>3人</td><td>3人</td></tr> <tr><td>アーチェリー</td><td>9人</td><td>6人</td></tr> <tr><td>スポーツクライミング</td><td>16人</td><td>10人</td></tr> <tr><td>空手道</td><td>15人</td><td>12人</td></tr> <tr><td>ゴルフ</td><td>13人</td><td>10人</td></tr> <tr><td>トライアスロン</td><td>5人</td><td>5人</td></tr> </table> <p>【5・6年生追加募集 内訳】</p> <table> <tr><td>6年生</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>スケート</td><td>3人</td><td>3人</td></tr> <tr><td>水泳</td><td>2人</td><td>2人</td></tr> <tr><td>サッカー</td><td>3人</td><td>3人</td></tr> <tr><td>ボクシング</td><td>2人</td><td>2人</td></tr> </table>	スケート	6人	6人	アイスホッケー	3人	3人	スキー	6人	6人	水泳	4人	4人	サッカー	13人	10人	ボクシング	4人	4人	レスリング	3人	3人	自転車	2人	2人	柔道	7人	7人	ボウリング	4人	4人	陸上	3人	3人	バレーボール	7人	7人	体操	6人	6人	馬術	3人	3人	アーチェリー	9人	6人	スポーツクライミング	16人	10人	空手道	15人	12人	ゴルフ	13人	10人	トライアスロン	5人	5人	6年生			スケート	3人	3人	水泳	2人	2人	サッカー	3人	3人	ボクシング	2人	2人
スケート	6人	6人																																																																								
アイスホッケー	3人	3人																																																																								
スキー	6人	6人																																																																								
水泳	4人	4人																																																																								
サッカー	13人	10人																																																																								
ボクシング	4人	4人																																																																								
レスリング	3人	3人																																																																								
自転車	2人	2人																																																																								
柔道	7人	7人																																																																								
ボウリング	4人	4人																																																																								
陸上	3人	3人																																																																								
バレーボール	7人	7人																																																																								
体操	6人	6人																																																																								
馬術	3人	3人																																																																								
アーチェリー	9人	6人																																																																								
スポーツクライミング	16人	10人																																																																								
空手道	15人	12人																																																																								
ゴルフ	13人	10人																																																																								
トライアスロン	5人	5人																																																																								
6年生																																																																										
スケート	3人	3人																																																																								
水泳	2人	2人																																																																								
サッカー	3人	3人																																																																								
ボクシング	2人	2人																																																																								
令和7年6月7日（土）	認定式と研修会の実施 9:00～12:30	<p>認定者 121人 出席者 75人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定書授与 ・あいさつ ・出席者紹介 ・研修会 <p>「強いアスリートを目指すには ～日々の食事をパワーアップ!～」</p> <p>講師 大澤 直樹 先生 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 日本卓球協会 スポーツ医科学委員会 通信委員</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8年1月10日（土）	全体研修会の開催 9:00～12:00	<p>参加者 キッズ 120人 運営委員他 27人</p> <p>研修会 「リズムで動作の質を高める ～リズム感×身体スキル～」</p> <p>講師 木下 徹 先生 Agilhythm</p> <p>打合せ会議 ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2026について</p>																																																																								

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025」実施要項

- 1 目 的 本県の競技力水準の一層の向上を図るため、体力・運動能力に優れたジュニア選手を早期に発掘し、適正な育成プログラムを計画的・継続的に実施することにより、日本、世界へ通用するトップレベルの選手の育成を目指す。
- 2 事業主体 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟
群馬県アイスホッケー連盟 群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟
公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟
群馬県バレーボール協会 群馬県体操協会 群馬県レスリング協会
群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟 群馬県柔道連盟
一般社団法人群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 群馬県アーチェリー協会
群馬県空手道連盟 群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
群馬県トライアスロン協会
共 催 群馬県 群馬県教育委員会
後 援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会
独立行政法人日本スポーツ振興センター WPN事務局
- 3 事業内容 (1) 県内の小学校4年生を対象に公募し、体力測定を実施して体力・運動能力に優れた人材を発掘する。
(2) 共通・専門育成プログラムを作成し、4年生～6年生の3年間で子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。
(3) 学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。
(4) 希望のある競技団体に対し、育成プログラムに支障のない範囲で5・6年生の追加募集をする。
(5) ぐんまスーパーキッズプロジェクト4年生の希望者と選抜されたぐんまプレキッズ4年生が合同で練習を実施する。(月1回程度)
- 4 実施競技 ・スケート (スピード・ショート)・アイスホッケー・スキー (アルペン・ジャンプ)
・陸上 (棒高跳)・水泳 (水球)・サッカー (ゴールキーパー)・ボクシング
・バレーボール・体操・レスリング・自転車・馬術・柔道
・スポーツクライミング・アーチェリー・空手道・ボウリング
・ゴルフ・トライアスロン
- 5 対 象 者 県内小学校4年生及び競技団体から推薦があった県内小学校5・6年生
- 6 育成期間 小学校4～6年生
- 7 選考方法 (1) 新4年生
体力測定・面接を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
(2) 5・6年生の追加募集
競技団体からの推薦者 (5・6年生) に対し、体力測定を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
- 8 そ の 他 本事業はスポーツ振興くじ (愛称: toto (トト)) の助成を受けて実施しています。

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025 募集要項

事業

1. 主 旨 県内の小学校4年生を対象に、各種体力測定を実施し体力・運動能力に優れた人材を早期に発掘して、関係団体との連携・協力により、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図り、オリンピックや国際大会で活躍するトップレベルの選手を輩出することを目的とする。
2. 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スケート連盟 群馬県スキー連盟 群馬県アイスホッケー連盟 一般財団法人群馬陸上競技協会 一般社団法人群馬県水泳連盟 公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟 群馬県バレーボール協会 群馬県体操協会 群馬県レスリング協会 群馬県自転車競技連盟 群馬県馬術連盟 群馬県柔道連盟 一般社団法人群馬県山岳・スポーツクライミング連盟 群馬県アーチェリー協会 群馬県空手道連盟 群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟 群馬県 トライアスロン協会
3. 共 催 群馬県 群馬県教育委員会
4. 後 援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会、独立行政法人日本スポーツ振興センター W P N事務局
5. 実施競技 スケート（スピード・ショート）、アイスホッケー、スキー（アルペン・ジャンプ）、強上（棒高跳）、水泳（水球）、サッカー（ゴールキーパー）、ボクシング、バレーボール、体操、レスリング、自転車、馬術、柔道、スポーツクライミング、アーチェリー、空手道、ボウリング、ゴルフ、トライアスロン
6. 育成拠点及び日時 P 23～24 参照
7. 事業内容 各競技団体が練習会及び宿泊研修会等を実施し、県内トップレベルの指導者が育成プログラムに基づいた指導を行う。また、中学校並びに高等学校進学後も競技団体が責任を持ってサポートし、長期的な育成を行う。
8. 対象者 県内小学校4年生及び競技団体から推薦があった県内小学校5・6年生
9. 参加条件 保護者同意の下、3年間継続的に事業に参加できる者
10. 経 費 各競技によって年間自己負担額が変わります。（※個人で使用する道具等や試合出場経費等個人負担となります。）詳細（内訳）については、各競技団体へ直接お問い合わせください。
11. 育成期間 小学校4年生～6年生
12. その他 本事業はスポーツ振興くじ（愛称：t o t o 〈ト〉）の助成を受けて実施しています。

選考会

1. 期 日 令和7年5月24日（土）・25日（日） 9時（受付8時30分）～16時終了予定
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
2. 会 場 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・ショート）／10人 ・アイスホッケー／5人
・スキー（アルペン・ジャンプ）／10人 ・陸上（棒高跳）／10人 ・水泳（水球）／10人
・サッカー（ゴールキーパー）／10人・ボクシング／10人 ・バレーボール／12人
・体操／20人・レスリング／10人 ・自転車／10人 ・馬術／10人
・柔道／8人 ・スポーツクライミング／10人・アーチェリー／6人
・空手道／13人 ・ボウリング／10人 ・ゴルフ／10人 ・トライアスロン／15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 ぐんまスーパーキッズプロジェクト担当宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
9. 申込締切 令和7年5月8日（木）必着
10. その他
- ・参加者の傷害保険は、主催者で加入します。
 - ・必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
 - ・スポーツができる服装、体育館用シューズを用意してください。
 - ・申込は1人1競技までとなります。

5・6年生追加募集

1. 目 的 競技団体は想定定員より少ない場合や、途中で辞退者が生じた場合、バリエーション豊かな練習が困難となることから、希望する競技団体は育成プログラムに支障のない範囲で追加募集を行い、継続的な育成を図る。
2. 募集対象 競技団体から推薦のあった5・6年生
3. 実施団体 5・6年生追加募集の希望があった競技団体のみ
4. 期 日 令和7年5月24日（土）・25日（日）（選考会へ参加）
※今後の状況により日程が延期・中止になる可能性があります。その際は県スポーツ協会HPにてお知らせいたしますのでご承知おき下さい。
5. 申込方法及び選考方法 希望者は希望競技団体の説明会へ参加し、競技団体側が希望者の活動をみて続けられそうであると認めた場合、競技団体が県スポーツ協会へ「推薦書」を提出。その後、推薦された希望者へ県スポーツ協会より申込完了メールが届いて受付完了となる。希望者は選考会へ参加し体力測定を行い選考する。
6. その他
- ・希望する競技団体のみ5・6年生の追加募集があります。
 - ・競技団体から「推薦書」を提出された希望者のみ選考会参加となります。希望者から申込みを行う必要はありません。
 - ・推薦書受理後、県スポーツ協会よりメールにて希望者へ選考会の通知を送付させていただきます。
 - ・申込みは1人1競技までとなります。

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025」選考会の内容について

1 期 日 2025年5月24日（土）、25日（日）

2 実施競技 24日（土）
 ①スケート競技（スピード・ショート） ②アイスホッケー競技 ③スキー競技（アルペン・ジャンプ） ④水泳競技（水球）
 ⑤サッカー競技（コールド・パー） ⑥ボクシング競技 ⑦レスリング競技 ⑧自転車競技 ⑨柔道競技
 ⑩ボウリング競技
 25日（日）
 ①陸上競技（棒高跳） ②バレーボール競技 ③体操競技 ④馬術競技 ⑤スポーツクライミング競技
 ⑥アーチェリー競技 ⑦空手道競技 ⑧ゴルフ競技 ⑨トライアスロン競技

3 内 容

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

《注意事項》

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

《選考会後の行事予定》

1. 5月30日（金）頃までに、選考会の可否を郵送にて通知
2. 6月7日（土）午後1時からぐんま武道館 第1道場にて認定式開催予定
3. 認定式以降～3月 競技ごとに事業実施
4. 1月10日（土）全体研修会を実施

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025 参加者名簿

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
1	スケート	上原 つくし	ウエハラ ツクシ	男	6 年
2	スケート	大河原 睦士	オホハラ ムツシ	男	6 年
3	スケート	小野寺 優	オノデラ ヲ	男	6 年
4	スケート	竹内 颯汰	タケuchi ソウタ	男	6 年
5	スケート	松本 絆菜	マツモト ナナ	女	6 年
6	スケート	青山 彩楓	アヤマ アキ	女	6 年
7	スケート	吉原 明日美	ヨシハラ アスミ	女	6 年
8	スケート	宮崎 結唯	ミヤザキ ユイ	女	5 年
9	スケート	吉村 伊織	ヨシムラ イオリ	男	5 年
10	スケート	倉田 涼羽	クラタ リョウ	女	5 年
11	スケート	高橋 蒼弥	タカハシ ソウヤ	男	5 年
12	スケート	竹山 璃宇	タケヤマ リウ	女	5 年
13	スケート	勝田 小都子	カツタ コトコ	女	5 年
14	スケート	宮崎 啓太	ミヤザキ ケイタ	男	5 年
15	スケート	関坂 啓祐	セキザカ ケイスケ	男	5 年
16	スケート	立石 晴之	タテイシ ハルキ	男	4 年
17	スケート	深澤 諒大	フカザワ リョウタ	男	4 年
18	スケート	黒岩 英永	クロイワ ヒロノブ	男	4 年
19	スケート	宮崎 和奏	ミヤザキ ワカナ	女	4 年
20	アイスホッケー	佐々木遥馬	ササキ ハルマ	男	5 年
21	アイスホッケー	奈良和紀	ナラ カズキ	男	4 年
22	アイスホッケー	山口 巧真	ヤマグチ タクマ	男	4 年
23	アイスホッケー	矢嶋 湊	ヤジマ ミナト	男	4 年
24	スキー	入澤 健成	イリザワ ケンセイ	男	6 年
25	スキー	林 麟	ハヤシ リン	女	6 年
26	スキー	皆川 咲花	ミナガワ スイカ	女	6 年
27	スキー	萩原 雪月	ハギハラ ヲツキ	女	6 年
28	スキー	星野 次郎	ホシノ ジロウ	男	5 年
29	スキー	小林 あこ	コバヤシ アコ	女	5 年
30	スキー	呉 ルイ	オリイ	男	4 年
31	スキー	石井 都嵩	イシイ ツカサ	男	4 年
32	スキー	吉野 佑	ヨシノ ユウ	男	4 年
33	スキー	永井 宏憲	ナガイ ヒロノリ	男	4 年
34	スキー	高島 怜	タカシマ レイ	男	4 年
35	スキー	飯塚 央季	イヅuka アキ	女	4 年
36	陸上	森川 涼太郎	モリカワ リョウタロウ	男	6 年
37	陸上	中嶋 颯偉	ナカジマ ソウイ	男	6 年
38	陸上	綿貫 葵馬	ワタスベ アキラ	男	6 年
39	陸上	町田 瑛一	マチダ エイチ	男	6 年
40	陸上	山本 美優	ヤマモト ミユ	女	6 年
41	陸上	中野 美海	ナカノ ミ	女	6 年
42	陸上	中川 育美	ナカガワ ユミ	女	6 年
43	陸上	屋代 碧珠	ヤシロ ジュウ	女	6 年
44	陸上	瀬田川 礼	セタガワ レイ	男	5 年
45	陸上	佐藤 果緒	サトウ カズ	女	5 年
46	陸上	松原 悠真	マツハラ ユウマ	男	4 年
47	陸上	松井 希武	マツイ ノブタカ	男	4 年
48	陸上	松下 鈴花	マツダ スズカ	女	4 年

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
49	水泳	木内 彪雅	キナヒロユカ	男	5 年
50	水泳	石田 渉大	イシダ アヒタ	男	5 年
51	水泳	福島 壮泰	フクシマ ソウダイ	男	4 年
52	水泳	志賀 圭之介	シガ ケイノスケ	男	4 年
53	水泳	岡田 涼翔	オカダ リョウ	男	4 年
54	水泳	塚越 亮介	ツカゴ シロウスケ	男	4 年
55	水泳	青池 海琉	アヲイケ カイル	男	6 年
56	水泳	武井 琥々郎	タケイ コウロウ	男	6 年
57	サッカー	須田 賢太	スダ ケンタ	男	6 年
58	サッカー	束田 晃誠	ツタダ コウセイ	男	6 年
59	サッカー	八木原 知優	ヤギハラ トモユキ	男	6 年
60	サッカー	大崎 翔正	オオサキ ショウセイ	男	6 年
61	サッカー	竹村 羽琉	タケムラ ハル	男	6 年
62	サッカー	堤 柊哉	ツミ シュウヤ	男	6 年
63	サッカー	市村 百蘭	イチムラ モモカ	女	6 年
64	サッカー	樋口 慧汰	ヒグチ ケイタ	男	6 年
65	サッカー	齋藤 蒼馬	サイトウ ソウマ	男	5 年
66	サッカー	川邊 颯来	カハベ ソウ	男	5 年
67	サッカー	今井 詞音	イマイ シオン	男	5 年
68	サッカー	土屋 結叶	ツチヤ ユイト	男	5 年
69	サッカー	篠原 侍恩	シノハラ ジョウオン	男	5 年
70	サッカー	北爪 莉子	キタヅメ リコ	女	5 年
71	サッカー	矢島 煌牙	ヤジマ コウガ	男	5 年
72	サッカー	大塚 心太郎	オオツカ コウタロウ	男	5 年
73	サッカー	浅原 大護	アサハラ タクゴ	男	4 年
74	サッカー	中島 圭都	ナカジマ ケイト	男	4 年
75	サッカー	新井 零二	アライ レイジ	男	4 年
76	サッカー	横堀 夏芽	ヨコボリ ナツメ	男	4 年
77	サッカー	結城 優翔	ユキハル ユウ	男	4 年
78	サッカー	細谷 龍生	ホソヤ リュウセイ	男	4 年
79	サッカー	関口 理恩	セキグチ リオン	男	4 年
80	サッカー	小林 愛空	コバヤシ マナト	男	4 年
81	サッカー	山田 紬	ヤマダ ツミギ	女	4 年
82	サッカー	大崎 いぶ希	オオサキ イブキ	女	4 年
83	ホッケー	本間 一翔	ホンマ イチカ	男	6 年
84	ホッケー	石山 歩音	イシヤマ アヒト	男	5 年
85	ホッケー	若狭 治飛	ワカサ ハルヒ	男	5 年
86	ホッケー	吉澤 颯真	ヨシザワ ソウマ	男	5 年
87	ホッケー	中山 豪拳	ナカヤマ コウケン	男	5 年
88	ホッケー	瀧澤 礼志	タケザワ レイジ	男	4 年
89	ホッケー	齋藤 元	サイトウ ゲン	男	4 年
90	ホッケー	中村 旭斗	ナカムラ アサト	男	4 年
91	ホッケー	内堀 琴	ウチムラ コト	女	4 年
92	バレーボール	野島 安湊	ノジマ アツリ	男	4 年
93	バレーボール	岩崎 遥	イワサキ ヨウ	男	4 年
94	バレーボール	田島 瑠夏	タジマ ルカ	女	4 年
95	バレーボール	市川 兎楓	イチカワ カ	女	4 年
96	バレーボール	小林 和佳奈	コバヤシ ワカナ	女	4 年

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025 参加者名簿

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
97	バレーボール	斎藤 祐衣香	サイトリ ユイカ	女	4 年
98	バレーボール	金子 史真	カネコ シマ	女	4 年
99	体操	渡邊 貴翔	ワタナベ タカト	男	4 年
100	体操	志保澤 歩結	シホザク アユム	男	4 年
101	体操	今泉 翼	イマイ ミツハサ	男	4 年
102	体操	小出 結音	コイデ ユイネ	女	4 年
103	体操	神 涼葉	ジン スズハ	女	4 年
104	レスリング	山本 悠詩	ヤマモト ユウシ	男	6 年
105	レスリング	小林 桂士	コバヤシ ケイジ	男	6 年
106	レスリング	村松 咲幸	ムラマツ サキ	女	6 年
107	レスリング	笛木 紬衣	フエキ ツムキ	女	6 年
108	レスリング	原田 彪雅	ハラダ ヒュウガ	男	5 年
109	レスリング	内田 蓮	ウチダ レン	男	5 年
110	レスリング	山本 權詩	ヤマモト カシ	男	4 年
111	レスリング	佐藤 成	サウ ナル	女	4 年
112	レスリング	小林 みこの	コバヤシ ミコノ	女	4 年
113	自転車	尾花 開人	オハナ カイト	男	6 年
114	自転車	亀谷 碧大	カメヤ アト	男	6 年
115	自転車	飯塚 青葉	イヅナ カアハ	女	6 年
116	自転車	山本 湊	ヤマモト ミナト	男	5 年
117	自転車	沼畑 響	ヌマハタ ヒビキ	男	4 年
118	自転車	新井 稜也	アライ リョウヤ	男	4 年
119	馬術	小林 海渡	コバヤシ ウミト	男	6 年
120	馬術	田中嶋 樹	タナカジマ イツキ	男	6 年
121	馬術	福田 典真	フクダ テンマ	男	6 年
122	馬術	加藤 達夢	カトウ タム	男	6 年
123	馬術	櫻井 凜々娃	サクライ リリア	女	6 年
124	馬術	荻野 絢加	オギノ アカ	女	6 年
125	馬術	鴨居田 光優	カモイダ ミユ	女	6 年
126	馬術	三浦 衣桜	ミウラ イ	女	6 年
127	馬術	酒井 智菜美	サカイ チナミ	女	6 年
128	馬術	阿久澤 望愛	アサガワ ノア	女	6 年
129	馬術	倉澤 恵那	クラサワ エナ	女	5 年
130	馬術	黒崎 陽菜	クロサキ ヒナ	女	5 年
131	馬術	内藤 美羽	ナイトウ ミウ	女	5 年
132	馬術	小林 誉	コバヤシ ホメ	男	4 年
133	馬術	駒田 陽香	コマダ ハルカ	女	4 年
134	馬術	小池 那奈	コイケ ナナ	女	4 年
135	柔道	寺井 大晴	テライ タイセイ	男	5 年
136	柔道	鈴木 祥代	スズキ ユウジ	女	5 年
137	柔道	清水 朝飛	シミズ アサヒ	男	4 年
138	柔道	岡 慎之助	オカ シノスケ	男	4 年
139	柔道	住友 政心	スミトモ マサムネ	男	4 年
140	柔道	関口 賢士	セキグチ ケント	男	4 年
141	柔道	坂木 小夏	サカキ コナツ	女	4 年
142	柔道	寺井 柑乃	テライ カノ	女	4 年
143	柔道	町田 七海	マチダ ナミ	女	4 年
144	スノー・ツライミング	清水 駿惶	シミズ シュンエイ	男	6 年

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
145	スノー・ツライミング	深澤 要	フカザワ カメ	男	6 年
146	スノー・ツライミング	小柳 遼季	オヤナギ ハルキ	男	6 年
147	スノー・ツライミング	長谷部 鳳磨	ハセベ フウマ	男	6 年
148	スノー・ツライミング	天田 優月	アマタ ユツキ	女	6 年
149	スノー・ツライミング	高橋 七海	タカハシ ナミ	女	6 年
150	スノー・ツライミング	越田 結羽	コシタ ユウ	女	6 年
151	スノー・ツライミング	杉田 愛桜	スギタ アイラ	女	6 年
152	スノー・ツライミング	橋本 暖	ハシモト ヒナタ	女	6 年
153	スノー・ツライミング	金子 依生	カネコ ヨイ	女	6 年
154	スノー・ツライミング	高木 岳	タカギ カク	男	5 年
155	スノー・ツライミング	金子 岳跳	カネコ タクト	男	5 年
156	スノー・ツライミング	安田 一耀	ヤスタ イッキ	男	5 年
157	スノー・ツライミング	佐藤 絢音	サウ アサネ	女	5 年
158	スノー・ツライミング	與口 夏花	ヨリグチ ナツカ	女	5 年
159	スノー・ツライミング	茂木 香音	モトギ カノ	女	5 年
160	スノー・ツライミング	赤石 琴音	アカイシ コトネ	女	5 年
161	スノー・ツライミング	中島 萌依	ナカジマ メイ	女	5 年
162	スノー・ツライミング	山澤 美空	ヤマザワ ミソラ	女	5 年
163	スノー・ツライミング	村瀬 心葉	ムラセ コハ	女	5 年
164	スノー・ツライミング	大澤 柑太	オオサワ カンタ	男	4 年
165	スノー・ツライミング	畑田 泰我	ハタタ テイガ	男	4 年
166	スノー・ツライミング	中根 律	ナカネ リツ	男	4 年
167	スノー・ツライミング	深澤 新	フカザワ アツタ	男	4 年
168	スノー・ツライミング	中金 煌士郎	ナカガネ コウシロウ	男	4 年
169	スノー・ツライミング	高橋 由衣	タカハシ ユイ	女	4 年
170	スノー・ツライミング	池田 悠奈	イケダ ユナ	女	4 年
171	スノー・ツライミング	森田 花	モリタ ハナ	女	4 年
172	スノー・ツライミング	内山 陽乃	ウチヤマ ヒノ	女	4 年
173	スノー・ツライミング	森田 華菜	モリタ カナ	女	4 年
174	アーチェリー	佐藤 悠太	サウ ユウタ	男	6 年
175	アーチェリー	高橋 璃月	タカハシ リツキ	男	6 年
176	アーチェリー	関口 琥珀	セキグチ コハク	女	6 年
177	アーチェリー	平柳 杏	ヒラヤナギ アン	女	6 年
178	アーチェリー	朝比奈 茉那	アサヒナ マナ	女	6 年
179	アーチェリー	横尾 優希	ヨコオ ユウキ	男	5 年
180	アーチェリー	狩野 希弥	カノ ノヅミ	男	5 年
181	アーチェリー	深澤 元	フカザワ ゲン	男	5 年
182	アーチェリー	山口 真央	ヤマグチ マオ	女	5 年
183	アーチェリー	西澤 明李	ニシザワ アカリ	女	5 年
184	アーチェリー	小島 望櫻	コジマ ミクリ	女	5 年
185	アーチェリー	涌沢 勢太	ウツザワ セイタ	男	4 年
186	アーチェリー	澤田 聖結	サワダ セイキ	男	4 年
187	アーチェリー	近藤 花帆	コトウ ハナ	女	4 年
188	アーチェリー	大川内 結香	オオカワチ ユカ	女	4 年
189	アーチェリー	當間 千月	トウマ チヅキ	女	4 年
190	アーチェリー	原嶋 莉子	ハラシマ リコ	女	4 年
191	空手道	佐藤 成真	サウ ナリマサ	男	6 年
192	空手道	岡田 海斗	オカダ カイト	男	6 年

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2025 参加者名簿

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
193	空手道	宮崎 皓大	ミヤザキ コウタ	男	6 年
194	空手道	福田 虎太郎	フタタ トラウ	男	6 年
195	空手道	吉澤 和寿	ヨシザワ カズヒサ	男	6 年
196	空手道	小沼 璃生	コヌマ リオ	男	6 年
197	空手道	小玉ひまわり	コタマ ヒマリ	女	6 年
198	空手道	鈴木 沙織	スズキ サオリ	女	6 年
199	空手道	櫻井 陽里	サクライ ヒヨリ	女	6 年
200	空手道	反町 吏杏	ソマチ リア	女	6 年
201	空手道	飯塚 優璃	イヅナ カウリ	女	6 年
202	空手道	新木 紫乃	アラキ シノ	女	6 年
203	空手道	小林 琉聖	コバヤシ リウセイ	男	5 年
204	空手道	加藤 瑠空	カウ ルキ	男	5 年
205	空手道	小林 縁溜	コバヤシ リム	男	5 年
206	空手道	田村 篤輝	タムラ アツキ	男	5 年
207	空手道	安達 瑛咲	アタチ エイショウ	男	5 年
208	空手道	高柳 旭陽	タカヤナギ アサヒ	男	5 年
209	空手道	前田 陸人	マエタ リクト	男	5 年
210	空手道	後閑 和尊	ゴカン ワタル	男	5 年
211	空手道	今井 稟	イマイ リン	女	5 年
212	空手道	芹沢 涼夏	セリザワ スズカ	女	5 年
213	空手道	牧 笑花	マキ アミカ	女	5 年
214	空手道	木村 堇子	キムラ スズコ	女	5 年
215	空手道	橋本 眞琴	ハシモト マコト	女	5 年
216	空手道	田部井 大義	タベイ タイキ	男	4 年
217	空手道	中村 兼三	ナカムラ ケンゾウ	男	4 年
218	空手道	反町 一心	ソマチ イッシン	男	4 年
219	空手道	梅澤 煌成	ウメザワ コウセイ	男	4 年
220	空手道	宮川 悠	ミヤカワ ユウ	男	4 年
221	空手道	岸野 桃子	キシノ モモコ	女	4 年
222	空手道	関口 椿	セキグチ ツバキ	女	4 年
223	空手道	岡本 凜	オカモト リン	女	4 年
224	空手道	清水 千歳	シミスチ セイ	女	4 年
225	空手道	老川 春陽	オカワ ハルヒ	女	4 年
226	空手道	金井 星奈	カナイ セナ	女	4 年
227	空手道	加藤 怜依奈	カウ レイナ	女	4 年
228	ホクリン	横堀 旬	ヨコホリ シュン	男	6 年
229	ホクリン	塚越 健	ツカゴ シタル	男	6 年
230	ホクリン	倉林 蓮介	クラバ ヤシ レンスケ	男	5 年
231	ホクリン	松本 桜佳	マツモト オウカ	女	5 年
232	ホクリン	比留川 遥	ヒルカワ ハルカ	女	5 年
233	ホクリン	高山 愛莉	タカヤマ アイリ	女	5 年
234	ホクリン	金井 結愛	カナイ ユリア	女	5 年
235	ホクリン	楡井 文菜	コノエ フミナ	女	5 年
236	ホクリン	滝澤 純平	タキザワ ジュンペイ	男	4 年
237	ホクリン	入山 桜子	イリヤマ サクラコ	女	4 年
238	ホクリン	高橋 希空	タカハシ ソラ	女	4 年
239	ホクリン	朝比奈 莉那	アサヒナ リナ	女	4 年
240	ゴルフ	鈴木 千翔	スズキ チハヤ	男	6 年

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
241	ゴルフ	島田 笑生人	シマダ イト	男	6 年
242	ゴルフ	福島 蘭	フクシマ ラン	女	6 年
243	ゴルフ	藤生 凜	フジウ リン	女	6 年
244	ゴルフ	菅野 真央	スガノ マオ	女	6 年
245	ゴルフ	小坂橋 瑠乃	コサカハシ ルノ	女	6 年
246	ゴルフ	吉野 伶南	ヨシノ レイナ	女	6 年
247	ゴルフ	中畑 璃香	ナカハタ リカ	女	6 年
248	ゴルフ	林 巧	ハヤシ タクミ	女	6 年
249	ゴルフ	遠藤 咲良	エントウ サクラ	女	6 年
250	ゴルフ	北爪 慎二	キタヅ メシジロ	男	5 年
251	ゴルフ	栗原 宗一郎	クリハラ ヨウイチロウ	男	5 年
252	ゴルフ	岸 純之介	キシ ジュンノスケ	男	5 年
253	ゴルフ	武井 美月	タケイ ミヅキ	女	5 年
254	ゴルフ	小林 真歩	コバヤシ マホ	女	5 年
255	ゴルフ	茂木 梨奈	モギ リナ	女	5 年
256	ゴルフ	福島 愛音	フクシマ アイネ	女	5 年
257	ゴルフ	大出 唯愛	オオデ ユイ	女	5 年
258	ゴルフ	須田 陽葵	スダ ヒマリ	女	5 年
259	ゴルフ	菅野 真臣	スガノ マサヒ	男	4 年
260	ゴルフ	清水 蓮粋	シミス ハズキ	男	4 年
261	ゴルフ	塚田 恵梨	ツカダ エリ	女	4 年
262	ゴルフ	櫻井 里菜	サクライ リナ	女	4 年
263	ゴルフ	包原 新	カネハラ シン	女	4 年
264	ゴルフ	小島 悠花	コジマ ユカ	女	4 年
265	ゴルフ	都丸 柚乃	トマル ユズノ	女	4 年
266	ゴルフ	小幡 心鼓	オハタ コウ	女	4 年
267	ゴルフ	小林 葉	コバヤシ ヨフ	女	4 年
268	ゴルフ	小野 煌陽	オノ アサヒ	女	4 年
269	トライアスロン	井田 豊	イデ ユウカ	男	4 年
270	トライアスロン	真尾 壮飛	マオ アキト	男	4 年
271	トライアスロン	佐藤 湊太	サトウ ソウタ	男	4 年
272	トライアスロン	貴田 美月	キタ ミヅキ	女	4 年
273	トライアスロン	儘田 華妃	マダナ ハルキ	女	4 年

ぐんま スタージュニアプロジェクト

2025年選考会参加者募集!

ぐんまスタージュニアプロジェクトとは…

県内の中学生を対象に、競技団体による書類選考等を実施し体力・運動能力に優れた人材を発掘し、関係団体との連携・協力により、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。

参加費
無料

対象者

令和7年度における県内中学生

選考会実施競技

実施競技	選考会日程	募集人数	募集締切日
スケート(スピード)	令和7年4月26日(土) 9:00～ ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市) ふれあいグラウンド	各学年10人程度	4月24(木)
スケート(ショート)	令和7年4月26日(土) 9:00～ ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市) ふれあいグラウンド	各学年10人程度	4月24(木)
陸上(棒高跳)	令和7年5月3日(土) 13:00～ ベル・アスレティクスジャパン(吉岡町)	各学年10人程度	5月1日(木)
水泳(水球)	令和7年5月10日(土) 10:00～ 前橋商業高校プール(前橋市)	男女20人程度	5月8日(木)
サッカー (ゴールキーパー)	令和7年6月3日(火) 19:00～ コーエィ前橋フットボールセンター(前橋市)	5～10人	5月31日(土)
ボクシング	令和7年4月20日(日) 9:00～ 高崎工業高校(高崎市) ボクシング場	各学年10人程度	4月18日(金)
バレーボール	男子: 令和7年5月14日(水) 19:00～ 前橋商業高校体育館 女子: 令和7年5月14日(水) 19:00～ 高崎健康福祉大学高崎高校体育館	男子: 各学年6人程度 女子: 各学年6人程度	5月10日(土)
自転車	令和7年5月10日(土) 7:00～9:00 岩上緑地オフロードサイクルコース(前橋市) 内容: 運動能力測定(50m走、持久走、上体起こし、その他)、面接	5人	5月8日(木)
アーチェリー	令和7年4月19日(土) 11:30～ ALSOKぐんま総合スポーツセンターアーチェリー場(前橋市) ※経験者のみ募集	経験者のみ 各学年6人	4月17日(木)
空手道	令和7年5月18日(日) 17:00～ ALSOKぐんま武道館 第2・3会議室 ※経験者のみ募集	経験者のみ 各学年10人	5月16日(金)
ボウリング	令和7年5月17日(土) 13:00～ パークレーン高崎(高崎市)	10人程度	5月15日(木)
トライアスロン	令和7年5月17日(土) 8:00～ 場所: ダツシュ前橋スイミングクラブ	12人	5月15日(木)

※申込は1人1競技まで。申込後の競技変更は不可。

ぐんまスタージュニアプロジェクト2025 事業報告

令和7年2月 6日（木）	実施内容等の決定	実施要項及び募集要項が決定																																														
令和7年3月5日（水）	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始																																														
令和7年4月12日（土）	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定																																														
令和7年5月 8日（木）	申込締切日																																															
令和7年4月～6月末日まで	各競技団体選考会の開催	<div>スーパーキッズ卒業生（継続者）</div> <div>【内訳】</div> <table><tr><td>スケート</td><td>21人</td></tr><tr><td>スキー</td><td>17人</td></tr><tr><td>陸上</td><td>3人</td></tr><tr><td>水泳</td><td>8人</td></tr><tr><td>ボクシング</td><td>7人</td></tr><tr><td>レスリング</td><td>9人</td></tr><tr><td>自転車</td><td>5人</td></tr><tr><td>馬術</td><td>7人</td></tr><tr><td>アーチェリー</td><td>6人</td></tr><tr><td>空手道</td><td>14人</td></tr><tr><td>ボウリング</td><td>7人</td></tr><tr><td>ゴルフ</td><td>17人</td></tr></table> <div>新規合格者</div> <div>【内訳】</div> <table><tr><td>スケート</td><td>3人</td></tr><tr><td>陸上</td><td>16人</td></tr><tr><td>水泳</td><td>5人</td></tr><tr><td>サッカー</td><td>9人</td></tr><tr><td>ボクシング</td><td>6人</td></tr><tr><td>バレーボール</td><td>27人</td></tr><tr><td>自転車</td><td>2人</td></tr><tr><td>アーチェリー</td><td>3人</td></tr><tr><td>空手道</td><td>16人</td></tr><tr><td>ボウリング</td><td>2人</td></tr><tr><td>トライアスロン</td><td>1人</td></tr></table>	スケート	21人	スキー	17人	陸上	3人	水泳	8人	ボクシング	7人	レスリング	9人	自転車	5人	馬術	7人	アーチェリー	6人	空手道	14人	ボウリング	7人	ゴルフ	17人	スケート	3人	陸上	16人	水泳	5人	サッカー	9人	ボクシング	6人	バレーボール	27人	自転車	2人	アーチェリー	3人	空手道	16人	ボウリング	2人	トライアスロン	1人
スケート	21人																																															
スキー	17人																																															
陸上	3人																																															
水泳	8人																																															
ボクシング	7人																																															
レスリング	9人																																															
自転車	5人																																															
馬術	7人																																															
アーチェリー	6人																																															
空手道	14人																																															
ボウリング	7人																																															
ゴルフ	17人																																															
スケート	3人																																															
陸上	16人																																															
水泳	5人																																															
サッカー	9人																																															
ボクシング	6人																																															
バレーボール	27人																																															
自転車	2人																																															
アーチェリー	3人																																															
空手道	16人																																															
ボウリング	2人																																															
トライアスロン	1人																																															
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8年1月10日（土）	全体研修会の開催 9：00～12：00	<div>参加者 スタージュニア 64人</div> <div> </div>																																														

「ぐんまスタージュニアプロジェクト2025」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発掘、一貫した育成プログラムを計画的・継続的に実施することにより、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 公益社団法人群馬県サッカー協会
群馬県ボクシング連盟 群馬県バレーボール協会 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
群馬県トライアスロン協会
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) 県内の中学生を対象に公募し、書類選考及び面接を実施し、体力・運動能力に優れた世界で羽ばたける人材を育成する。
(2) 育成プログラムに支障のない範囲で中学生を募集する。
(競技団体の指定人数のみの公募)
(3) 一貫した育成プログラムを作成し、発育段階に応じた計画的、継続的な育成を図る。
- 4 実施競技 (1) スーパーキッズ卒業生のみ
・スキー (アルペン・ジャンプ) ・レスリング・馬術・ゴルフ
(2) 県内中学生及びスーパーキッズ卒業生
・スケート (スピード・ショート) ・陸上 (棒高跳) ・水泳 (水球) ・サッカー (ゴールキーパー)
・ボクシング・バレーボール・自転車 ・アーチェリー (県内中学生経験者のみ)
・空手道 (県内中学生経験者のみ) ・ボウリング・トライアスロン
- 5 対 象 者 県内中学生 (スーパーキッズ卒業生含む)
- 6 育成期間 中学校1年～3年間 (学年問わず)
- 7 選考方法 (県内中学生のみ)
競技団体による書類選考及び面接を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
※学校で実施される体力測定テストを書類選考とする
※スーパーキッズ卒業生は選考は不要とし、本人、保護者の同意の上参加できる。
- 8 そ の 他

ぐんまスタージュニアプロジェクト2025 募集要項

事業

1. 主 旨 県内の中学生を対象に、競技団体による書類選考を実施し体力・運動能力に優れた人材を発掘し、関係団体との連携・協力により、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 一般財団法人群馬陸上競技協会
一般社団法人群馬県水泳連盟 公益社団法人群馬県サッカー協会 群馬県ボクシング連盟
群馬県バレーボール協会、群馬県自転車競技連盟 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 一般社団法人トライアスロン協会
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 (1) スーパーキッズ卒業生のみ
スキー(アルペン・ジャンプ)、レスリング、馬術、ゴルフ
(2) 県内中学生募集競技
スケート(スピード・ショート)、陸上(棒高跳)、水泳(水球)、サッカー(ゴールキーパー)
ボクシング、バレーボール、自転車、アーチェリー(県内中学生経験者のみ)、
空手道(県内中学生経験者のみ)、ボウリング、トライアスロン
6. 育成拠点 P 23～24 参照
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、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 県内中学生(スーパーキッズ卒業生を含む)
9. 参加条件 保護者同意の下、1～3年間事業に参加できる者(中学校卒業時まで)
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 中学校1年～3年(学年問わず)

選考会

1. 期 日 各競技団体が指定した日時、場所で書類選考、面接を行う(仮)
※詳しくは群馬県スポーツ協会のHPをご覧ください。
2. 会 場 各競技団体が指定した場所で開催。
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・ショート)／各学年10名程度 ・陸上(棒高跳)／各学年10名程度
・水泳(水球)／男女20名程度 ・サッカー(ゴールキーパー)／5～10名
・ボクシング／各学年10名程度 ・バレーボール／男女各学年6名程度・自転車／5名
・アーチェリー(経験者のみ)／各学年6名 ・空手道(経験者のみ)／各学年10名程度
・ボウリング／10名程度・トライアスロン／12名
4. 募集対象 県内の中学生(学年問わず)
5. 選考方法 書類選考及び面接を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
※学校で実施される体力測定テストを書類選考とする
※スーパーキッズ卒業生は選考は不要とし、本人、保護者の同意の上参加できる。
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Googleフォームから必要事項を入力して申し込む。
8. 問合せ先 県スポーツ協会 ぐんまスタージュニア担当宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
9. 申込締切 各競技申込期限が異なります。
10. その他 ・面接の際は、必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
・申込は1人1競技までとなります。

ぐんまスタージュニアプロジェクト2025 参加者名簿

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
1	スケート	土屋 武蔵	ツチ ムサシ	男	3年
2	スケート	黒岩 星花	クロイワ セイカ	女	3年
3	スケート	倉田 美羽	クラダ ミ	女	3年
4	スケート	橋爪 光琉	ハシヅメ ヒカル	男	3年
5	スケート	南雲 咲人	ナグモ サト	男	3年
6	スケート	山崎 一颯	ヤマザキ イツキ	男	3年
7	スケート	宮崎 凪介	ミヤザキ ナギスケ	男	3年
8	スケート	野田 恒	ノダ コツル	男	3年
9	スケート	土屋 凜太郎	ツチ リンタロウ	男	3年
10	スケート	小林 光瑠	コバヤシ ヒカル	男	2年
11	スケート	黒岩 舞弥	クロイワ マヤ	女	2年
12	スケート	羽生田 楓	ハニユダ カエデ	女	2年
13	スケート	佐藤 悠馬	サトウ ユウマ	男	2年
14	スケート	上原 三歩	ウハラ サンポ	男	2年
15	スケート	山口 杏	ヤマグチ アン	女	2年
16	スケート	大河原 嵩士	オホハラ タカシ	男	2年
17	スケート	村瀬 優仁	ムラセ ユウニ	男	2年
18	スケート	茂木 楓馬	モキ フウマ	男	1年
19	スケート	黒岩 新太	クロイワ シンタ	男	1年
20	スケート	倉田 倅羽	クラダ コウ	女	1年
21	スケート	黒岩 音花	クロイワ オハ	女	1年
22	スケート	土屋 こころ	ツチ ココロ	女	1年
23	スケート	宮崎 音羽	ミヤザキ ネ	女	1年
24	スケート	長井 夏帆	ナガイ ナツホ	女	1年
25	スキー	関口 陽太	セキグチ ヒロタ	男	3年
26	スキー	田中 大暉	タナカ ハルキ	男	3年
27	スキー	高橋 咲貴	タカハシ サキ	女	3年
28	スキー	皆川 優光	ミナガワ ユウキ	男	2年
29	スキー	入澤 康成	イリサキ コウセイ	男	2年
30	スキー	金井 歩夢	カイ アユム	男	2年
31	スキー	小林 海斗	コバヤシ カイト	男	2年
32	スキー	星野 太郎	ホシノ タロウ	男	2年
33	スキー	薄井 和仁	ウスヰ カズヒト	男	2年
34	スキー	唐沢 純平	カラサキ ジュンペイ	男	2年
35	スキー	萩原 心桜	ハギハラ コハル	女	2年
36	スキー	上新 怜和	ウエシン レイワ	女	2年
37	スキー	関口 詠太	セキグチ エイタ	男	1年

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
38	スキー	角田 海羽	ツノダ カイハ	男	1年
39	スキー	今泉 快都	イマズミ カイト	男	1年
40	スキー	田島 幸芽	タジマ コウメ	女	1年
41	スキー	三橋 百花	ミハシ ヒカル	女	1年
42	陸上	松井 優奈	マツイ ユナ	女	3年
43	陸上	山崎 菜南子	ヤマザキ ナナコ	女	3年
44	陸上	町田 佳乃子	マチダ カノコ	女	3年
45	陸上	亀井 明日香	カメヰ アスカ	女	3年
46	陸上	小川 由稀	オガワ ユキ	女	3年
47	陸上	清水 旺佑	シミス 旺佑	男	3年
48	陸上	中川 祈	ナカガワ ノリ	男	3年
49	陸上	白尾 權士	シロオノ ケンシ	男	3年
50	陸上	岡田 峻典	オカダ シュンタ	男	3年
51	陸上	宮沢 心	ミヤザワ ココロ	女	2年
52	陸上	江原 未莉	エハラ ミリ	女	2年
53	陸上	羽鳥 幾翔	ハトリ ユウ	男	2年
54	陸上	小堀 晃誠	コホリ コウセイ	男	2年
55	陸上	石田 浩章	イシダ ヒロキ	男	2年
56	陸上	齋藤 募	サイト ユヰル	男	2年
57	陸上	蓼沼 颯	ルヰノ ユウ	男	2年
58	陸上	瀬田川ひなの	セタガハ ヒナノ	女	1年
59	陸上	佐藤 留衣	サトウ レイ	女	1年
60	陸上	嶋原 ゆずの	シマハラ ユズノ	女	1年
61	水球	小林 那央	コバヤシ ナオ	女	3年
62	水球	宮脇 啓実	ミヤワキ ケイミ	男	2年
63	水球	稲庭 佑真	イネニワ ユウマ	男	2年
64	水球	新井 峻	アライ シュン	男	2年
65	水球	吉村 尚真	ヨシムラ シュウマ	男	2年
66	水球	倉林 杏奈	クラバヤシ アンナ	女	1年
67	水球	塚越 凜斗	ツカゴ シリント	男	1年
68	水球	深澤 空之真	フカザワ ソラノマコト	男	1年
69	水球	小沼 勇斗	コヌマ ユウト	男	1年
70	水球	手島 栄美	テシマ エミ	女	1年
71	水球	小見 風月	コミ フウゲツ	男	1年
72	水球	竹腰 麟大	タケコシ リンタ	男	1年
73	水球	飯島 一心	イヰマ イッシン	男	1年
74	サッカー	近藤 創太	コンドウ ソウタ	男	3年

ぐんまスタージュニアプロジェクト2025 参加者名簿

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年	No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
75	サッカー	中澤 宗介	ナガワリ ヌスケ	男	3 年	112	バレーボール	書上 大輝	シガヘ ヒロキ	男	1 年
76	サッカー	植栗 鷲	ウヱリ シュウ	男	2 年	113	バレーボール	粕谷 旺寿	カサ オウシュ	男	1 年
77	サッカー	神尾 颯汰	カミ ソウタ	男	2 年	114	バレーボール	佐藤 美咲	サウ ミサキ	女	3 年
78	サッカー	モハメドアフナヌ	モハメド アフナヌ	男	2 年	115	バレーボール	松田ソフィア	マツダ ソフィア	女	2 年
79	サッカー	邑上 春風	ムカミ ハルカ	男	2 年	116	バレーボール	小沼 理央奈	コヌ リナ	女	2 年
80	サッカー	荒井 大和	アライ ヤマト	男	1 年	117	バレーボール	青柳 沙恵	アヤキ サエ	女	2 年
81	サッカー	堀米 颯太	ホリコメ ソウタ	男	1 年	118	バレーボール	山中 綾乃	ヤマカ アヤノ	女	2 年
82	サッカー	北條 嘉一	ホウジ ヨウ カイチ	男	1 年	119	バレーボール	清水 らん	シミズ ラン	女	2 年
83	ボクシング	金井 紫謙	カイ シンケン	男	3 年	120	バレーボール	関口 さくら	セキグチ サクラ	女	2 年
84	ボクシング	南本 政隆	ミナモト マサタカ	男	3 年	121	バレーボール	佐藤 千紗	サウ チサ	女	1 年
85	ボクシング	中野 大樹	ナカノ タイキ	男	2 年	122	バレーボール	渡辺 優萌	ワタナベ ユメ	女	1 年
86	ボクシング	菊地 咲和	キキ サカ	女	2 年	123	レスリング	小林 駿之介	コバヤシ シュノスケ	男	3 年
87	ボクシング	澤木 小治郎	サキ コジロウ	男	2 年	124	レスリング	金谷 信太朗	カニヤ シンタロウ	男	3 年
88	ボクシング	林 大斗	ハヤシ ダイ斗	男	2 年	125	レスリング	山本 凜	ヤマモト リン	女	2 年
89	ボクシング	佐藤 大也	サウ ダイヤ	男	1 年	126	レスリング	新井 絆来	アライ キズ	男	2 年
90	ボクシング	清水 太陽	シミズ タイヨウ	男	1 年	127	レスリング	平崎 茉結	ヒラサキ マユ	女	1 年
91	ボクシング	竹部 成美	タケベ ナルミ	女	1 年	128	レスリング	荻田 清乃進	オギタ セイノシン	男	1 年
92	ボクシング	内堀 碧人	ウチホリ アト	男	1 年	129	レスリング	天田 陽葵	アマダ ヒマリ	女	1 年
93	ボクシング	神宮 彩羽	ジングウ アヤネ	女	1 年	130	レスリング	富岡 空大	トミカ クウダイ	男	1 年
94	ボクシング	中村 奏斗	ナカムラ カト	男	1 年	131	レスリング	星野 桔平	ホシノ キッペイ	男	1 年
95	ボクシング	廣澤 桜龍	ヒロザワ オウリ	男	1 年	132	自転車競技	鬼形 豹垂	オニカタ ハウア	男	3 年
96	バレーボール	吉澤 優宗	ヨシザワ ユサムネ	男	3 年	133	自転車競技	笹澤 大希	ササザワ ダイキ	男	2 年
97	バレーボール	柴 啓紘	シハ ケイヒロ	男	3 年	134	自転車競技	鳥飼 泰斗	トリカイ タイ斗	男	2 年
98	バレーボール	吉田 虎太郎	ヨシダ コウロウ	男	3 年	135	自転車競技	大竹 結心	オオタケ ユキ	女	2 年
99	バレーボール	清水 蒼生	シミズ アオイ	男	3 年	136	自転車競技	坂本 延	サカモト スズメ	男	1 年
100	バレーボール	南湊	ミナミ ヌケ	男	3 年	137	馬術	長翁 香帆	ナガオ ホム	女	3 年
101	バレーボール	新井 崇真	アライ シュウマ	男	3 年	138	馬術	角田 真啓	ツノダ マチロ	男	2 年
102	バレーボール	飯山 創之亮	イヤマ ソウノスケ	男	2 年	139	馬術	岡本 牡丹	オカモト ホタン	女	2 年
103	バレーボール	佐藤 桜士	サウ オウジ	男	2 年	140	馬術	橋本 衣琉	ハシモト イル	女	1 年
104	バレーボール	佐藤 漱	サウ シュウ	男	2 年	141	馬術	小林 遥真	コバヤシ ハルマ	男	1 年
105	バレーボール	加藤 涼雅	カウ リョウガ	男	2 年	142	馬術	倉澤 心那	クラサワ コナ	女	1 年
106	バレーボール	柴田 蒼琉	シハタ アイル	男	2 年	143					
107	バレーボール	島田 明斗	シマダ アキ斗	男	2 年	144	アーチェリー	富澤 遼人	トミザワ レイト	男	2 年
108	バレーボール	佐藤 凪	サウ ナギ	男	1 年	145	アーチェリー	飯塚 緑平	イヅナ リョウヘイ	男	2 年
109	バレーボール	石橋 煌大	イシハシ コウダイ	男	1 年	146	アーチェリー	飯塚 悠太	イヅナ ユウタ	男	2 年
110	バレーボール	南 航太	ミナミ コウタ	男	1 年	147	アーチェリー	フラー 仁	フー ジン	男	1 年
111	バレーボール	荻野 瑛人	オギノ イト	男	1 年	148	アーチェリー	横尾 奏	ヨコオ カル	男	1 年

ぐんまスタージュニアプロジェクト2025 参加者名簿

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
149	アーチェリー	植杉 蒼乃	ウエキ アノ	女	1年
150	アーチェリー	齊田 春明	サイタルキ	男	1年
151	アーチェリー	岸部 慧斗	キシベ ケイト	男	1年
152	空手道	福田 龍之介	フクダ リウノスケ	男	3年
153	空手道	風間 葵	カザマ アイ	女	3年
154	空手道	奥山 琥太郎	オクヤマ コウタロウ	男	3年
155	空手道	清水 桃歌	シミズ モトカ	女	3年
156	空手道	松浦 望々	マツウラ モチ	女	3年
157	空手道	齊藤 瑠海	サイトウ ルカ	男	2年
158	空手道	小玉 青空	コタマ アオゾラ	男	2年
159	空手道	松島 大翔	マツシマ ヒロト	男	2年
160	空手道	明田川 聖美	アカタガワ セミ	女	2年
161	空手道	田村 心	タムラ ココロ	女	2年
162	空手道	川口 愛琉	カワグチ ムスビ	男	2年
163	空手道	飯塚 涉喜	イヅミカ ショウキ	男	2年
164	空手道	大嶋 凌英	オオシマ リョウエイ	男	2年
165	空手道	尾崎 登馬	オザキ トマ	男	2年
166	空手道	大畠 実桜	オオハタ ミオ	女	2年
167	空手道	野崎 越	ノザキ コル	女	2年
168	空手道	新木 七海	アライ ナナ	女	2年
169	空手道	石原 桜姫	イシハラ ヒメ	女	2年
170	空手道	飯塚 琥鉄	イヅミ カコテツ	男	1年
171	空手道	加藤 汐恩	カウ シオン	女	1年
172	空手道	飯塚 璃実	イヅミ カリミ	女	1年
173	空手道	岸野 倫子	キシノ リンコ	女	1年
174	空手道	渡辺 晶	ワタナベ アキラ	女	1年
175	空手道	田村 穂夏	タムラ ホカ	女	1年
176	空手道	堀越 梨里花	ホリゴシ リリカ	女	1年
177	空手道	赤澤 千浩	アカザ キヒロ	男	1年
178	空手道	小山 颯太	オヤマ ソウタ	男	1年
179	空手道	笛木 煌隼	フエキ コウジュン	男	1年
180	空手道	神原 篤史	カンハラ アツシ	男	1年
181	空手道	小野里碧千花	オノサト アマチカ	女	1年
182	ボウリング	竹淵 喬音	タケノ タカネ	男	3年
183	ボウリング	草間 陽優	クサマ ヒロユキ	男	3年
184	ボウリング	兵頭 颯成	ヒョウトウ セイ	男	2年
185	ボウリング	楡井 陽真	コノヱ ママ	男	2年

No.	実施競技	氏 名	フリガナ	性別	学年
186	ボウリング	工藤 千佳	ウドウ チカ	女	2年
187	ボウリング	入山 凜子	イヤマ リンコ	女	1年
188	ボウリング	荒牧 陸翔	アラキ リクト	男	1年
189	ボウリング	石井 賢	イシイ マサル	男	1年
190	ゴルフ	柴崎 心杏	シバザキ シン	女	3年
191	ゴルフ	中野 佳音	ナカノ カノ	女	3年
192	ゴルフ	加藤 みう	カウ ミウ	女	3年
193	ゴルフ	篠崎 夢叶	シノザキ ヨメ	女	3年
194	ゴルフ	小柳 亮太	コヤナギ リョウタ	男	2年
195	ゴルフ	三好 賢士	ミヨシ ケント	男	2年
196	ゴルフ	西澤 陽菜	ニシザワ ハルナ	女	2年
197	ゴルフ	高橋 蓮	タカハシ レン	男	1年
198	ゴルフ	花村 葵生	ハナムラ アイ	男	1年
199	ゴルフ	細谷 栞菜	ホシヤ ナナ	女	1年
200	ゴルフ	新井 達巳	アライ タツミ	男	1年
201	ゴルフ	加藤 りな	カウ リナ	女	1年
202	ゴルフ	金井 美良野	カネイ ミリノ	女	1年
203	ゴルフ	関口 奈々美	セキグチ ナミ	女	1年
204	ゴルフ	矢島 音佳	ヤシマ ナカ	女	1年
205	ゴルフ	橋本 諒	ハシモト リョウ	男	1年
206	ゴルフ	西田 百花	ニシダ モトカ	女	1年
207	トライアスロン	山田 彩乃	ヤマダ アヤノ	女	1年

両事業育成拠点一覧

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) (ショートトラック)	<p>【4月～8月】</p> <p>土曜日：＜合同練習＞ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 9：00～12：00</p> <p>火曜日：＜前橋拠点＞ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 18：15～20：00</p> <p>＜婦恋拠点＞婦恋村立西部小学校 16：00～18：00</p> <p>＜ショート＞ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 18：15～20：00</p> <p>【9月～11月中旬】</p> <p>土曜日：＜合同練習＞群馬県総合スポーツセンター伊香保室内リンク</p> <p>火曜日：＜前橋拠点＞ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 18：15～20：00</p> <p>＜婦恋拠点＞婦恋村立西部小学校 16：00～18：00</p> <p>＜ショート＞ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 18：15～20：00</p> <p>【11月中旬～2月】</p> <p>＜前橋拠点＞高崎健康福祉大学伊香保リンク（渋川市）</p> <p>火曜日 18：30～20：30 土曜日 16：30～19：30</p> <p>＜婦恋拠点＞婦恋高校スケートリンク（婦恋）</p> <p>火曜日 16：00～18：30 土曜日 8：00～11：30</p> <p>＜ショート＞高崎健康福祉大学伊香保リンク（渋川市）</p> <p>火曜日 17：15～19：00、土曜日 9：00～11：30</p>	3万円程度
アイスホッケー競技	<p>【夏期】 ※オフアイス期間</p> <p>ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市）</p> <p>4月～8月 隔週土曜日 9：00～11：00</p> <p>【冬期】 ※オンアイス期間</p> <p>＜前橋拠点＞ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市）</p> <p>10月～3月 木曜日 19：15～21：00</p> <p>11月～1月 土曜日 7：00～8：45</p> <p>＜伊香保拠点＞高崎健康福祉大学伊香保リンク（渋川市）</p> <p>9月～3月 日曜日 9：00～10：45</p>	<p>年間5万円程度 (主にリンク使用料)</p> <p>※遠征、大会参加等の 経費や個人の防具等は 別途必要になります。</p>
スキー競技 (アルペン・ジャンプ)	<p>【夏期】 ALSOCKぐんま総合スポーツセンター（前橋市）</p> <p>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）</p> <p>土曜日・日曜日・祝日 8：30～15：30</p> <p>(ジャンプ) 子天狗ジャンプ台（草津町）</p> <p>火曜日・金曜日 15：00～17：00</p>	<p>10万円程度 合宿費、リフト券代等</p>
陸上競技（棒高跳）	<p>ベル・アスレティクスジャパン（吉岡町）</p> <p>毎週 土曜日・日曜日 8：00～13：00</p>	4万6千円程度
水泳競技（水球）	<p>前橋商業高校プール（前橋市）、前橋スイミングスクール（前橋市）</p> <p>しんしん大渡温水プール（前橋市）</p> <p>毎週 水曜日 18：30～20：30、土曜日・日曜日 9：00～11：00</p> <p>(冬季は温水プールの利用予約の関係で木曜日になる場合もあります。)</p>	<p>8万円程度 (合宿費等別途)</p>
サッカー競技 (ゴールキーパー)	<p>【メイン会場】 コーエィ前橋フットボールセンターE面（人工芝）</p> <p>関南フットサルクラブ前橋（ともに前橋市） ならびにWEB</p> <p>毎週 火曜日 19：00～20：30</p>	年間1万円程度
ボクシング競技	<p>高崎工業高校（高崎市） 毎週 水曜日 17：00～19：00</p> <p>安中体育館格技場（安中市） 毎週 月・木・土曜日 18：30～20：00</p> <p>太田東高校（太田市） 毎週 火・木曜日 18：00～20：00</p> <p>前橋育英高校（前橋市） 毎週 水曜日 18：00～20：00</p> <p>伊勢崎工業高校（伊勢崎市） 毎週 水・木曜日 18：00～20：00</p>	5千円程度
バレーボール競技	<p>【高崎会場】 毎週、水曜日 18：00～20：00・毎週、土曜日 9：00～11：00 育英大学体育館</p> <p>【前橋会場】 毎週、木曜日 18：00～20：00・毎週、土曜日 9：00～11：00 群馬銀行体育館</p>	<p>1万円程度 ※ チームTシャツ、ドリンク等</p>
体操	<p>群馬ジュニアスポーツクラブ（前橋市） *施設の都合により日時が変更になる場合があります。</p> <p>毎週火曜日 18：00～20：00</p>	<p>2万円程度 ※個人の使用する物品、試合出場経費 合宿費はこの限りではありません。</p>

レスリング競技	<p><高崎拠点> 育英大学・育英短期大学レスリング場（高崎市） 毎週 水曜日 18:00～20:30、土曜日 9:00～12:00 土日祝については遠征や1日練習有り。</p> <p><明和拠点> 明和中学校武道場 毎週 火曜日 18:00～20:00、土曜日 16:00～18:00 土日祝については遠征や1日練習有り。</p>	<p>3万円程度 合宿費等 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。 ※個人が使用する物品や試合出場経費等についての経費は、この限りではありません。</p>
自転車競技	日本トーターグリーンドーム前橋（前橋市）、岩神緑地オフロードサイクルコース（前橋市） 毎週 水曜日 17:00～19:00、毎週 土曜日 7:00～9:00 （施設の都合により、活動場所および日時が変更となる場合があります。）	<p>1万円程度 ※自転車などの個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。</p>
柔道競技	金曜日 18:30～20:30 ALSOKぐんま武道館 第一道場（前橋市） 年に数回の遠征・合宿等有り。	<p>3万円程度 柔道着・合宿費等 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。</p>
馬術競技	群馬県馬事公苑（前橋市）、県内乗馬クラブ 毎週 土曜日、日曜日を中心に騎乗できる時間	<p>20万円程度 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。</p>
スポーツクライミング競技	<p>メイン：ALSOKぐんま総合スポーツセンター サブアリーナ（前橋市） 主に土曜日9:00～17:00内の2～3時間程度</p> <p>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。</p>	<p>10万円程度 ※自主練習費用を含みます。 ※初めての方は、選手用の用具代3万5千円程度、保護者の用具代1万円程度</p>
アーチェリー競技	<p>毎週 火曜日 18:00～20:00 ALSOKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） 毎週 土曜日 9:00～12:00 ALSOKぐんま総合スポーツセンター（前橋市） （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。）</p>	<p>3万円程度 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。</p>
空手道競技	<p>組手：高崎工業高校（高崎市）、高崎商大附属高校（高崎市）、共愛学園高校（前橋） 形：ALSOKぐんま武道館（前橋市）、前橋工業高校（前橋市） （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</p>	<p>5千円程度 ※初心者の場合は、道着代2万円程度、防具代3万円程度</p>
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	<p>1万9千円程度～ 用具費 ※自主練習や試合出場経費等については、この限りではありません。</p>
ゴルフ競技	<p>ショーワゴルフ練習場（前橋市）、サンコーカントリークラブ（高崎市） 前橋ゴルフ場（前橋市） スイングチェック 毎月 土曜日 10:30～12:30 13:30～15:30（6年生） ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13:30～17:00</p>	<p>0円 ※ゴルフ用具など個人が使用する物品についての経費は、この限りではありません。</p>
トライアスロン	<p>土曜/月1回 10時00分～12時00分 伊勢崎オート場駐車場P8 ※オートレース場開催日でない曜日で調整中（3月以降に前期分決定、後期分は夏以降決定。） 第3土曜 7時30分～9時00分 ダッシュ前橋スイミングスクール ※祝日以外 第4日曜 10時00分～12時00分 前橋スイミングスクール（渋川校） ※調整中 調整中 8時00分～9時30分 浜川プール</p>	<p>年間1万円程度 ※自転車レンタルの場合は別途必要。</p>

スケート (スーパーキッズ)



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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

- ・活動日：毎週火曜日、土曜日を中心とした2回
- ・場 所：〔4月～8月〕
土曜日…A L S O K ぐんまふれあいブランド（月1回は合同練習）・各拠点
火曜日…各拠点・部門で活動
〔9月～11月初旬〕
土曜日…伊香保室内リンク（合同練習）・その他は各拠点または部門
火曜日…各拠点・部門で活動

〔1 1月中旬～2月中旬〕

火曜日・土曜日・・・各拠点・部門で活動

(高崎健康福祉大学伊香保リンク・嬭恋高校スケートリンク)

・時 間： 合同練習 土曜日(月1回)・・・ 9:00～12:00

伊香保室内リンク練習 土曜日・・・ 14:00～17:00

火曜日・・・各拠点・部門・・・ 夕方2時間程度

・内 容： 夏季：コーナー技術習得のための陸上トレーニングと氷上練習

冬季：ショートトラック、スピードの各部門における技術習得と大会参

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年時>

育成目標

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

指導内容

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

<5年時>

育成目標

- ・ 氷上での目標タイムを設定し、そのクリアを目指す

指導内容

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

<6年時>

育成目標

- ・ 主体的に練習に取り組める
- ・ 記録への挑戦

(目安として、500mで50秒以内のタイムを目指す)

指導内容

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



4. 指導考察

- ・ 競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか
- ・ トレーニングの成果

- ・ 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重要である。また、陸上での短距離走や長距離走など、走力がスケートのタイムに大きく関わっている傾向も見られる。しかしながら、氷の上を進みながらスケートエッジを介して力を伝達するため「陸上での力=氷上での力」という訳にはいかない。つまり技術的な要素の比重が大きく、道具を上手に使いこなすスキルも 非常に重要である。小学生



の段階で身に付けた技能は、その後の選手生活に繋がっていくため重要な要素といえる。

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

・トレーニングの成果

今年度は、ショートトラック競技、スピード競技ともに重要視される、コーナー技術の習得を目的とする活動は2年目となった。昨年度は、スピード部門、ショート部門ともに合同で毎週土曜日に練習を行ってきたが、一つの場所に全体が集まるということは、長距離を移動してくる選手もいるため、保護者が負担に感じているという課題もあった。そのため今年度は、合同練習を月1回としたが、指導には問題はなかった。

伊香保屋内リンクでの練習は、年間10回程度となる。陸上での動き作りは行っているものの、それが氷上に全て結びつくとは限らない。陸上で動きを氷上へとつなげていくことも時間と回数が必要となる。2年目となる今年度は、昨年度の積み重ねがあるため、1年目よりも進歩が早く感じた。

11月になり、屋外リンクがオープンすると本格的に氷上練習が始まり、12月の大会では、目標タイムをクリアする選手や、昨年度の自己ベストタイムを大幅に上回る選手が多数出た。1月からは大きな大会が控えているため、更に記録を伸ばしていけるように12月後半に合宿を行った。今年度は、オリンピックイヤーでもあり、昨年度行ってきたショートトラックの合宿やエムウェーブでの合宿ができなかったこともあり、地元の伊香保リンクで合宿を行った。12月26日から28日までの冬季休業中に行き、地元ということで選手も参加しやすく、参加率が高かった。400mリンクで行ったが、ショートの選手も参加することができ、有意義な合宿であった。

2月中旬まで大会が続くが、大会が全て終了したところで、再び成果を確認していきたい。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

昨年度の卒業生7名全員が、卒業後も競技を継続している。成績については、全国大会や全日本大会の大会に出場し、大会での活躍が見られた。

さて、昨年度より、ショートトラックのコーナー技術の習得を目的に活動して2年目となる。始めたばかりの選手や技術が未熟な選手にとっては、400mトラックよりもショートトラックのリンクの方がコーナー技術の上達が早い。また、経験のある選手でも、スピードへとつなげていく技術を習得するまでには時間が掛かる。今後も継続していくことが必要であるが、屋内リンクの使用については限度があり、できる限りのリンク確保と、陸上での動きとのつながりを考えて練習していくことが今後の課題となる。

今年度もスーパーキッズの活動を行ってきたが、スーパーキッズとしての活動で全てを補うことはできないと感じている。全国や世界で活躍する選手を育てるためには、選手自身がしっかりと目標を持ち、普段の生活の中で目標を達成できるような自主的な活動ができ、それを楽しめる選手でなくてはならない。そんな選手を育成していくことが指導者としての役割であると考えている。

6. キッズ卒業生の活躍

1期生	丸山左右吾	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
2期生	小此木悠貴	全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	出場
	新井 悠斗	全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	出場
3期生	小針 侑純	群馬県高等学校総合体育大会	1500m 1位 3000m 1位
		全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	出場
4期生	朝比奈知哉	群馬県高等学校総合体育大 全日本ジュニアスピードスケート選手権大会	5000m 2位 出場

5期生	黒岩 星花	群馬県中学校総合体育大会	500m	2位	1000m	2位
	倉田 美羽	群馬県中学校総合体育大会	3000m	1位		
	土屋 武蔵	群馬県中学校総合体育大会	500m	1位	1000m	1位
	橋爪 光琉	群馬県中学校総合体育大会	500m	2位	1000m	3位
	南雲 咲人	群馬県中学校総合体育大会	3000m	3位	5000m	1位
6期生	黒岩 舞弥	群馬県中学校総合体育大会	500m	1位	1000m	1位
	羽生田 楓	群馬県中学校総合体育大会	1500m	1位	3000m	1位
	山崎 一颯	群馬県中学校総合体育大会	1000m	2位	1500m	3位
	佐藤 悠馬	群馬県中学校総合体育大会	1500m	2位	3000m	3位
7期生	黒岩 音花	群馬県中学校総合体育大会	1500m	2位	3000m	2位
	土屋こころ	群馬県中学校総合体育大会	500m	3位	1000m	3位
	茂木 楓馬	群馬県中学校総合体育大会	500m	3位		
	黒岩 新太	群馬県中学校総合体育大会	5000m	2位		

干川 幸宏



スケート (スタージュニア)



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

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週2回

・場 所 : 〔4月～9月〕

各拠点・部門での活動

吾妻地区 婦恋村立婦恋中学校体育館、群馬県立婦恋高等学校

渋川地区 A L S O K ぐんまふれあいグラウンド

ショート部門 A L S O K ぐんまアリーナ・ふれあいグラウンド

〔10月～3月〕

各拠点・部門での活動

吾妻地区 婦恋高校スケートリンク、長野市Mウェーブ

渋川地区 高崎健康福祉大学スケートリンク

ショート部門 高崎健康福祉大学スケートリンク、ALSOKぐんまアイスアリーナ

・時 間 : スピード部門

火曜日 … 16:30～19:00

土曜日 … 9:00～12:00

ショート部門

4～8月 … 18:15～20:00

9～3月 … 17:15～19:00もしくは19:15～21:00

・内 容 : 夏季 自転車トレーニングでの心肺機能向上と下半身強化

イミテーションでの滑走技術の習得

冬季 ショートトラック、スピードの各部門における技術習得と大会参加

2. 指導理念

- ・成長段階に応じて個人にあった指導を行う。
- ・スポーツ医科学的にトレーニングを進めていく。
- ・高校、大学、社会人へとつなげられるよう連携をとり、一貫性のある指導を行う。
- ・競技力の向上を目指すなかで、返事や挨拶をきちんとできる習慣を身につけたり、集団における自己の役割を果たしたりするなど社会性を育む指導を行う。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○スピード部門

<1年時>

育成目標

- ・基礎体力向上とスケーティング知識と技術の習得。

指導内容

- ・ランニングや自転車トレーニングでの心肺機能と下半身強化
- ・スケーティングの講義や模倣動作で滑走フォームの理解と定着

<2年時>

育成目標

- ・専門的体力の向上とスケーティング技術の習得。全国大会で入賞できる選手の育成。

指導内容

- ・WATTBIKEでの高強度トレーニング
- ・動作分析センサーでのフォームの確認と定着

<3年時>

育成目標

- ・国民スポーツ大会出場、入賞選手の育成。

指導内容

- ・WATTBIKEでの実戦的負荷でのトレーニング
- ・動作分析センサーでのフォーム確認と定着

○ショート部門 ※指導目標はスピードと同じ

前期（中学1年から中学2年前半）

- ・競技における基礎動作の定着及び持続的能力の向上を目的としたトレーニングの実施



後期（中学2年後半から中学3年）

指導内容

- ・ 持久的能力の向上及び瞬発的能力の向上のための高負荷でのトレーニングの実施を行うための導入を目的としたトレーニング

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

スピードスケートには、効率的なフォームやエッジ操作などの高度な技術が欠かせない。強い下半身の筋力と体幹、柔軟性、そして強い心肺機能が滑走を支えており、スタートや加速に必要な瞬発力も重要である。さらに、ペース配分やコーナリングの戦術理解、氷の状態を読む感覚、集中力やプレッシャーに負けないメンタルも求められる。こうした多面的な能力が組み合わさって、最高速度と安定した滑りができるようになる。

ショートトラックは、レースにおける上位者が次のラウンドに進出していき、勝ち残っていくと1日に何回もレースを行う競技である。そして、勝ち残るにつれてより競技力のある選手との競争を行わなければならない。そのため、高強度の運動に耐えうる基礎的な瞬発力、筋持久力はもちろんのこと、ハイスピードやそのスピードの持続をより少ない出力で発揮する効率のよい滑走技術を身につけることも重要である。そのため、シーズンオフの夏場に陸上での模擬動作やランニングなどによる基礎的な体力トレーニング、体の使い方を含めた瞬発力発揮のトレーニングを徹底し、スケートリンクがオープンするシーズンからは氷上での専門的なトレーニングにスムーズに移行できるよう練習に取り組んでいる。

・トレーニングの成果 等

スピードスケートでは、動作分析を繰り返し効率の良いスケーティング技術の獲得を目指し、活動を行ってきた。動作分析ではマイオモーションという身体の動きを3次元で計測できる動作分析機器を使用し、ビデオでは確認できない所まで視覚的に改善点を伝えることで、急速にスケーティング技術の習得をすることができた。その結果、記録を大幅に更新する選手を多く出すことができた。

ショートトラックでは、シーズンオフのトレーニングを積み重ねた選手については、基礎的な体力の向上や専門的な動作の上達が見られ、シーズンに入っても強度の高い練習を行うことができるようになってきていると感じている。それに伴い、滑走スピードやスピード持久力の向上も見られるようになった。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

陸上での模擬動作を行うトレーニングを氷上での専門的な動きに繋げていくためには、双方をバランスよく行っていく必要がある。しかし、シーズンオフに滑走できるスケートリンクが県内にはないため、陸上での模擬動作が氷上での滑走スキルに繋がっているのか選手が感覚的に確認できる機会が限られてしまうのが現状である。国内の競技成績上位にいる選手の多くは年間を通じて滑走できる環境にあるため、現状は県外に遠征して氷上でのトレーニングを行う機会を設ける他ない。また、練習場所へは保護者の送迎も必要となるため、家庭環境によっては安定したトレーニングの実施が難しいケースも見られる。

6. キッズ・ジュニア卒業生の活躍

キッズ 1期生 丸山左右吾 I S U ショートトラックジュニアW杯1, 2戦 代表

黒岩 太陽

参加者の声

スーパーキッズ

スーパーキッズで学んだ技術

上原 つくし

ぼくはスーパーキッズで、スピードスケートの合宿に参加させてもらうことができた。普段はショートトラックなので、アウトでの合宿は初めてだ。今までは500mのタイムが57～58秒。なかなか縮まなくなっていた。今回の合宿で、しっかり押す意識や手の振り方の指導をしてもらい、52秒のタイムを出すことができた。とても嬉しかったし、滑ることが楽しく感じた。もっと滑りたいと思った。なので、これからもスーパーキッズとして、合宿や練習をしっかり続けていきたい。

くやしかった1年間

大河原 睦士

ぼくは今年、けがをしてしまい、思うように活動できない日がたくさんありました。みんなが練習しているのを見ているだけの時は、とてもくやしかったです。

それでも、できることをさがして、けがをしていないところのトレーニングやリハビリをがんばりました。あきらめずに続けたことで、心も少し強くなったと思います。これからは、元気に練習に参加できるよう、もっと努力したいです。

反省と目標

小野寺 優

このシーズンで一番印象に残ったことは、全日本ノービス富士吉田大会です。

そこで学んだことは、アナウンスをよく聞いてレースの準備をするということです。僕はアナウンスの聞き間違いでリンクに早く上がってしまいました。体が冷えて良いパフォーマンスが出来なくなってしまったので、良いパフォーマンスのためにも次からはアナウンスをよく聞いてレースの準備をしたいです。

今年の目標は、B級を取ることです。課題はコーナーでピッチが出ないこと、ストレートで重心が真ん中に残ってしまうことです。この課題を練習して、B級が取れるように頑張りたいと思います。

3年目のスーパーキッズに参加して

竹内 颯汰

特に思い出に残っているのは伊香保の合宿です。2泊3日のきつい練習をして乗り越えた達成感があり、うまくなったと思

い、自信になりました。話した事がない子と交流できたのも良かったです。後は昨年出られなかったノービスに出場できた事が良かったです。500mは自己ベストが出て4位入賞できました。

スーパーキッズに参加して、想像できなかった色々な経験ができました。中学生になってからも、スーパーキッズでの経験を生かして頑張りたいと思います。

スーパーキッズで学んだ事

松本 絆菜

私は、4年生からキッズに入り、ショートトラックの練習や、ローラー場での練習をして来ました。

ショートトラックでは、基本の姿勢を取って滑ったり、コーナーの練習をしました。ローラー場では、ストレートの練習を沢山しました。

青葉湖の練習が始まってからは、周回練習を沢山したり、低い姿勢で滑る練習をしています。

練習のおかげで、大会でもいいタイムが出るようになって来ました。

中学校でも一生懸命頑張って、速くなりたいです。

小学校最後のシーズン

青山 彩楓

私はスケートを始めて3年目になりました。しかしシーズンが始まって、全日本ノービスまでの大会が3回しかありませんでした。私は3年やっていてここまで大会がないのは初めてでした。そこで私は練習を頑張りました。今年は8月と12月に合宿がありました。その合宿は、私よりすごく速い、つま恋のチームと一緒に滑りました。私は練習で速くなったと思っていましたが、同級生よりもすごく遅かったので、すごく悔しかったです。そして年末年始をはさんで1月10日11日に全日本ノービスがありました。結果は自己ベスト更新できず、いい滑りはできませんでした。でも全日本ノービスのあとの大会から自己ベストが連続で出ているので良かったです。これからも自己ベストを出していきたいです。

スーパーキッズを通して学んだ事

吉原 明日美

私は、今年スーパーキッズを通して何事も挑戦してみることが大切だと学びました。以前までは苦手意識を持っていたコーナークロスも思いきってやってみたら出来るようになったし、直線で片足にのる練習も前より長くのるようになりました。このことから、「何でもやってみることが大事なんだな」と思いました。これからも挑戦することを大切にしたいです。

スーパーキッズで学んだ事

宮崎 結唯

私はスーパーキッズに入って3年目でした。私は、仲間と頑張ることで自分も頑張れるということ学びました。練習の内容は辛くても、一緒に頑張る仲間がいると最後までやる気を持って頑張れました。一人ではここまで頑張れなかったと思います。これからも、一緒に練習する仲間を大切にしていきたいです。そして、自分が頑張ることで、周りの人に「私もがんばろう」と思ってもらえるような選手になりたいです。

意識した母指球

吉村 伊織

私はスケートの目標は姿勢を低くして母指球できちんと、押し切る事が出来るようにしたいですこれには理由がありますそれは滑り方に慣れてしまうからで、理由は上手になって来て基本を忘れて調子に乗ってしまい、姿勢が高くなってしまい、何故母指球で高くなるのかは慣れてタイムが伸びなくなって先輩にアドバイスを求めたら母指球に体重乗せて押さなければ上手になれないと教えられたからです。だから今年は頑張ります。

スーパーキッズで学んだこと

倉田 涼羽

私が、夏から冬にかけてスケートの練習をしてきて学んだことは、2つあります。1つ目は仲間の大切さです。なぜかと言うと、仲間がいると、きつい練習も仲間と励まし合って乗り越えることができたからです。2つ目は体重移動をして滑ることです。私は速い人と自分は何が違うかを考えた時に体重移動ができていないと思いました。今シーズンあと少しあるので体重移動を出来るようにしたいと思います。来年は6年生になるので学んだことをいかしてみんなを引っ張っていきたいです。

まずはバッジから

高橋 蒼弥

バッジを取ってノービスに出ることを目標にがんばってきました。なぜなら前のノービスの時はバッジが取れなくて出られなかったからです。とくにがんばったことはクロスの時にこしに手を置くことです。こしにヒモを巻き、そこに手を置きながらすべれるように練習しました。そのおかげでタイムもちぢみバッジを取ることが出来てうれしかったです。次の目標はもう一つ上のバッジを取ることです。これからも練習をがんばります。

今シーズンをふり返って

竹山 璃宇

私はスーパーキッズに入って色々な場所で練習をしたりいろんな場所に行って合宿をしました。練習では他の学校の友達とローラーで練習したり伊香保でショートの練習をしたりしてきつかったけどやって良かったと思ってます。合宿では先生とお友達と挨拶や規則正しい生活食事を大切にしながら練習をして大会にも参加しました。大会ではいい結果が出ました。合宿をすることで規則正しい生活を学んだり他の学校のこと練習してあいさつやコミュニケーションを身につけることができました。今までのことをこれからの生活や練習で活かしていきたいと思っています。

合宿を通して学んだこと

勝田 小都子

私はスーパーキッズの合宿に参加しました。初めてのスピードスケートで最初は他の子についていけず、悔しい思いをしました。しかしコーチや友達が優しく声掛けや、アドバイスをくれたお陰で、最終日の練習ではみんなにしっかりついて行けるまでになりました。私がここまで成長できたのはコーチや友達の力だと思います。この合宿を通して改めて仲間の大切さを感じました。これからもこの経験を活かして頑張りたいです。

スーパーキッズで学んだこと

宮崎 啓太

ぼくは、今年はじめてスーパーキッズに入りました。スーパーキッズの練習で、一番いんしょうにのこっているのはショートトラックの練習です。ぼくは、ショートトラックをいままでやったことがありませんでした。スピードを出すとコーナーが曲がりきれなくなったり、むずかしかったです。低くすべることの大切さを学びました。今年学んだことを生かして来年もがんばりたいです。

スーパーキッズになって

関坂 啓祐

ぼくは、スーパーキッズになりたかった理由は、スケートのタイムを速くしたかったからです。目標はバッチテストでE級を取ることでした。夏にはりくトレをし、冬には氷上ですべりました。10月にこっせつしなければもっと練習に行けて早くなってたと思います。バッチテストの結果、500メートルは1分9秒で合かくタイムでしたが、1000メートルは2分31秒で合かくできませんでした。ぼくはよくがんばったけれど、無理でした。

スピードスケートをやってみて思った事

立石 晴之

スーパーキッズの活動をして思った事は、大変だったけど楽しかったです。活動で友達も増え、合宿の時とか、新しい友達と練習できました。コーチが、速くなるコツとかいっぱい教えてくれ、言う通りにやってみたら、上手くできたところもありました。細かい所まで分かりやすく教えてくれました。この活動に入った事で、自分で物事を進めたり、前に立つ勇気を、スケートやコーチが教えてくれました。

スピードスケートと僕

深澤 諒大

僕は2年生のときに楽しいからスピードスケートを始めました。4年生になり、記録を残したいという気持ちも出てきました。記録を更新するため、スタート・ストレート・コーナーでそれぞれ注意する点があります。またスピードを出すために低い姿勢を保つよういつも注意されているので、陸上でのトレーニングも行い氷上に活かせるよう努力しています。もうすぐシーズンが終わってしまいますが、常に自己ベストを更新していきたいです。

スーパーキッズに入って

黒岩 英永

僕は、この一年のスーパーキッズのスピードスケートで学んだことは、スケートは、大変だけどやりがいがある思ったことです。なぜかと言うとスーパーキッズになってたくさん夏の間も練習することになって疲れたからです。その練習も大変なので、練習がめんどくさいと思っていましたが、冬で大会に出るとタイムが伸びたりすることがあってそれが、やりがいがあると思いました。これからも、タイムが伸びるように頑張ろうと思いました。

はじめてのスーパーキッズ

宮崎 和奏

私がスーパーキッズで頑張った事は、2つあります。1つ目は、ローラーです。ローラーで、コーナーができるように頑張りました。しかし、コーナーは、とてもむずかしかったです。くつずれができてとてもいたったけどあきらめないで頑張りました。2つ目は、はじめての合宿です。練習いがいに、みんなで生活する事を学びました。5年生になったらもっと上の級がとれるように頑張りたいです。

スタージュニア

スタージュニア

土屋 武蔵

僕はスタージュニアの活動を行なって色々なことを学びました。スタージュニアでは、いつもよりも長く練習ができて普段の練習では時間が足りなくてできないことができてとても集中できたし、そのおかげでどんどんベストが更新できました。他には違う中学校の生徒と一緒に練習ができていつもよりもより多く成長できて、違う中学校の先生にアドバイスをいただくこともできてとても成長できました。

スケート

黒岩 星花

私がスタージュニアの活動に参加して感じたことは部活の時間が長くなり、また合宿に行くことも多くなってスケートに集中して取り組める時間が多くなったことです。スケートに取り組む時間が多くなったことで体力をつけたり技術を身につけたりすることができました。これからもスタージュニアの活動に積極的に参加しもっと上達できるように頑張りたいと思います。そして支えてくれている人達にも感謝して取り組みたいと思います。

スタージュニアの活動を振り返って

倉田 美羽

群馬県ジュニア育成事業であるスタージュニアでは、部活動以外の時間を有効に使い、自分が強くなるための質の高い練習に取り組むことができ、身体的にも精神的にも成長できたと思います。また、青森県での合宿では、他県の選手との交流を通して刺激を受け、お互いに高め合うことができました。

この活動を通して、支えてくれる人への感謝の気持ちや挨拶の大切さを学びました。ここで得た経験を、高校でも生かしていきたいです。

スタージュニアがあって

橋爪 光琉

私はスタージュニアができてよかったと思います。スタージュニアでは部活動の時間プラス2時間多くなるので運動時間が増えてとても嬉しいです。他にも練習する仲間が増えて互いに意識して「あいつより強くなるぞ」という気持ちでいつも以上に練習を頑張れました。わからないことや困ったことがあれば友達と意見を交換したりコミュニケーションをとって問題を解決できたこともありました。またスタージュニアのような活動があったら積極的に参加したいです。

八戸合宿で学んだこと

南雲 咲人

夏休みの八戸合宿を終えて僕はスケート面だけでなく人間としても成長することができました。スケート面では陸上での課題を克服できるように一回一回の練習に目標を持ってできました。氷に乗ってからもずっと意識して課題を克服できるようにしました。人間としては初めて八戸に行く後輩に道を教えてたり、チームのルールやマナーなどを細かく教えることができました。仲間と協力しながらスケート面も人間性も鍛えることができていい合宿になりました。

諦めないことの大切さ

山崎 一颯

僕はこの約1ヶ月夏の合宿で諦めないことの大切さを学びました。僕は約7年間スピードスケートという競技をやってきましたが1ヶ月間という長期合宿は今回が初めてでした。初めは普段会わない嬌恋チームの先輩方とのコミュニケーションや慣れない所でのハードな練習に心が折れそうになることがありました。それでも諦めず自分に出来ることを全力でやった結果ベストタイムが出ました。だからこそ諦めないことは大切さを実感しました

スタージュニア

宮崎 風介

スタージュニアをやってみて印象に残っていることは、青森合宿などの合宿です。青森合宿では、たくさん遊んだり、練習しました。そのおかげで大会では、自己ベストをだすことができました。

学んだことは、練習や大会で気持ちがとても大切だということです。気持ちによって結果が左右されることが多いと感じだからです。

これからもスタージュニアで学んだことを生かしていきたいと思います。

スタージュニアについて

野田 恒

今年から嬌恋中学校では、スタージュニアというクラブ活動が始まりました。このスタージュニアの活動を行って見て感じたことは、

自分の成長を感じられるところです。そもそもスタージュニアは、普段の部活の延長のようなものなので、ただでさえきつい部活なので当然、筋肉や、精神力が身に付きました。さらに続けることで、自分の成長を促すことができました。

最後の総体

土屋 凜太郎

僕の最後の総体は結果的にも精神的にも良いものとは決していえませんでした。その理由は悪天候の中メンタルを折られ、練習でできていたことができなくなったからです。姿勢は高くなり、慌てることで前により進まなくなりました。しかしそこから露呈した自分の弱さに気づくきっかけになりました。これから受験や全中という大きな壁にあたります。ここで気づいた自分の弱さを治して大きな壁を越えていきたいです。

スタージュニア

小林 光瑠

私はこのスタージュニアで放課後の部活のあとの練習など合宿でたくさん練習をでき、他校の人とも触れ合えてとても楽しかったです。そして練習時間が増えたことにより体力や技術が付き、部活の中での雰囲気も良くなりました。そのため教えたり、教えてもらったりとスケートが上手になることができたり、人間関係も良くなりました。なのでスケートも今まで以上に好きになることが出来ました。とても楽しかったです。

スタージュニア練習を振り返って

黒岩 舞弥

スタージュニア練習を振り返って、技術の向上だけでなく、目標に向かい努力する大切さや仲間と共に高めあう重要性も学ぶことができました。日々の練習では、基礎を中心に普段意識できない細かな課題にも向き合うことができ、よりスキルを磨くことができました。この練習で得た技術と成長を自信に繋げ、これからも高い目標を目指して、日々のトレーニングに全力で取り組んでいきたいです。

スタージュニアを振り返って

羽生田 楓

私は、スタージュニアを振り返ってみて学んだこと、印象に残ったことがあります。まず学んだことでは、スタージュニアの活動は、技術向上・体力づくり・部活動で出来なかったことを改善する・よりスケートに真剣に向き合う時間であることを学び、またモチベーション・感謝の気持ち・挨拶の大切さなどを学びました。次に印象に残ったことでは、他校の子や先生と一緒に練習をすると、わからなかったところがわかったことが印象に残りました。これからは、違う意見も大切にしていきたいです。

夏合宿学べたこと

佐藤 悠馬

僕が夏合宿で学べたことは練習に対する想いです。合宿に行く前は練習なんてとても意欲的に取り組めませんでした。行ってみて練習をしてみたときはチームメイトに着いていけないことが多く焦りました。そこが自分に火をつけた一つの理由だと学べました。合宿は3週間ありました。挫折することもありましたがその中で学べたことは、諦めない気持ちが必要だと学べました。

私にとってのスケート

上原 三歩

私は小学一年からスケートを始めました。続けていくうちに後輩も増え、気付けば自分が先輩となっていました。そんな私にとって、スケートは身体だけではなく、心も鍛えてくれる大事なものです。また、とても大切な居場所になっています。

今までもこれからもお世話になるコーチや親、そしてスタージュニア関係者の方への恩を、「優勝」という実績で返せるように、仲間と共に切磋琢磨し、頑張っていきます。

楽しむことが上達への近道

山口 杏

スタージュニアで活動する中で、楽しむことが上達への近道であるということを、改めて実感しました。仲間と切磋琢磨し、絆を深め、楽しみながら練習に取り組むことで、時にはつらいトレーニングにも前向きに向き合うことができました。

また、成長が停滞するプラトーの時期でも、この先の伸びを見据え、互いに支え合うことができました。

これが、私にとって何よりも素晴らしい経験です。

自己ベスト更新と次への挑戦

大河原 高士

ぼくは今年、自己ベストを更新することができました。特にスタートダッシュを強化したことで、記録がのび、とてもうれしかったです。部活のホッケーとの両立は大変でしたが、あきらめずに続けてきたことが結果につながったと思います。

来年は、カーブのすべり方をさらに上手にし、体力も強化して、もっと安定した走りができるようにしたいです。

スタージュニアに入って

村瀬 優仁

スタージュニアに入って僕は色々なことを学びました。まずスケートの楽しさです。元々大好きでしたがスケートへの愛がもっと増えたことです。次に仲間との繋がりで。いつも仲良

く全員で全力でスケートできたことがとても良かったと思います。この経験を活かしてこれからの活動をしていきたいです。

スタージュニア

茂木 楓馬

スタージュニアという練習が増えて、練習時間がとても増えました。月曜日もスタージュニアができる前は友達と遊んでいたもので、できたときは少し嫌でした。最初はめんどくさいと思いながら行ってたけど、今シーズン中に「B級をとる！」という目標ができてから練習を頑張れました。スタージュニアや部活を頑張ったおかげで12月中にB級を取ることができました。

スタージュニア

黒岩 新太

今年の活動を振り返って。

今年は、スーパーキッズからスタージュニアになってスケートをしました。

スタージュニアの支援のおかげで部活外でも練習をすることが出来たり、合宿に長期間行けるようになったにしました。スタージュニアの支援のおかげで、部活以外でもスケートの技術を身につけたりスケートの技術を磨いたりすることができました。自分のことを知って、磨き上げて、実現することができるのはスタージュニアの支援のおかげです。

スタージュニアを振りかえって

倉田 倅羽

スタージュニアを振り返って、たくさん練習できてよかったです。夏の八戸合宿では約3週間の長期合宿で毎日たくさん練習できたので「長根サマー」では良いタイムが出せました。その後も月曜日の練習をして自己ベストが出た日もあったり、出なかった日もあったけど、毎日真剣に練習して全中では自己ベストが出るようにこれからの練習も頑張りたいです。

今シーズンの私

黒岩 音花

中学生になり、練習の量、環境、メニューなどが大きく変わりました。そして、小学校とは比較にならないほどキツく、くじけるときもありましたが、自分なりに一生懸命頑張りました。夏の八戸合宿では、長い時間の練習が続き、体も気持ちも追いつかず大変でしたが、その分自分の弱さと向き合う事ができました。また、大会にも出場し、これからに繋がる良い経験となりました。サマーの記録がベストにならないように成長出来るように頑張ります。

スタージュニアに入って

土屋 ころ

私は、スタージュニアに入っているいろいろなことを学びました。特に印象に残っているのは、夏の八戸合宿です。八戸合宿は二週間以上と長い合宿でした。練習では、コーナーロープや技術についてやったりしました。合宿の最後には大会がありました。その大会では、500m1000mに出て両方自己ベストが出ました。練習を頑張ってよかったと思いました。これからも一生懸命練習を頑張って自己ベストを出していきたいです。

スタージュニアで学んだこと

宮崎 音羽

私はスケートを速く滑れるようになりたかったのでスタージュニアに入りました。スタージュニアの活動では八戸合宿に行ったり、陸上トレーニングなどを行いました。陸上トレーニングは、辛いこともあったけれども、シーズンに入った今は、辛い陸上トレーニングをしといてよかったと感じています。これから、スタージュニアの活動の時間を大切に、自分の目標を達成できるように考えて行動していきたいです。

今年の活動について

長井 夏帆

今年は諸事情で、あまり練習に参加することができませんでした。これから頑張っていこうと思います。

アイスホッケー



活 動 の 様 子

活動実績表

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



指導者の報告

1. 活動概要

・活動日：【夏季】※オフアイス期間（4月～8月）

・陸上トレーニング

7月～9月 毎週木曜日 19時～21時に渋川市伊香保体育館、その他、酷暑を避けるため榛名公園ビジターセンター周辺や伊香保リンク駐車場等で実施。

その他、関東近県のアイスホッケースクール等に参加

【冬季】※オンアイス期間（9月～3月）

・氷上練習、練習試合、大会参加

<伊香保会場>高崎健康福祉大学伊香保リンク

9月～3月 日曜日 9時～11時（月4回程度）

<前橋会場>A L S O K ぐんま総合スポーツセンターアイスアリーナ

10月～3月 木曜日 19時～21時（月4回程度）

11月～1月 土曜日 7時～9時（月2回程度）

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年生>

育成目標

スケーティングやパックコントロール等基本的な技術の習得

指導内容

スケーティングやパス、シュートの反復練習

<5年生>

育成目標

スケーティング技術やパス・シュートスピードの向上

指導内容

アウトエッジ・インエッジを意識させるスケーティング練習や、動きの中でのパスからシュートの連動など試合を想定した練習



4. 指導考察

- ・アイスホッケーは氷上の格闘技と言われるほど、スピードと迫力のあるスポーツですが、小学生年代では怪我防止のためボディークンタクトは禁止されています。そのため、パックを自分のチームのものにするためにはスピードと敏捷性が必要となります。
- ・また、個人のスキルを向上させるとともに、チームスポーツであるため、選手同士でコミュニケーションを図ることが重要となります。
- ・アイスタイムが少なく、選手人数も少ないため、集中力を途切れさせないように練習メニューを工夫して実施したい。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・アイスホッケーは昨年度からスーパーキッズに参加しました。今後は参加者に競技を継続してもらえるよう練習メニューを工夫したい。また新たな参加者を加え、競技人口を増やし、一層の競技力向上を図りたい。
- ・現状では経験者のみの参加なので、アイスホッケーという競技をアピールして多くの未経験の小学生に参加してもらいたい。

柳 壮英

参 加 者 の 声

スーパーキッズ

大好きなアイスホッケー

佐々木 遥馬

ぼくは年中からアイスホッケーを始めました。今は兄弟三人で切磋琢磨しながら練習に励んでいます。アイスホッケーの一番の魅力は、チーム全員で一つの目標に向かって全力でがんばれるところです。試合でパスがつながり、得点できた時の喜びは言葉にできないほど最高です。これからも大好きなチームの仲間と一緒に、もっともっと上手くなれるように一生懸命練習をがんばりたいです。アイスホッケーが大好きです。

アイスホッケーで学んだこと

奈良 和紀

ぼくはアイスホッケーを通して、チームワークと仲間の大切さを学びました。試合では一人ががんばっても勝てません。声をかけ合い、助け合うことでチームは強くなります。失敗したときも仲間がはげましてくれました。そのおかげで、また前を向いてがんばろうと思えました。仲間と力を合わせることが、勝つことよりも大切だと感じました。

アイスホッケーで学んだこと

山口 巧真

僕はアイスホッケーをやることで、自分が全力で頑張ることができていることを学びました。今年高学年のチームに参加して僕のパスが初めてアシストになりました。その瞬間僕は全力でやれるんだと感じました。今まではいろんなことでもっとやれるんじゃないかと思うことが勉強でも運動でも思うことがたくさんありました。アイスホッケーが僕に人は全力を出せることで、達成を感じることを教えてくれました。

アイスホッケーがすき

矢嶋 湊

僕はお兄ちゃんがホッケーをやっていたのでまだ歩けない小さなころからリンクにいました。

3才のときにはスケート靴をはいてリンクに乗っていたけどあまり覚えていません。

最初は仲間のみんなと会うのが楽しみでホッケーに行ってたけど、今はやりたかったゴーリーになれてホッケーがとても楽しいです。

カッコいいと思います。

これからも練習をいっぱいしてもっともっとうまくなりたいです。

スキー



開 始 式

期 日 6月6日 (金)
場 所 スポーツルーム
時 間 18:00～

活 動 の 様 子

活動実績表

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

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、水曜日、木曜日、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 スノーパーク尾瀬戸倉 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、水曜日、木曜日は放課後練習、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、スポーツを楽しむ、本気で打ち込める環境づくりを目指している。

【基礎基本の習得及び競技力の向上】

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○育成目標

【4年生】

基本トレーニングを中心とし、正しい動きや姿勢を身に付ける

【5年生】

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

【6年生】

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

【中学1年生】

基本トレーニングを行いながら、実践的なトレーニングを中心に、より速く滑るための動作習得を行う

【中学2年生】

基本トレーニングを行いながら、実践的なトレーニングを中心に、より速く滑るための動作習得を行うとともに、全国大会への出場を狙う

【中学3年生】

実践的なトレーニングを中心に、基本動作を意識しつつ、より速く滑ることを意識し全国大会での上位を狙う

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



○指導内容

【夏季トレーニング】

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

【雪上トレーニング：アルペン】

- ①新雪やコブ斜面等の様々な条件で滑走し、スキー技術の土台を作る練習
- ②片足スキーでのトレーニングやスケーティング・プロペラターンなどの基本動作の練習
- ③ゲートの中での動きづくりに取り組み、実践に近い練習
- ④大会を想定した難易度の高いセットに組み込み、タイム計測を行い早さを求める練習

【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 H S 2 0 m 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】

熱中症に留意しながら、対策を行いながら出来るトレーニングを最大限に考えながら実施した。選手の体調を注視しながら、無理をしないで運動強度を落とさないよう、練習の幅や強度を高めることができた。今後も、その時の状況にあわせた最適な練習方法を常に模索し、選手にとって練習効果を最大限に高めていってあげたい。

総合スポーツセンターでの練習では、トランポリンやコーディネーショントレーニング、バランス系トレーニングを多く行うことができた。スキーは身体を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、手こぎのボートをこぐなど普段ではできない練習をすることができた。気持ちにも刺激が入り、集中した練習をすることができた。



【冬季トレーニング】

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。

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。

また、6年生及び中学生では全国大会へ出場するため、速いスキーについて考えながら練習に取り組んでいる。コーチから言われたことではなく、自ら考え何を目的としどのような課題解決に導けるか、数名でのグループ間でコミュニケーションをとらせながら、理解を深めるようにしている。スキーについて考えられるようになることで、練習の質を高めることができている。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

スキー部門では、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、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などの講義をしていただいたりしてきた。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、14年目の活動となる。これまでの活動から、小中学生を強化・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、小中学生の強化から群馬県のスキー界がさらに盛り上がっていきけるようにしたい。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
		ユニバーシアードコンバインド競技	優勝
		ノルディックスキージャンプW杯第3戦	第29位

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
		学生チャンピオン大会回転競技	第3位
3期生	佐藤 ひなた選手	全国高等学校スキー大会（インターハイ）コンバインド競技	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

全日本スキー連盟強化指定選手

5期生	五十嵐 瑞希選手	ジュニアオリンピックカップアルペン回転競技	第6位
8期生	中島 奨選手	全国中学校スキー大会コンバインド競技	第10位
11期生	薄井 和仁選手	ジュニアオリンピックカップアルペン大回転競技	第5位

大竹 凜、黒岩 昭彦

参 加 者 の 声

スーパーキッズ

スーパーキッズでの成長

入澤 健成

私は、スーパーキッズに入ってから様々なことを学びました。特にチーム全体で協力することの大切さを学びました。協力することで、ポールのセット等が早く終わり、練習の時間が長く取れるからです。協力するためには、上級生が下級生を引っ張ることも大切です。今年は6年生なので、ポールをセットしたことのない子に分かりやすく教えてあげています。

スーパーキッズで活動した3年間で、すごく成長することができました。

スーパーキッズで学んだこと

林 麟

私がスーパーキッズに入ってから学んだことは主に2つあります。1つ目は感謝する気持ちを学びました。スーパーキッズでは、練習をさせていただいているスキー場、宿の方、送迎してもらっている家族、そして、アドバイスを下さるコーチ達へとても感謝しています。2つ目は強い気持ちです。ゲートの中で失敗してもくじけずに練習することで上達していきました。今まで協力して下さった方、3年間、本当にありがとうございました。

スーパーキッズで印象に残ったこと

皆川 咲花

私は、スーパーキッズで印象に残ったことがあります。それは、自分の滑りが前よりも変わったことです。いつも、コーチに言われるアドバイスを聞いて練習をしています。その中でも、最も大事にしているのがスタート前に自分の課題を思い出してからスタートすることです。そうすることで、失敗せずに滑ることができます。これからは、気持ちで負けずに練習や大会に励んでいきたいです。

6年生になって

萩原 雪月

スーパーキッズとしては最後となりました。

4年生の時はうまくできない事がたくさんあり、その度に上級生が教えてくれました。

6年になり、練習や合宿も慣れてきて下級生の様子も見れるようになりました。私が上級生に教えてもらったようにできたらいいなと思っています。

最初はみんな上手くできないけど、毎回やっていく中で少しずつできるようになるのでこれからも努力していこうと思います。

スーパーキッズのかつどう

星野 次郎

ぼくはスーパーキッズに入ってから2年目です。

ぼくがやっているのはスキーです。なつはぐんまアリーナでトランポリン、冬は岩鞍スキー場でアルペンンのスキートレーニングをしています。スキーが速くなって大会でにゅうしょうしたいです。

今年は4年生がたくさん入ってくれたので色々教えてあげたいです。ぼくはスーパーキッズに入ってから楽しいです。

スーパーキッズに入ってから

小林 あこ

私はスーパーキッズに入ってから学んだことは、スキーを教えてもらうことと合宿などで親がいないところで自分で考えて行動できることです。最初は不安で泣いてしまったこともありましたが。

でも一緒に合宿している上の学年の子達がはげましてくれて頑張ることが出来ました。来年は6年生になるので新しく入ってくる子達に私も励まして一緒に頑張りたいと思います。

ぐんまスーパーキッズで学んだこと

呉 ルイ

僕は、スーパーキッズでアルペンスキーの楽しさと厳しさを学びました。練習では、正しいポジションやターンを教えてもらいました。思うように滑れず、悔しい気持ちになることもありましたが、最後まであきらめずに取り組みました。特にポール練習が印象に残っています。上手く滑れた時は自信につながりました。いつも指導して下さるコーチや、支えてくれる家族に感謝しています。これからも目標に向かって努力したいです。

スーパーキッズに入ってから

石井 都嵩

ぼくは、スーパーキッズに入ってから学んだことが2つあります。

一つ目は、夏トレーニングの大切さを知りました。スキーは、すべるだけでなく、夏のいろいろなトレーニングをいかす事が大切だと思いました。

二つ目は、スキーのエッジをたてて、こしをまげることです。なぜかという、そうすれば、スピードがあがったからです。

ぼくは、スーパーキッズを通して、スキーをさらに好きになりました。

スーパーキッズに入って

吉野 佑

ぼくがスーパーキッズに入って楽しかったことは2つあります。

1つ目は競技用の大きなトランポリンでの練習です。高く飛べるように頑張りました。つま先や指先ものばして、姿勢に気をつけました。

2つ目は雪遊びです。冬休みの合宿のときにみんなで遊びました。毎日雪を見ているけれど、雪の中でさわぐことはないのでもっと楽しかったです。雪の中につっこむ人もいて大笑いしました。

これから大会がはじまります。良いタイムでゴールできるように頑張ります。

スーパーキッズスキー練習に参加した感想を始めて

永井 宏憲

スーパーキッズに参加して、スキーのオフシーズンは体育館でトレーニングをしていました。

冬になって、雪上トレーニングに一度参加したことで、体育館トレーニングとはまた違う感覚で、参加している仲間と会えて、嬉しかったです。

今後また雪上トレーニングに参加して、スキーが上達できるよう頑張ります。

スーパーキッズに入って

高島 怜

スーパーキッズに入って学んだことが二つあります。一つ目は人との関わり方です。とくに高学年の人には敬語を使ったり敬称で呼んだりして人との関係を深くしたりしています。二つ目はコーチの話をよく聞くことです。コーチが話しているときは静かに声がよく聞こえる所で話を聞くことを心がけています。コーチが大事な話をしている時に聞けなかったらけがや迷子になったりするからです。ぼくはスーパーキッズに入って良かったと思います。

私の目標

飯塚 央季

私は、スーパーキッズのアルペンスキーに認定され、6月からトランポリン、しっぽとり、ランニング、ボート漕ぎ、アイススケートなどの練習をやり、11月から雪上の練習が始まりました。スキーは合宿がたくさんあり、皆んなと話したり、滑ったりして楽しいこともありますが、不安なこともあります。

私はコミュニケーションが苦手です。仲間やコーチたちと、コミュニケーションが取れるスキー選手を目指したいです。

スタージュニア

雪の上だけじゃない

関口 陽太

ぐんまスタージュニアで中学3年生として活動しました。今年受験生でもあり、忙しい1年でしたが、これまで学んだ陸トレやメンタルトレーニングにも取り組んでみました。体力の向上はもちろんですが、雪上での動きのイメージトレーニングが出来るようになってきました。限られた時間と方法でも、努力をしつづけるという経験が、これからも大切なものになると思います。学びを活かしていきたいです。

スーパーキッズ・スタージュニアの恵まれた環境

田中 大暉

私は、今年は受験生という立場から、あまりトレーニングに参加できませんでした。毎年思う存分取り組んできたスキーができないことが悔しく、また、スキーへの想いが強くなる中で、スキーに打ち込める環境は決して当たり前ではないことに改めて気づきました。スキーができる場所、指導して下さるコーチ、そして家族の支え、それら一つ一つに感謝の気持ちが大きくなりました。この恵まれた環境への感謝を忘れずに、これからも成長を続けたいです。

スタージュニアで学んだこと

高橋 咲貴

私がスタージュニアで学んだことは、仲間の大切さです。スキーは1人でできるスポーツでなく、たくさんの人の協力の元やっているので仲間の声かけがとても大切だと思います。スタージュニア以外でもたくさんの友達を作り、合宿などで一緒に切磋琢磨しながら成長することができました。そして、たくさん練習して、群馬県のトップや全国大会出場することができました。これが私にとって大きな成長だと思います。

スタージュニアで学んだこと

皆川 優光

私がスタージュニアで学んだことは集団行動の大切さです。スタージュニアでは多くの人たちと行動を共にするので、仲間と協力する力や時間を見て行動する力が身につきます。例として出発時間から逆算をしていつ準備を始めるかを考えたり、一つの目標に向かって協力をし達成をすることができます。日常のどんな場面でも集団行動に結びつくことは多くあり、スター

ジュニアで学んだことはこれからの人生で大切だと思います。

支えてもらえることに感謝

入澤 康成

群馬県は、ジュニアアスリートの育成や国民スポーツ大会に向けて、私たちにたくさんの補助を出してくれていることを知りました。スーパーキッズから5年間の中で、学んだ感謝の心を忘れずに練習に取り組んでいます。この練習ができているのも、家族、コーチ、スキー場のスタッフなど数え切れないほどの方々のお力添えのもと成り立っています。

このことを忘れることなく、上位大会での優勝・入賞を目標に向かって頑張ります。

スキー

金井 歩夢

今年で五年目になりました。競技を始めた頃は上手く滑れるか不安でしたが、今はより速く滑れるようになりたいと思っています。スキーは遠くまで練習に行かないとできないので、送迎してくれる両親や教えてくれるコーチには感謝しています。スキーを始めて仲間もできました。試合では競い合う事になるけどアドバイスをくれたり応援してくれる時は励みになります。そんな仲間と出会えた事にも感謝しています。これからも頑張ります。

スーパーキッズプロジェクトに入って

小林 海斗

僕はスーパーキッズに入ってコーチにスキーの事だけでなく日常生活の大切さを教わりました。例えば、いつもバランス良く食べ物を食べたりして健康な体を作ったりするという事です。これはスキーに必要な筋肉を作るだけでなくウイルスに負けない体も作ったりできます。冬の短い期間に病気になるとスキーの練習や大会に出られなくなるので、しっかり食べたいと思います。

スタージュニアで学んだ事

星野 太郎

僕はアルペンスキーの競技をしています。

小学校4年の時にスーパーキッズに加入しました。練習や大会を通して沢山の仲間やライバルが出来ました。中学校でもその仲間達とスタートジュニアとして競技を続けています。色々な方から応援してもらっているので競技を長く続けて結果で恩返ししたいです。

いいライバル達

薄井 和仁

小学4年からスーパーキッズに所属してアルペンスキーを始め、今は中学2年生です。中学生になってからはキッズの練習になかなか参加できませんが、大会に行けばキッズの仲間が沢山いていつも心強いです。キッズではスキー技術だけでなく、いい仲間に出会えました。今もみんなそれぞれ頑張っていて、もっと頑張ろうと思わせてくれるいいライバル達です。これからももっと上達して、みんなで群馬県連を強くしていきたいです。

目標に向かって

唐沢 純平

スタージュニアの活動に参加する事が出来ていませんがスーパーキッズ時代に仲良くなった仲間は今も大切な存在であり、ライバルでもあります。僕は小学生の時よりもアスリートとしての意識が高くなり、栄養面でも気を使うようになったり、体力作りのトレーニングにも自主的に取り組むようになりました。その成果もあって力もついて体が軽くなってきたように思います。

目標としている全中・ジュニアオリンピックに行ける事。そして上位に入りたい！！

みんな目指している先は一緒です。

これからも沢山練習をして、体をきたえて強くなりたいです。

仲間の大切さ

萩原 心桜

小学4年生からスーパーキッズで活動してきて、中学2年生となり、今年からスターキッズとなり仲間の大切さを実感しています。同じ目標を持ち、長い合宿のなかで助け合いの気持ちや仲間のおかげで勇気がでてチャレンジできたりと成長することができました。

これからも、仲間と一緒に成長していきたいです。

ぐんまスタージュニアでの成長

関口 詠太

スーパーキッズで3年、スタージュニアになり1年目、今年は1回の練習の大切さを知ってとても勉強になりました。スーパーキッズでのキャプテンは良い経験でしたが、今はそれ以上に後輩や先輩とのコミュニケーションの大切さを感じています。ここまで継続できたのは仲間やコーチのおかげだと思います。これからも、成長し続けていきたいです。すばらしいチャンスをくれた、スーパーキッズ、スタージュニアに感謝しています。

ぐんまスタージュニアに入って良かったこと

角田 海羽

私がぐんまスタージュニアに入って良かったことはスキーの知り合いがたくさんできたことです。スキーの大会でも知り合いがたくさんいたりお世話になったコーチもいることで練習と同じように思え緊張がすこしほぐれるからです。中学生になって練習環境が変わりあまり参加できていませんが、まだこれから2年間ぐんまスタージュニアで出来るので有効に活用していきたいです。

スタージュニアとして

今泉 快都

私はスーパーキッズから続けてきたスキーを、スタージュニアとしてまた続けられることがとても嬉しいです。スタージュニアでは、エッジの切り替えのタイミングやターンの時の足の曲げ方、開き方など、まだまだしっかり出来ないところが弱点です。これを克服して全国大会に出るのが自分の目標です。そのためにコーチの方々にも協力してもらい、弱点を一緒に直していき活躍出来る選手になりたいです。

スーパーキッズからスタージュニアへ上がって

田島 幸芽

私は小学4年生からスーパーキッズで活動していて、コーチの方たちからの沢山の指導をしていただきました。小学5年生、6年生とジュニアオリンピックへ出場する事ができ、中学生になりスタージュニアへ上がり引き続きコーチからの指導をいただき全中へ出場が決まりました。冬だけのトレーニングではなく夏の陸上トレーニングも色々な種類のトレーニングを教えてもらいました。

これからも引き続きスタージュニアでご指導いただき、いい成績を残していきたいです。

スタージュニアを通して

三橋 百花

私は、「スタージュニア」に入ってスキーをしています。学校の部活動とは違い、レベルの高い選手たちと一緒に練習できることに、最初は緊張しました。

しかし、みんなの真剣な姿を見て、自分も負けなようにと、日々頑張って取り組んでいます。コーチからの的確なアドバイスのおかげで、自分の課題を発見出来ました。

この経験を活かして大切な心構えも学びたいです。

陸上競技 棒高跳び



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

指 導 者 の 報 告 （ ス ー パ ー キ ッ ズ ）

1. 活動概要

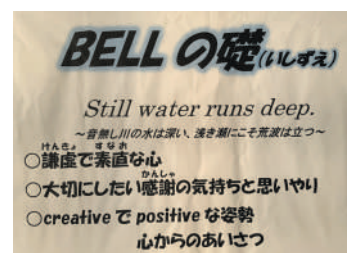
活動日 : 毎週土曜日・日曜日

時 間 : 8:00~11:00

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



2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生時〉

- | | |
|------|---|
| 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・リズムトレーニング、ラダー、ミニハードル、ハードルを活用した陸上競技基本体力作り ・定期的なコントロールテスト ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、平行棒などを活用した体操的な体力作り ・ポールを使用し、ゴムバー跳躍に挑戦する |

〈6年生時〉

- | | |
|------|--|
| 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・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 | <ul style="list-style-type: none"> ・リズムトレーニング、ラダー、ミニハードル、ハードルを活用した陸上競技基本体力作り ・定期的なコントロールテスト ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、平行棒などを活用した体操的な体力作り ・ポールを使用し、バー跳躍に挑戦する ・競技会に参加し、記録への挑戦 |

4. 指導考察

棒高跳に必要な能力

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

取り組みの結果

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

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

6. キッズ卒業生の活躍

1 期生 小林拓己

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

2 期生 古澤一生 筑波大学 4年

2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会	1位
	県高校記録更新	5m23 高校1年日本歴代1位
	県高校総体	優勝 5m30 群馬県高校記録更新
	日本選手権	12位
	全国高校総体	優勝
	国民体育大会	優勝
	U18日本選手権	優勝
2020年	日本室内陸上 U20	優勝
	日本高校新記録更新樹立 5m51	
	全国高等学校陸上競技大会2020	2位
2021年	天皇賜盃 第90回日本学生陸上競技対校選手権大会	優勝
2022年	第106回日本陸上競技選手権大会	4位
	天皇賜盃 第91回日本学生陸上競技対校選手権大会	2位
2023年	天皇賜盃 第92回日本学生陸上競技対校選手権大会	2位
2024年	天皇賜盃 第93回日本学生陸上競技対校選手権大会	3位

高橋陸人 育英大学 3年

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

4 期生 村田蒼空 筑波大学 2年

2021年	令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	優勝
	第15回U18陸上競技大会	優勝
2022年	令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	4位
	第106回日本陸上競技選手権大会	4位
	日本高校新記録更新樹立	4m16
2023年	関東インカレ	2位
	U20アジア陸上競技選手権	4位
2024年	第78回国民スポーツ大会 成年女子	優勝
	天皇賜盃 第93回日本学生陸上競技対校選手権大会	2位
2025年	第79回国民スポーツ大会 成年女子	優勝

5 期生 原口顕次郎 順天堂大学 1年

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

柳川 美空

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

今井 葉月

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

6期生 長谷川 永茉 太田女子高等学校

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

7期生 大場 葉水 高崎女子高等学校

2024年	第18回U18陸上競技大会	8位
2025年	第78回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	7位

8期生 比嘉 健人 樹徳高等学校

2023年	第50回全日本中学校陸上競技選手権大会	5位
-------	---------------------	----

岡田 倅典 東京農業大学第二高等学校

2024年	第55回U16陸上競技大会	2位
2025年	第56回U18陸上競技大会	5位

9期生 田島 あおい 太田市立太田中学校

2024年	第55回U16陸上競技大会	4位
-------	---------------	----

10期生 山崎菜南子 八幡中学校

2025年	第56回U16陸上競技大会	2位
-------	---------------	----

11期生 石田 浩章 前橋東中学校

2025年	第56回U16陸上競技大会	5位
-------	---------------	----

唐澤 拓弥

指導者の報告（スタージュニア）

1. 活動概要

活動日：毎週土曜日・日曜日
時間：8:00～11:00
場所：ベルドーム
内容：棒高跳びの基本練習・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、3泊4日の合宿を実施（12月実施、3月実施予定）



2. 指導理念

陸上競技の棒高跳びを通して、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、自然の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、棒高跳びを通し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）

<中学1年生時>

育成目標：○基礎体力作り ○ポールの扱いに慣れる運動に取り組む
○ポールを曲げない硬いポールでバーを越えられるようにする
指導内容：○リズムトレーニング、器械運動、ミニハードル等を活用した陸上競技基本の体力作り
○定期的なコントロールテスト
(坂道ダッシュ・800m走・ハードル走・バウンディング・5段跳び・ロープ・鉄棒 等)
○棒高跳びの跳躍練習・記録会

<中学2年生時>

育成目標：○走りの基本的な動きを通した基礎体力作り
○ポールを曲げて中助走や全助走でバーを越えられるようにする
指導内容：○リズムトレーニング、器械運動、ミニハードル等を活用した陸上競技基本の体力作り
○定期的なコントロールテスト
(坂道ダッシュ・800m走・ハードル走・バウンディング・5段跳び・ロープ・鉄棒 等)
○棒高跳びの跳躍練習・記録会

<中学3年生時>

育成目標：○様々な運動に取り組んで継続した基礎体力作り
○カットビやロイター板などの専門的な技術練習を繰り返して全助走で記録更新を狙う
指導内容：○リズムトレーニング、器械運動、ミニハードル等を活用した陸上競技基本の体力作り
○定期的なコントロールテスト
(坂道ダッシュ・800m走・ハードル走・バウンディング・5段跳び・ロープ・鉄棒 等)
○棒高跳びの跳躍練習・記録会

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

ジュニアの練習では、小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など、様々な年代の選手と関わりを深めながら、棒高跳びに必要な技能や基礎体力の向上を図ることができた。跳躍練習では競技レベルに応じてグループ分けを行い、複数のコーチで指導にあたることで、きめ細かな指導を行うことができ、自己新記録更新につながった。研修会での内容を参考に、新しい取り組みも追加し、練習のバリエーションも増えている。また、競技施設の清掃や用具の整理、後片付け等について指導したり、ミーティング等で競技を行う上での心構えや感謝の気持ちについて考えさせたりしたことで、ジュニア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

群馬県の棒高跳びコーチングスタッフ（ベルコーチ）の継続指導は当然のこととして、子どもたちが心から棒高跳びを楽しみ、練習を継続していけるようにゲーム性のある活動や専門的な活動など、幅広い分野で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。そして、様々な活動を通してジュニア選手の強化支援体制・普及活動に努めていけるようにし、活動を結果につなげ、多くの人に恩返しできるようにする。

6. キッズ卒業生の活躍

1 期生 小林拓己

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

2 期生 古澤一生 筑波大学 4年

2019年	日本ジュニア室内陸上競技大会	1位
	県高校記録更新5m23	高校1年日本歴代1位
	県高校総体	優勝 5m30 群馬県高校記録更新
	日本選手権	12位
	全国高校総体	優勝
	国民体育大会	優勝
	U18日本選手権	優勝
2020年	日本室内陸上U20	優勝
	日本高校新記録更新樹立	5m51
	全国高等学校陸上競技大会2020	2位
2021年	天皇賜盃 第90回日本学生陸上競技対校選手権大会	優勝
2022年	第106回日本陸上競技選手権大会	4位
	天皇賜盃 第91回日本学生陸上競技対校選手権大会	2位
2023年	天皇賜盃 第92回日本学生陸上競技対校選手権大会	2位
2024年	天皇賜盃 第93回日本学生陸上競技対校選手権大会	3位

高橋陸人 育英大学 3年

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

4 期生 村田蒼空 筑波大学 2年

2021年	令和3年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	優勝
	第15回U18陸上競技大会	優勝
2022年	令和4年度全国高等学校総合体育大会陸上競技大会	4位
	第106回日本陸上競技選手権大会	4位
	日本高校新記録更新樹立	4m16
2023年	関東インカレ	2位
	U20アジア陸上競技選手権	4位
2024年	第78回国民スポーツ大会 成年女子	優勝
	天皇賜盃 第93回日本学生陸上競技対校選手権大会	2位
2025年	第79回国民スポーツ大会 成年女子	優勝

5期生 原口顕次郎 順天堂大学 1年

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

柳川美空

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

田 中 充

参 加 者 の 声

スーパーキッズ

棒高跳びを通して思ったこと

森川 涼太郎

僕は今年の棒高跳びの目標を2m80cmと決めていました。6年になってベストは2m60cmを跳べました。その後はなかなか記録がのびず、12月の合宿でも2m80cmは跳ぶことが出来ませんでした。すごくよかったので、これからも練習を続けて3mを跳びたいです。

悔しかった最後の記録会

中嶋 颯偉

12月に行われた記録会ですが、私は練習不足なこともあり少し不安でした。記録会前はどうすれば不安がなくなるか考えました。1日目の記録会ではそれほど調子は悪くなかったのにベストが出せませんでした。2日目の記録会では身体が重く感じ、改善しようと思いましたがうまくいかなくベストが出せませんでした。とても悔しい思い出ですが、練習中にベストが出せるように頑張りたいです。

1年を終えて

綿貫 葵馬

僕はスーパーキッズ最終学年になり、6年生の目標を記録会で3mを跳ぶことに設定しました。3mに設定した理由は、兄の記録を超えたいからです。兄は、運動神経が良く、他の種目

では敵わないので、棒高跳びでは勝ちたいからです。6年生になってから、80cm記録が伸び、練習では3mを何度も跳べていました。しかし、前回の記録会では2m90cmでした。残り三ヶ月で安定して3mを飛べるようになり、記録会でより高い記録を残したいです。

小学校卒業までに3m40を跳びたい

町田 瑛一

僕が一番楽しかったのは合宿です。みんなが応援してくれて自己ベスト記録の3m00を跳ぶことができました。世界陸上東京大会で僕が一番好きなデュプランティス選手が目の前で世界記録の6m30を跳ぶところを見ました。僕は小学校を卒業するまでに3m40を跳べるように頑張ります。

感謝の気持ち

山本 美優

私は3年生の後半から棒高跳びを始めました。始めた頃は思うように跳べませんでしたが、6年生になった今では少しずつ自分の跳び方が分かるようになりました。一生懸命に練習を続けていけば、自分なりに成長できることを学びました。記録が伸び悩んで苦しい時もありましたが、みんなの応援が力になりました。今まで支えてくれた先生や友達への感謝を忘れず、中学生になっても目標に向かって挑戦を続けていきたいです。

棒高跳びで学んだこと

中野 美海

私は昨年、陸上の全国大会出場を目標にしてがんばってきました。種目は、走り幅跳びとジャベリックボールという競技で棒高跳びとは違いますが、棒高跳びでの練習が役に立ったことに気がつきました。まず踏切り。棒高跳びでもとても大事で、中々上手くできずにたくさん練習しました。ベルで先生に、目線の高さや踏み切る時の足の力の入れ方も教えてもらいました。全国大会に出ることもでき、とても嬉しかったです。

スーパーキッズを通して大切だと感じたこと

中川 育美

私はこのスーパーキッズを通して大切だと思ったものがあります。それは協力です。当たり前かもしれないけれど、自分ひとりで競技を行うことなどできないし、楽しくできるのも仲間との協力があるからこそです。これら仲間との協力を大切にしながら、仲間や家族、指導してくれるコーチの皆さんに感謝しながら棒高跳を続けていきたいです。

自己ベスト

屋代 碧珠

私がぐんまスーパーキッズをやってみて印象に残ったことは、自己ベストを更新できたことです。

なぜかという、自己ベストを更新することで、「この高さはもう跳べるんだ!」、「この次の高さも跳そうじゃない?」と思えて、やる気が出てきてどんどん跳べる気がしたり、ポジティブな気持ちになれるからです。

棒高跳で学んだこと

瀬田川 礼

僕が棒高跳で学んだことは、マイナス言葉を言わないこと、練習で学んだことを書くことです。マイナス言葉を言うことで、自分のモチベーションが下がるだけでなく、周りの雰囲気が悪くなります。だから、思ってしまったと言わないようにしています。また、練習したことを書いておけば、次の練習につながって、自分の成長につながります。これからも、このことを意識して練習していきたいです。

変ってきた気持ち

佐藤 果緒

棒高跳びは自分の体と相談しながら練習します。疲れているときはしっかり休んで、元気な時は思いっきり頑張ります。5年生になって頑張る日がどんどん増えて、自主練習も楽しくなってきました。記録も少しずつ伸びるので、おねえちゃんと棒高跳びの話をするのがとても楽しくなりました。アドバイス通りに練習して、できない時は相談します。中学生になったらお姉ちゃんの記録を破る選手になりたいです。

スーパーキッズになったぼく

松原 悠真

ぼくは、スーパーキッズになって棒高跳びでベストが出ました。去年の11月に2mをとんでからあまりベストが出ず、冬合宿が来て2mはとべたけれどベストの2m10cmはとべませんでした。そして、1月2月3月はとべなくて春合宿が来ました。春合宿は1m90cmしかとべなくてくやしかったです。そこからがんばって4月5月6月7月8月になってから、2mを飛べる日が続きました。そしてやっと9月に2m10cmをとべてうれしかったです。そして10月には2m20cmをとぶことができてうれしかったです。これからももっともっとがんばりたいです。

棒高跳びを始めて

松井 希武

ぼくは、お姉ちゃんが棒高跳びを習っていてカッコいいと思い、始めました。最初は、全然うまくできませんでした。だけど、練習していると、少しずつ跳べるようになりました。

合宿では、中学や高校の先輩たちが優しく教えてくれて、たくさんのアドバイスをもらいました。アドバイスしてもらったことを忘れずに、目ひょうを持って練習したいです。そして、先輩のように、高くカッコよく跳べるようにしたいです。

棒高跳びを始めて

松下 鈴花

私がスーパーキッズに参加して学んだことは、いい練習をするためには、どういう練習をした方がいいのか自分で考えることが大切、ということです。ベストが飛べると、とてもうれしいので、コーチや仲間からのアドバイスを練習にいかしていけるように、考えながら練習したいです。棒高跳びを始めて、新しい仲間ができたこともうれしいことです。これからもベストを目指して、1回1回を大切に飛びたいと思います。

スタージュニア

多くの支えに感謝

山崎 菜南子

私は、努力を積み重ねることの大切さを改めて実感しました。特に印象に残ったのは、仲間と共に厳しい練習を乗り越えたことです。1人では諦めてしまいそうな場面も、お互いに励まし合い、切磋琢磨することで頑張り抜くことが出来ました。また、コーチや多くの仲間を支えられながら、全国で勝つことが出来ました。この経験から学んだ、仲間と協力することの大切さを忘れず、高校でも頑張りたいです。

人との繋がり

松井 優奈

私は棒高跳びを初めてから、スタージュニアに入って指導者や先輩・後輩達との関わりから、競技の楽しさだけでなく心の成長を感じました。普段会わない同級生やコーチ陣達と関わって、普通では得ることのできない経験や人との繋がり楽しさ、大切さを学びました。この経験は年齢関係なく、色んな人達と関わるからこそ生まれた気づきだと思います。これからも日々努力し、人との繋がりを大切にしたいです。

一步ずつの成長

町田 佳乃子

私はU16日本選手権に2年連続で出場することができました。昨年は出場するだけで精一杯でしたが、今年は3m20を跳び12位になることができました。また私が一番好きなデュプランティス選手が世界陸上東京大会で目の前で世界記録の6m30を跳ぶのを見てもっと高く跳べるようになりたいと思いました。ぐんまスタージュニアで学んだことを忘れずに、これからも頑張っていきます。

学んだこと

亀井 明日香

私は中学で棒高跳びをはじめました。競技や顧問の先生からの指導を通して多くを学びました。特に、相手に感謝や思いやりの気持ちを持つ人間性。自分の意見をしっかりと相手に伝える力は、私の生きる力になりました。今後もこの二つのことを大切に、競技と向き合っていきます。最後に、いつも支えてくださる先生方や家族に感謝します。

成長できたこと

小川 由稀

私はぐんまスタージュニアとしての活動や棒高跳びの練習を通して競技力の向上はもちろん、人間性を高めることができました。特に様々な人とコミュニケーションをとるという面でとても成長できたと思います。この1年、努力の大切さや周りにいてくれ、支えてくれている家族や顧問の先生方、棒高跳びの先生方、友達の大切さをより学ぶことができました。これからも周りの人への感謝を忘れず、精一杯頑張っていきたいと思っています。

助け合いの大切さ

清水 旺佑

私はスタージュニアを通して仲間と助け合う事の大切さを学

びました。棒高跳びという競技は一つ一つの動きを細かく修正する事で高く跳べる様になる点が難しくもあり面白いのですが、その分悩みも多く出て来る競技です。そういった時に1人で抱え込まずに周りにいるコーチや仲間にも助けてもらうことの大切さがわかりました。これからは助けてもらうだけでなく、助ける側になれる様に周りを気遣っていきたいと思いました。

棒高跳び

中川 祈

僕は棒高跳びにおいて大切だと思うことがあります。それは、練習です。練習をしなければ良い記録や良い結果が出ません。さらに、自分に自信が付きません。練習をすることは棒高跳びにおいてとても大切です。なので僕は練習して、良い記録が出せるようにしたいです。

競技をする上で忘れてはならないもの

白尾 權士

私は棒高跳びという競技を本気でやっていますが、私が本気でしたいことに取り組める理由はたくさんの方々からの支援や応援をしてくださっているからです。送迎や日頃応援してくれる両親、ベルドームの田中光先生始め、私が強くなるためにいろいろな指導をしてくださっている先生、一緒に切磋琢磨をするライバル、いろいろな人が棒高跳びをする上で関わってくださっています。そんな方々への感謝を忘れずに日々精進します。

高校での競技に向けて

岡田 峻典

この一年間、様々な支援をいただきありがとうございました。恵まれた環境で競技に打ち込むことができました。目標としていた全国標準記録の突破を目指してきましたが、途中で脊椎分離症を患い、思ったような練習跳躍ができず、目標を達成することは叶いませんでした。この悔しさは一生忘れません。この経験をバネに、高校進学後も棒高跳びを続け、心身共に成長した姿を見せられるよう精進します。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

棒高跳びで学んだこと

宮沢 心

私は棒高跳びを始め、相手の跳び方を考えて助言する大切さを学びました。初出場の県新人大会では、2mを跳ばなければ記録が残らず、不安でした。しかし先輩方が毎回具体的な助言や励ましをくれ、そのおかげで2mを跳ぶことができました。私も人を支えられる存在になりたいです。

棒高跳を通して

江原 未莉

私が棒高跳を通して成長したと思った事が二つあります。

技術面では、記録が安定してきた事です。ベストを出し、記録を安定させる事が目標だったのでこれからは記録の平均を上げていきたいです。精神面では、棒高跳を始める前より挨拶ができるようになった事です。これからも心をかけていきます。

今、棒高をやるのは家族やコーチ、仲間達のおかげです。感謝を胸に頑張っていきたいです。

スタージュニアを通して学んだこと

小堀 晃誠

スタージュニアを通して、競技の結果より人間性を高めることの大切さを学びました。

通信陸上の時は全中出場を決められず、悔しい思いをしました。しかし、周りの友達が励ましてくれて、県総体で結果を出すことができました。あいさつや思いやり、失敗したときに声をかけ合うことが、結果以上に自分を成長させると感じました。

これからも挑戦を続け、周りへの感謝を忘れずに取り組みたいです。

挑戦のために

齋藤 募

僕が今年の棒高跳び競技を通して感じたことは、協力が重要だということです。それは、棒高跳びの練習を見合うことでもあり、試合の場を盛り上げることも協力の一つだと思います。ですが、僕達だけではどうにもならない時は大人に支えてもらっています。そのため、日々の感謝を忘れず、一層努力していきたいです。これからも支えてもらった分をこれからの結果で恩返ししていきたいです。

棒高跳びで学んだこと

蓼沼 颯

私は、棒高跳びを通して、大切なことを学びました。それは、広い視野を持ち、周りをよく見ることです。なぜなら、広い視野を持っていないと、自分のすべきことを見失ってしまうからです。そして、私にそのような大切なことを学ばせてくれた指導者の方や、競技管理者の方などに心より感謝申し上げます。これからも貪欲に重ねて、記録の向上を目指して、少しでも応援して下さい方に恩返しできるように頑張ります。

一人じゃできないこと

瀬田川 ひなの

私は中学生になり最初は、慣れないきつい練習についていけなく、くじけそうになっていました。その時先輩が「頑張れ、あと少し。」と声をかけてくれたおかげで諦めずにやり遂げることができました。私は一人だったら絶対に諦めていたと思います。陸上は個人競技だけどお互いきつい時に一緒に頑張ってくれる仲間がいるだけで諦めずに頑張ることができるので、今度は、自分が声をかける側になれるように頑張っていきたいです。

皆がいるから出来た事

佐藤 留衣

棒高跳びは個人種目ですが、大会ではいつもの練習メンバーと闘うので怖いとか、不安という気持ちはあまりありません。去年の10月に初めて県外で大会をしたとき、知らない選手の中でとても不安になり、踏み切る場所がわからなくなって何度も調整していました。何度やってもうまくいかない中、スタージュニアのみんなは笑顔で見守り送り出してくれました。

いつもの練習メンバーのおかげで少し心が安定して、なんとか記録を残すことができました。みんながいてくれて本当に良かったと思った大会でした。

挑戦する勇気

嶋原 ゆずの

私はこの事業で、棒高跳びという新しい世界に挑戦できました。最初はポールのしなりを使いこなすのが難しかったけれど、コーチから体の使い方を教わり、少しずつ高く跳べるようになるのが本当に楽しかったです。特に、自分の身長を遥かに超えるバーを越えた時の爽快感は忘れられません。また、映像を見て自分の動きを細かく分析し、感覚を言語化する大切さも知りました。ここで得た挑戦する勇気を、今後の競技生活でも大切にしたいです。

水泳競技 (水球)



開 始 式

期 日 令和7年6月7日(土)
 場 所 ALSOKぐんま武道館
 時 間 15:20~
 出席者 (一社)群馬県水泳連盟スーパーキッズ、スタージュニア運営委員
 高野裕史 志賀築子 岡田光生

活 動 の 様 子

活動実績表

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

活動日 : 水曜日 17:30~19:30
 土・日曜日 9:00~12:00 (夏)
 13:00~15:00 or 16:30~18:30 (冬)

場 所 : 県立前橋商業高等学校 (5~9月)
 しんしん大渡温水プール、前橋スイミングスクール前橋校 (10~4月)

内 容 : スイム、ポロ、フィジカルトレーニング等

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

○スーパーキッズ

<4年生>

育成目標：基礎泳力の向上と水球のルールを理解する

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

<5年生>

育成目標：基礎泳力の向上と水球基礎技術の習得

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

<6年生>

指導目標：水球基礎技術の向上と基礎戦術の理解

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

○スタージュニア

<1年生>

育成目標：水球応用技術の向上と基礎戦術の理解

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの強化（重りをもってまき足けり足移動、下腹部が出る高さの飛びつき）、水球独自の泳法のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、水中で試合を想定したフットワークトレーニング、ウェットでのパス技術の習得、動きを入れたパスの習得、ドリブルシュートⅢ、ワンタッチシュートⅢ、カウンターアタックの基本の習得（OF、DF）、退水時における戦術の習得（OF、DF）、6mシュート（OF、DF）、対人シュート

<2年生>

育成目標：水球応用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（重りをもってまき足けり足移動、水着が出る高さの飛びつき）、水球独自のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、水中で試合を想定したフットワークトレーニング、パス技術の応用の習得、動きを入れたパス練習の応用、ドリブルシュートⅢ、ワンタッチシュートⅢ、カウンターアタックの応用の理解（OF、DF）、退水時における戦術の習得Ⅱ（OF、DF）、6mシュート（OF、DF）、対人シュートⅡ（OF、DF）

<3年生>

育成目標：水球応用技術の向上と応用戦術の理解Ⅱ

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの強化（重りをもってまき足けり足移動、水着が出る高さの飛びつき）、水球独自のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックスとローク）、水中での試合を想定したフットワークトレーニング、パス技術の応用の習得、動きを入れたパス練習の応用、ドリブルシュートⅢ、ワンタッチシュートⅢ、カウンターアタックの応用の習得（OF、DF）、退水時における戦術の習得Ⅱ（OF、DF）、6mシュート（OF、DF）、対人シュートⅡ（OF、DF）

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

4. 指導考察

スーパーキッズについては、4年生4名を加えて総勢8名で活動を開始しました。基礎的な練習から応用練習まで取り組むことができ、選手たちは楽しく水球に親しむことができました。また、県外への遠征や合宿での練習試合を積極的に取り入れたことにより、より基礎的な水球の技術の向上、ゲーム理解といった能力が伸びたのではないかと思います。

スタージュニアについては、1,2年生で男女総勢13名で活動を開始しました。スーパーキッズで得た知識、技術、経験を活かし、応用的な練習や実践を意識したゲーム練習に取り組むことができました。県外への遠征や合宿も継続して行うことで、さらにもう一段階上の技術、戦術理解力を伸ばすことができたと思います。

今年は、キッズ卒業生が日本高等学校選手権大会（インターハイ）で全国優勝、国民スポーツ大会で準優勝と素晴らしい成績を残してくれました。また、日本代表としてアジア大会や世界大会でも卒業生が活躍してくれました。群馬県のスーパーキッズプロジェクトから全国優勝する選手、世界で活躍する選手が生まれたことはひとつの成果だったと思います。継続して、さらに高みを目指してくれると思います。こういった卒業生がいる中で練習できる現キッズ生にも大きな刺激になったと思います。

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

作年度同様に冬季については、敷島公園水泳場が2029年の湯けむり国スポで使用予定のため、練習場所の確保が難しい状況にあります。練習環境が制限される中での競技力向上が望まれます。次年度は、限られた練習環境の中で練習内容を工夫するとともに、県外への遠征や合宿をより積極的に組み、選手たちの能力を伸ばしていきたいと思っています。

6. キッズ卒業生の活躍

<国内の活躍>

3期生：	須田 央河	選手	第101回日本学生選手権水泳競技大会水球競技	3位
4期生：	前田 隼之	選手	第101回日本学生選手権水泳競技大会水球競技	優勝
			第101回日本選手権水泳競技大会水球競技	3位
5期生：	齋藤 陽太	選手	第101回日本学生選手権水泳競技大会水球競技	3位
7期生：	齋藤 優輝	選手	第93回日本高等学校水泳競技選手権大会 水球	優勝
			わた SHIGA 輝く国民スポーツ大会	2位
	前田 敦也	選手	//	
7期生：	深澤 陸之助	選手	第93回日本高等学校水泳競技選手権大会 水球	優勝
			わた SHIGA 輝く国民スポーツ大会	2位
	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	//	
9期生：	倉林 幸広	選手	//	
10期生：	小林 那央	選手	全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	2位
12期生：	倉林 杏奈	選手	//	
	手島 栄美	選手	//	

【国外の活躍】

4期生：	前田 隼之	選手	men's water polo World cup 2025 final	8位
			世界選手権 水球 2025 シンガポール	9位
			アジア水泳選手権 水球 2025 アーメダバード	4位
7期生：	前田 敦也	選手	アジア水泳選手権 水球 2025 アーメダバード	4位



夏季ジュニアオリンピックカップ予選（小学生）



夏季ジュニアオリンピックカップ予選（中学生）



夏季ジュニアオリンピックカップ準優勝（中学女子）



練習風景（中学生）

参加者の声

スーパーキッズ

水球を通じて学んだこと

青池 海琉

スーパーキッズでの活動を通して、試合中に仲間と声をかけ合い、チームとして戦えるようになりました。スイムのタイムが上がり、フットワークやダッシュでも前より大きな声を出せるようになったと思います。キーパーとして戦略や声かけの大切さを学び、フィールドでもプレーできるようになりました。新しく入ってきた仲間とも協力し、これからもチーム全員で成長していきたいです。

水球と出会えて

武井 琥々郎

五年生の終わりから、水球を始め巻き足も出来るようになりシュートも1人で打てるようになったけど、なかなか試合に勝てず悔しい思いでした。群馬 Jr. 最弱と言われるほどでした。

冬の JOC で絶対勝てさせると監督、コーチ、チーム一丸なり、練習試合、合宿組んでくれました。そのおかげで JOC 予選では勝ち進む最後勝てば全国大会が決まる試合で、3-3 の引き分けで PS になり、決めれば勝ちの場面で決める事ができ自然と両手のガッツポーズがでてスタンドの親、保護者喜んでいる景色が観れて嬉しかったです。

水球を通して

木内 彪雅

水球を始めて多くのことを学びました。

技術や体力面はもちろんですが、練習や試合に臨む姿勢、水球がなぜできているのかを考えることができました。

教えてくれるコーチや先生に感謝することを忘れず、お父さんお母さんがしてくれる送迎やお弁当作りにも感謝を忘れないことが大事です。

そういったことができていなければ全国大会への出場は叶わなかったと思います。

これからも感謝を忘れずに頑張りたいです。

一年を通して

石田 渉大

クロールが速くなって、ベストタイムが速くなった。ルールもわかってきたし、いっぱい泳ぐのもそんなに疲れなくなった。春季 JO 予選では、パス回しが上手く出来て、パスミスも減って勝つことが出来た。主力選手の一員として、チームに貢献し、勝利を掴めて嬉しかった。全国大会では、一つでも多く勝ち進

めるように練習を頑張りたいです。

スーパーキッズになってよかったこと

福島 壮泰

ぼくはスーパーキッズになってよかった事があります。

1 個目は、練習日や練習時間が増え、上手にできることが増えました。

2 個目は、合宿や遠征に行くことができました。

3 個目は、試合に出る回数が増えました。

これからも頑張ります。

スーパーキッズとしての挑戦

志賀 圭之介

僕はスーパーキッズになってからくやしかったことがありました。それは、夏の全国大会の予選に負けたことです。僕は群馬ジュニア水球というクラブに所属しています。今まで先輩たちが全国大会で活躍する姿を見てきました。先輩たちはとてもかっこよく、ぼくもあんな風に全国大会で活躍したくてスーパーキッズになりました。でも予選で負けてしまいました。とても悔しかったです。1 月に春の全国大会に向けた予選があります。夏からたくさん練習した成果を試合でだして必ず全国大会へいきたいです。

スーパーキッズになってみて

岡田 涼翔

スーパーキッズで学んだことは足首を冷やしてはいけないことです。スイミングをやっているけれど足首を冷やすのがダメということは知りませんでした。他にもまき足の仕方を覚え、足のつかないプールですっとまき足をしないといけないのでとてもきついです。ですがとても楽しいです。水球はとてもつかれるけれどこれからも楽しみながらがんばりたいです。

水球を通して学んだこと

塚越 亮介

ぼくは、あきらめない心を学びました。はじめは 25 メートルを泳ぐこともできなかったのですが、水球のプールはふかいので泳げるようにならなくてはいけなかったと言われました。がんばって何日も練習しました。練習をつづけるうちに、少しずつ泳げるようになりました。今では、25 メートルを何回も泳げるようになりました。試合にも出られるようになり、チームのみんなと声をかけ合う大切さも学びました。これからもあきらめずにがんばりたいです。

スタージュニア

スタージュニアとして活動して

小林 那央

私がスタージュニアとして活動して最も印象に残っているのは、2025 年夏季の JOC です。

約 6 年間水球を続けてきて、初めてメダルを獲得することができ、自分たちの努力が結果につながった喜びを感じました。しかし、目標としていた優勝には届かず、悔しさも強く残りました。春季の JOC では最高学年としてチームを引っ張り、優勝に貢献できる選手になりたいです。

この一年を振り返って

宮脇 啓実

小 4 から始めた水球は中学 2 年生になった今、自分の役割が少しずつ見えてきた。最初はただ必死に泳ぐだけだったが、今ではディフェンスの動きや、戦術を意識してプレーできるようになった。仲間との信頼も深まり、試合後には意見を出し合い次に繋げるようになった。何よりも、試合で自分のパスがチャンスに繋がり、得点になった時やディフェンスのポジションで相手の強いシュートを体を張って防いだ時の充実感がたまらない。まだ体格も技術も未熟だが、このスポーツで味わった試合に負けた悔しさや周りに抜かされていく悔しさ、戦術の深さなどから水球に引き込まれている。来年は最高学年としてチームを引っ張り全国で良い成績を残せるように頑張っていく。

水球で学んだ集中力と協力

稲庭 佑真

スタージュニアとして活動する中で、水球は体力だけでなく強い集中力が必要なスポーツだと実感しました。試合では一瞬の判断が勝負を左右することもあるため、周りをよく見て素早く動く力が身につくよう練習を重ねました。また、水球はチームワークがとても大切です。仲間を信じてパスを出し、声をかけ合うことでチーム力が高まり、苦しい練習を通して仲間の大切さと協力することを学びました。この経験を今後も生かしていきたいです。

水球を始めて

新井 峻

僕は水球を始めて半年が経ちました。挨拶や競技に対しての取り組みかたなど、志賀先生をはじめ他のコーチや指導者の方に指導していただきすごく勉強になっています。まだまだ初心者ですが、遠征や合宿などに参加させてもらい大会にも出場させてもらっています。大会でシュートが決まり、得点につながっ

た時は本当に嬉しかったです。泳ぎ込みなど苦しい練習もありますが一生懸命努力して夏の JOC では全国大会へ行けるよう頑張りたいです。

僕が水球を初めて変わったこと

吉村 尚真

僕は水球をやる前は自分に自信が持てませんでした。水球を始めた事により自己肯定感が上がりました。挨拶も出来るようになって、泳力もついたのと巻き足も出来るようになったので、引き続き次のプレーに向けて頑張っていきたいと思います。

初のメダル

倉林 杏奈

私は、小学 1 年生から水球を初めてから 4 年生で、全国大会の関東予選、初の全国大会に参加しました。出場はするけど 6 年生の時ベスト 8 でした。

中学女子では、合同チームで参加しました。試合も沢山出ることができて、夏の全国大会では、銀メダルを取ることが出来ました。これからもいっぱい練習してチームに貢献できるように成長したいです。

スタージュニアを経験して

塚越 凜斗

僕はスタージュニアでリズムトレーニングを受け、水球での攻守のテンポが改善され、他の選手より一テンポ早く動けるようになりました。また、食育プログラムで栄養の重要性を学び、バランスの取れた食事を心がけた結果、勉強の成績も向上し、水球でも良いプレーが増えました。

全国へ向けて

深澤 空之真

今年は夏も春も全国大会に出場することが出来なかった。今年のチームは最高学年の 3 年生がいない状態でのスタート。マイナー競技である水球は競技人口が少ない。チーム競技のため、人が揃わないと練習や試合も限られてしまう。スーパーキッズやスタージュニアのようなプロジェクトを通し、競技人口が増え、沢山の仲間と一緒に練習出来る日が来る事に期待したい。まずは自分にできる日々の練習を本気でこなし、来夏は全国出場を目指したい。

今年の意気込み

小沼 勇斗

2025 年は全国に出る事ができなかったのが今年は、予選を

突破して全国に出ることを目標にして練習をして行きたいです。自分はボールに対してビビってしまうのでビビらないように動体視力を鍛えたいです。

筋肉もバランス良く成長していけるように筋トレも励みたいです

1 年を振り返って

手島 栄美

私は、この一年間で目標にしていたことがありました。それは、JOCで優勝することです。私は、去年にあった夏のJOCで準優勝だったのですが、後一步の所で優勝だったのという気持ちが大きかったので、もっと上達できるように練習をしたいです。

私は、夏のJOCが終わった後の練習の時に、自分がなんでJOCの決勝で勝てなかったのかをしっかりと考えて練習に取り組んでいき、優勝をねらえるようにしたいです。

スタージュニアで学んだこと

小見 風月

僕は小学校6年生から水球を始めて、中学生でスタージュニアの選考を受けました。

スタージュニアの選手として国民スポーツ大会で活やくできる選手になりたいです。

日々の練習ではコーチ達から沢山の技術の向上やアドバイスをもらえました。

将来、活躍するために、目的をしっかりと持つことが大事だなと学びました。

スタージュニアをやってみて

竹腰 麟大

僕は、スタージュニアをやってみて学んだことが二つあります。まず、チームとの連携です。水球をやって、チームの連携を学ぶことができました。二つ目は、感謝の気持ちです。自分は練習をできるのが当たり前だと思っていました。ですが、指導者やプール貸してくださる人、家族がいるから練習や試合をできているということを学びました。印象に残ったことは、二度、全国出場をのがしたことです。夏、春と全国出場できませんでした。悔しい気持ちでいっぱいなので、この気持ちを胸にして、今年の夏は全国出場できるようにしたいです。

水球との出会い

飯島 一心

僕は小学5年生から水球を始めた。元々は競泳と機械体操をやっていたが、体験会でその面白さに惹かれて入会した。チーム競技が初めてで皆と同じ事ができず怒られる事も多く嫌になったりもしたが、水球が楽しいという気持ちだけで続けてき

た。中学入学でスタージュニアを受験した。楽しむだけで上達していなくて不安だったが合格してホッとした。自分が好きだと思える競技との出会いに感謝し、これからも頑張っていこうと思っている。

サッカー（GK）



活 動 の 様 子

活動実績表

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

活動日 : 活動日、場所、時間、内容、その他

火曜日、コーエイ前橋フットボールセンター他、19:00～20:30

2. 指導理念

・年間のテーマや目標を設けていましたら記載

各年代にあったフットボールスキルを身につけさせること、GKの専門性を身につけさせることを目的とする。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

・各学年ごとに記載

4年：導入期①

身体的：神経系に働きかけをし、基本動作の習得
技術的・戦術的：FPと同様にフットボールスキルの習得、GKの基本テクニックを習得し始める
心理的：GKの役割の導入・恐怖心を与えない・積極性を尊重する
その他：生活習慣の導入・障害予防の導入

5年：導入期②

身体的：神経系に働きかけをし、基本動作の習得
技術的・戦術的：FPと同様にフットボールスキルの習得、GKの基本テクニックを習得・試合の状況を意識させる
心理的：GKの役割の導入・恐怖心を与えない・積極性を尊重する
その他：生活習慣の導入・障害予防の導入

6年：基礎要素徹底期【前期】

身体的：動きの中での実行を習得
技術的・戦術的：GKの基本テクニックをプレッシャーのないなかで実行・試合の状況を意識したプレーを習得する
心理的：GKの役割の導入・恐怖心を与えない・積極性を尊重する
その他：栄養・障害予防を理解する

中学生：基礎要素徹底期（後期）

GKの基本テクニックの習得に重点を置く
トレーニングは反復して行い、徐々にプレーの方向にバリエーションを持たせる
試合中のチームにおける自分の役割を理解させる
正確性を第一に考え、徐々にスピードを追及する
選手の発育発達を考慮して身体的、精神的の個人差を配慮する
体力トレーニングにおいて過度な負荷を避ける
GKとFPの両立
場所を考えてプレーさせる
失敗から学ぶ姿勢
試合やトレーニングでリーダーシップを発揮させる



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
- ・トレーニングの成果 等
- ・トレーニングの成果 等

【必要とされる能力】

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

【成果】

年度当初から比較すると継続したトレーニングを行ったことで選手個々のスキルは上がった。
6年生は1月より中学生（スタージュニア）と実施することで移行期をスムーズに行うことができた。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

よりテクニックの発揮ができるような活動内容にする。

参加者の声

スーパーキッズ

スーパーキッズで学んだ事

束田 晃誠

僕は、スーパーキッズで学んだ事経験した事印象深いことをこの作文にまとめました。

スーパーキッズで学んだ事は、キーパーの基礎をやりました。キャッチングやスローイングや蹴り方など色々なことを教えて貰いました。

経験した事はキーパーだけの合宿だったり他の別のチームのコーチに教えてもらったりしました。周りが全人キーパーなので気があつたして楽しかったです！！

印象に残った事は、キーパーもヒールドプレイヤーだと感じてきている事です。

がくさんに色々なルールなどを教えてもらいサッカーの意外な知識を得られました。

スーパーキッズで学んだこと

八木原 知優

僕がスーパーキッズに入って学んだことは、キーパーの基本です。キーパーの基本は、かまえ、真ん中、上、下が一番の基本です。そして、ローリングダウンも基本の一つです。これらをやってきました。練習した結果、試合で出来たりしました。印象に残っているのは、コーチから言われた言葉です。「キーパーはゴールを守るのが一番。足元もしっかりやるんだよ。」と言われてやる気になりました。それから頑張って取り組みました。

ぼくの3年間

大崎 翔正

僕が、4年生の時に初めて参加した時は、みんなサッカーが上手くてびっくりしてしまいました。4年生の時、初めての合宿はとても不安であまり行きたくなかったけど行ってみたら良い経験になりました。4年生の頃は、キャッチの仕方や構え方がわからなかった時コーチが優しく教えてくれました。そのおかげで今はできるようになりました。スーパーキッズでやる後2カ月間を大切にしていきたいです。スーパーキッズで学んだことを中学で生かしたいと思います。

3年間

竹村 羽琉

3年間、たくさんの事を学ぶ事ができました。

GKのポジションはすごく奥が深いし難しいポジションだと感じました。

色々なポジションがある中で僕はGKのポジションを学べて良かったです。

FPの人達には分かってもらえない苦労がたくさんあってすごく大変だった事もあるけど、すごく良い経験になりました。

PKが1番得意です。

3年間ありがとうございました。

スーパーキッズの3年間で学んできて

堤 柊哉

6年生ではより実戦的に、色々意識したり考えたりして練習しました。

合宿では、どんな風に攻撃に参加するのかGKからGPとしての考え方も学びました。

課題だったゴールキックは、以前より判断が早くなり、味方へパスできています。

これからの課題は、バックパスを受けてすぐにフィードすることです。攻撃の起点となる味方へ、すぐにボールをつなぎたいです。

中学生サッカーではもっと難しくなるけど、状況判断し色々な対応ができるようになりたいです。パント、1対1の守備の強度も上げたいです。

コーチの皆様、仲間みなさん、3年間ありがとうございました。学んできたことを最大限活かして、ジュニアユースで正GKを目指し、がんばります。

スーパーキッズ最終幕

市村 百蘭

私は、怪我や病気などに多くなってしまい、通う機会が少なかったのですが、良い判断ができた、少しだけ飛び込めるようになりました。他の学年の人とも関わることが多くなったり、コーチが新しく増えてたりして色々な人と会話することができて楽しかったです。

私は、キーパーをすることは少ないのですが、これをフィールドやボールを扱うことに活かしていきたいです。残りの通う時間も大切に楽しんでいきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

樋口 慧汰

僕はスーパーキッズでゴールキーパーをしました。スーパーキッズでは基礎や動きを学びました。

中学校へ行ったらキーパーはやめてしまうけど、もしやる機会があったらスーパーキッズで学んだことを生かして頑張りたいと思います

サッカーの練習

齋藤 蒼馬

GKの練習をしてサッカーの試合に活かしたい。前転でキャッチの練習をして瞬発力が高まった。もう1年も頑張りたい。最高学年として頑張りたい。

ゴールキーパー練習で学んだこと

今井 詞音

ゴールキーパーで求められる人は、足元が上手い、生活態度がよい、欠点が少ない、いっぱい声が出せる人だと学んだ。シュートがきて無理だなと思って動かないよりも無理だとしても、少しでも反応したほうがよく、相手がシュートをする形になったら、しっかり準備をしてビビらないということを学んだ。それを実践したら、シュートを止められた。あと1年しっかり学んでいきたい。

スーパーキッズで友達が増えました！

土屋 結叶

僕は今年、チームの練習日と同じ曜日になってしまい、なかなか練習に参加できず行ける時のみ参加しました。6年生と一緒に練習することもあり、強い相手との練習で自分の弱点を見つける事ができました。また、サッカー仲間も増え試合や大会の会場で声をかけてもらえる事も多くなりました。スーパーキッズは、キーパーのみが集まっているため、みんなの上手なプレーをみると僕もがんばらないといけないと思うことができる場所だと思っています。

スーパーキッズで習得したこと

篠原 侍恩

僕は身長が小さく、高いボールはさわるだけで精一杯でした。ドリブルはチャンスを作るところかミスをおそれてあわてて

けてしまい、失点することもありました。「ゴールを守るだけがキーパーの役割ではない」コーチの言葉でゴールを守る練習はもちろん、ドリブルの練習もたくさんしました。あわてる必要はないと心の中で意識できるようになり、高いボールもキャッチできるようになりました。

苦手なことを後回しにせず、意識して練習することが大切だと学びました。

2025年のスーパーキッズ

北爪 莉子

私は、スーパーキッズに入ってから2年目になり1年目よりも女の子が増えてすごく安心してスーパーキッズに行けるようになりました。

合宿でもずっと前は不安でしたがすごく安心して楽しかったです。

チームではなかなかキーパーをやる時は少ないですが、練習のおかげでキックの強さや正確にけることができるようになっています。

来年は6年生になるので4.5年生を不安にさせないようにしたいと思いますし、プレーでも見本になれるようにやりたいと思います。

一年間を振り返って

矢島 煌牙

僕はこの一年間の練習で、沢山のコーチからの細かい指示や他のチームの人たちとの刺激など色々な経験を得ることができました。普段、自分のチームではなかなかキーパー練習をすることができないので、スーパーキッズで教えてもらえてとても勉強になりました。同じキーパーとして頑張っているみんなと合宿ができて楽しかったです。この練習と経験を活かして最後の一年、チームに貢献できるように頑張っていきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

大塚 心太郎

ゴールキーパーの知識を学びたくさがしていたときに、スーパーキッズに出会いました。

新しい技術を身に付けることが出来て、今では試合に活かせる事が出来ています。また普段の食事内容にも変化があらわれ、商品表記も意識してみるようになりました。スポーツだけでなく、勉強との両立や周りに感謝する事も学ぶ事が出来ています。

2025年度で学んだこと

浅原 大護

僕が今年度学んだことは、キャッチです。スーパーキッズを

始める前には、ゴロで転がってきたボールをキャッチするとき処理の足をたたく動作がよくできませんでした。コーチが場面ごとの動作を言葉で丁寧に教えてくださったので、コーチが理解してできるようになってきました。

来年度は、キャッチしたボールを味方の足元におさまるように投げることをテーマにして、頑張りたいと思います。

スーパーキッズに参加して

中島 圭都

僕がスーパーキッズに参加した理由は同じチームの友達に誘われたからです。最初の練習は友達が出来のかなとか不安な気持ちでした。でもそんなことも考えなくなるくらい練習が楽しくていつの間にか友達が出来ていました。自分のチームにはキーパーの練習がありませんからスーパーキッズで教えてもらえることが嬉しいです。僕は自分のチームが強くなってたくさん試合に勝てるように練習を頑張りたいです。

スーパーゴールキーパーへの道

新井 零二

ぼくが、スーパーキッズに入ってきた理由はチームでかつやくし、チームにこうけんできるようになりたかったからです。また、せん門的な技じゅつを教えてもらいたかったからです。

最初に行ったときは、ドキドキとワクワクできんちょうしたけどコーチや5年生、6年生たちがやさしくしてくれたから、きんちょうはふきとびました。

練習はキーパーのせん門的な動き方を一から教えてもらって立つ位置やキャッチの仕方など細かく教えてもらえます。合宿などもありチーム以外の人たちとも仲良くなることもできました。

今ぼくは、ケガをしていて練習に参加することができないけど早く治してキーパーの練習をしたいです。これからもっと上手になれるように頑張りたいです。キーパーが好きだから。

めざせスーパーゴールキーパー。

スーパーキッズに参加して

横堀 夏芽

スーパーキッズに参加して、最初は緊張したけど同じチームメイトがいて安心しました。他のチームの子と練習することで、今の自分の実力がなんとなくわかったきがしました。苦手な練習もあるけど一生懸命練習して、みんなに認められるキーパーになれるように今年も頑張ります。

初めてのゴールキーパーの練習

結城 優翔

いつものクラブチームでは、中盤がポジションだけど、キー

パー練習をしてみて、ボールの掴み方が分かった。ミニゲームが楽しいです。

ゴールキーパーの練習を始めて

細谷 龍生

練習を始めて楽しいことは、練習の中でする試合です。

試合をして、ゴールを止めたりできることがすごく楽しいです。

コーチもすごく優しく教えてくれます。もっと上手になりたいです。

スーパーキッズでまなんだこと

関口 理恩

ぼくはスーパーキッズに入って、ローリングダウンやフロントダイビング、かまえ方などのわざのコツを分かりやすくたくさん教えてもらいました。だめな所は、良くなるまで説明してもらって、そのおかげでしゅうせいできたり、コツをつかんで、もっと動きが良くなったり、やりやすいからセーブしやすくなったので、それをけいぞくして信頼されるキーパーになっていきたいので、もっとキーパーを教えて欲しいです。そして、とくにいんしょうにのこったところは、コーチの人たちがみんなのことをしっかりと見ていて、ちがうところは1人1人分かりやすく、しっかりと説明していて、スーパーキッズに入る前より上達できたので、これからも、もっともっとこれまで以上に成長したいです。

スーパーキッズに入ってみて

小林 愛空

僕はスーパーキッズをやってみて、コーチから教えてもらった事は、毎回構える事を忘れない事と、手の形やオーバーハンドキャッチやアンダーハンドキャッチの見分け方です。ボールが飛んできた時に胸より上か下で素早く判断して、見分けられるようになりました。

試合中に教えてもらった事を思い出して、ボールがきたらしっかりキャッチができるようになりました。もっと上手に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

山田 紬

スーパーキッズに行き始めて、自分のチームではやらない GK 専門の練習をたくさんできました。特にシュートストップの練習がわたしは好きで練習が楽しいです。

GK はミスをすると言われやすいポジションですが、みんな GK で気持ちが分かるのでやりやすいです。

他チームの友達ができてよかったです。

これからもみんなと一緒に頑張りたいです

キーパーをやってみて

大崎 いぶ希

私はスーパーキッズをやって初めてキーパーをしました。最初はキーパーが怖くてなかなかセーブができませんでした。でもやっていくうちにセーブができるようになりました。キーパーをやっていくに連れてフィールドの動きもわかるようになりました。そうするとキック力上がるようになりました。これから5年生6年生になってもフィールドとキーパーを両方できるようになりたいです。

スタージュニア

スタージュニアでの経験

近藤 創太

スタージュニア (GK) を通して、ポジションニングの重要性を学んだ。相手やボールの位置を見て立ち位置を調整することで、シュートコースを狭くできると分かった。また、キャッチングでは体の正面で確実にボールを受ける意識が高まった。準備と判断の速さが失点を防ぐ鍵だと感じた。とてもいい経験になった。

克服

中澤 宗介

私がスタージュニアに参加して気づいたことは、自分の弱いところの克服です。なぜならスタージュニアの課題で苦手な技術が出てきた時にコーチに足の動かし方やタイミングなどを教えてもらい、そこを意識してやってみると以前よりも上手くできました。また、そこから自分で考えたり周りを見て自分のできていないところを真似してみたりとしているうちに得意になっていることがあったからです。

私が学べたこと

モハメドアフナヌ

中学二年生でサッカー部のキーパーをしている私は、GuFAのキーパー育成プログラム「スタージュニア」に所属しています。そこで特に印象に残っているのは、ポジション修正の速さの大切さです。相手や味方の動きをよく見て一歩動くだけで、シュートコースが変わり、ゴールを守れると学びました。この経験を生かし、試合で信頼されるキーパーになりたいです。

成長するために

邑上 春風

私は、ぐんまスタージュニアプロジェクトに参加して良かったと思っています。普段は一緒にサッカーをしないうまい人達と切磋琢磨し、そして、素晴らしい環境でしっかりとしたコーチに指導してもらえることにより、普段よりも質の高い練習ができるからです。このような経験はスタージュニアプロジェクトの参加していなかったら絶対に経験できなかったと思います。これからも自分の成長のために、休まずに参加し、仲間たちと切磋琢磨していきたいです。

僕のサッカー

荒井 大和

ぼくは小学5年生からキーパーを始め、6年生でもあまりキーパーはうまくなかった。だから中学のサッカーが不安でいっぱいだった。中学のサッカーは小学生の練習より大変だった。自分のプレーに自信が持てなかったけど、スタージュニアに通ってから段々技術がついてきて自分のプレーに自信が持てるようになった。最初は自信が持てずおどおどしていたけど今ではチームを引っ張れるようになった。これからもしっかり練習してどんどん技術をつけたい。

スタージュニアをやってみて学んだこと

堀米 颯太

僕が学んだことはたくさんあります。その中でも特にボールに対して出るタイミングと、シュートをこぼしてから立ち上がりボールへの寄せを新しく学びました。試合中でも出るタイミングでは、スタージュニアで言われた事を意識してフロントダイビングなどをするようにして、こぼした後の対応では、すぐに立ち上げられるように手の使い方が前より出来るようになりました。学んだことをこれからも練習や試合でチャレンジしてゴールプレイヤーとして成長していきたいです。

スタージュニアで学んだこと

北條 嘉一

スタージュニアで学んだことは、キーパーとして大事な基礎能力です。基礎能力は、キャッチングの仕方、構え方、ボールへの飛び方などを学びました。その学んだことを自分のチームで生かしてボールを止められるように努力しました。それでも成果が出る場面や出ない場面があったけどそれでも、前よりはボールを止められるようになって良かったです。これからも頑張りたいです。

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

活動日、場所、時間、内容、その他

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

時 間 ： 17:00～20:00

内 容 ： 高校生や地域の方々との合同練習



2. 指導理念

全国で活躍できる選手を育てる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- ・ 小学校 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
- ・ 小学校 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
- ・ 小学校 6 年生 対人練習の強化、関東大会への出場
- ・ 中学校 1 年生 対人練習の強化、関東大会での活躍
- ・ 中学校 2 年生 高校生との合同練習、関東大会優勝
- ・ 中学校 3 年生 高校生と同様の練習、全国大会優勝

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 内堀 瑛斗 令和 7 年度インターハイ出場
- 一期生 高橋 侃太郎、本島 鈴葵、柿沼 心乃 令和 7 年度関東大会出場

上野 恭央

参加者の声

スーパーキッズ

ボクシングを経験してみて

本間 一翔

私がスーパーキッズに参加して、忍耐力と精神力、そして基礎体力が向上しました。私は体力に自信があったため、練習についていけると思いましたが、体幹トレーニングや連打の打ち込みなど、ハードなメニューについていけませんでした。しかし、練習を重ねるにつれて段々とできるようになりました。これからもいろいろな事に挑戦し好きなボクシングを続けていきたいです。

2 年目

石山 歩音

今年でスーパーキッズ 2 年目になりました。
1 年目でマスボクシング群馬代表として参加しました。長野県まで行き、よい経験をしました。
2 年目は UJ に参加しました。
普段は、ボクシングジムに通ってます。
時々近くのボクシング部がある太田東高校でスーパーキッズとして練習しています。先生がセコンドに立ってくれたり励ましてくれたりします。これからも頑張りたいです。

スーパーキッズになって

吉澤 颯真

スーパーキッズになって初めて公式戦に出ました。
負けてしまってたけど、もっとがんばって体力作りやすばやく動ける練習を多くやりたいです。
そして、今年こそ 1 勝したいです。

ボクシング

中山 豪拳

ぼくは年中からボクシングを始めました。最初はなわとびもうまくできなかったけど先生にたくさん教えてもらいなわとびやシャドーやパンチ、色々なことができるようになりました。安中教室のみんなと練習をもっと頑張って、いつか試合に出て、カッコいいところを見せたいです。

ボクシングで強くなりたい

瀧澤 礼志

私は小学三年生の時にプレキッズでたくさんのスポーツを体験しました。その中でボクシングがとても楽しかったので習い始めて、スーパーキッズになりました。今は高崎工業高校で先輩達と一緒に練習をしています。家でもミット打ちやサンドバッグ

をがんばっています。一緒に練習してくれる父や、送り迎えやおいしいご飯を作ってくれる母に、ボクシングで強い姿を見せたいです。そのためにこれからも練習をがんばりたいです。

スーパーキッズになって

齋藤 元

ぼくは、ボクシングを高崎工業高校で教えてもらっています。スーパーキッズになって、ボクシングの検定や、練習試合にも参加させてもらいました。今まで習い事で色々な運動をしてきたけれど、いつも先生や、高校生のお兄さんお姉さん達にボクシングを教えてもらっている今がいちばん楽しくて、毎日ボクシングをやりたいです。来年からは本当の試合に出れると聞いたので、スーパーキッズとしていい結果が残せるように頑張ります。

スーパーキッズになって

中村 旭斗

スーパーキッズになって、自分はスポーツをやってるんだという自信がついた。
ボクシングの練習日が増えて、たのしくなってきた。後 2 年間のあいだで、試合にでて一度は勝つ事を目標に頑張る。

マスボクシング

内堀 琴

私はボクシング競技でスーパーキッズになりました。
ボクシングの練習はパンチを当てないマスボクシングをしています。
たくさん練習して三年生の時は全国大会で一位になれました。とても嬉しかったです。
四年生の今年は全国大会を一回戦で負けてしまいとても悔しかったです。
ボクシングは一人で戦う個人戦だけど、練習は友達や仲間達とやるのでとても楽しいです。試合の時に友達や仲間達に応えてもらえるのはとてもうれしいです。
これからもたくさん練習を頑張って五年生の全国大会では優勝したいです。

スタージュニア

諦めない心

金井 紫謙

私は中学二年生の冬に膝を怪我した。膝の怪我で思うように練習できず、不安と悔しさが募った。それでも諦めずにできることを積み重ね、大会当日は自分を信じてリングに立った。苦しい場面もあったが、最後まで前に出る気持ちが勝利を呼び込み、全国大会で優勝できた。努力は裏切らないと実感した。

いま思っている事

中野 大樹

中学生になって体も成長し、何となく上手くなってきたかなと感じる事があります。でも、昨年の秋にあった群馬県のUJ選考会で負けてしまい、とても悔しくてしょうがなかったです。もう悔しい思いはしたくないので、教室の先生や経験者の父にいろいろ教えてもらっています。高校になっても競技を続けませんが、絶対に全国大会で活躍できるような選手になりたいです。

ボクシングを通して

菊地 咲和

私はボクシングを通してたくさんの人と出会いたくさんの経験をしました。ボクシングを初めて良かったと思ったことはたくさんあります。例えば試合です。今まで私は勝ち負けの決まる試合をしたことがありませんでした。初めは嫌だと思っていましたが、やってみるととても楽しくて、悔しくて、考え方が変わりました。私はこれからもたくさんの人と楽しみ、ボクシングを続けていきたいです。

ボクシング練習で学んだこと

澤木 小治郎

スーパーキッズ、スターキッズを通して子供は挑戦することの大切さを学びました。初めは戸惑う様子もありましたが、先生方の温かい声かけと丁寧なご指導により、自分から取り組む姿勢が見られるようになりました。出来なかったことが出来た時の嬉しそうな表情は、今でも強く印象に残っています。多くの学びと成長の機会を与えてくださった先生方、仲間へ心より感謝致します。

話を聞いてわかったこと

林 大斗

先日話を聞いて僕は、もっと努力してもっと上に行きたいと思いました。なぜなら、話を聞いて背中を押されたような気がしてもっと頑張りたい、期待に応えたいと思いました。あと、ボクシングのことを真剣に考えて、話し合うことができたのもっとボクシングのことが好きになれたし、もっと楽しくなったので話を聞いて本当に良かったと思いました。これからもボクシングを楽しく頑張っていきたいです。

継続する事の大切さ

佐藤 大也

ボクシングを始めて三年以上。強くなりたくて続けてきました。トレーニングが辛い時もありますが、仲間の頑張りに刺激を受け、自分も負けたくないと思えます。先生や仲間へ支えられ、続けることで力がつくことを実感しました。これからも自分に負けず、継続する大切さを胸に前へ進みます。

今年の目標

清水 太陽

僕はボクシングをして約7年その中で気にしている事があります

一つ目は、練習の時に自分のバランスをみながらしっかりとできているかです

二つ目は、試合の時先生の声をしっかりと聞く事です

2025年初めての合宿でいるな県の選手と交流スパーをして思った事は沢山強い選手がいた！

なので今年は自主練で、走ったりシャドーをしたりより努力して大会で勝てるように頑張りたいと思いました

ボクシング

竹部 成美

私は、小学生三年生の後半からボクシングをやっています。中学生になって、1ラウンド2分になったりして少し大変だったりしました。小学生の頃よりも勝ち上がるのがとても難しくなってしまう、関東大会止まりで勝てない自分が弱いと自信がなくなってしまうことも沢山あったけど、親やコーチなどの方々が支えてくれたので今もボクシングを続けられて居ます。中学生に入ってNGBA合宿にも参加し、ボクシングのが友達が沢山できたので、これからもその友達と一緒にボクシングを頑張りたいと思います。

目指せ日本一

内堀 碧人

僕はボクシングでスタージュニアに所属しています。小学校四年生から六年生までスーパーキッズに所属していました。

去年の12月に関東UJボクシング大会に出場して、1ラウンドRSC(レフェリーストップ)で勝ててすごい嬉しかったです。公式戦でRSCで勝てたのは初めてなので余計に嬉しかったです。

僕は毎回の練習を全力で頑張ってるから勝てたと思います。それに練習を一緒に頑張ったり、応援してくれる仲間達のおかげでもありました。

全国UJボクシング大会が3月にあります。今は全国大会に向けて頑張っています。全国大会でしっかり勝って優勝したいです。

強くなるために必要な力

神宮 彩羽

今年度になってから、自分の通っている教室の人数が少なくなり、自分一人だけがきているということもありました。自分を指導してくれる先生と1対1で練習したり、シャドーボクシングなどの練習が増えました。自分の友達が少なくなってしまう、さみしいという気持ちがありましたが、それ以上に強くなっているという実感の方が強く感じました。先生が指導してくれる時間が多かったということだけではなく毎日の練習を自分の頭で整理し、自分には何が必要か考えて、練習することで自分の理想のボクサーに一歩ずつ近づくことができました。少ない人数のなかでも自分で整理し、それを練習にも取り入れることで、確実に強くなることができると思います。

バレーボール



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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

- ・キッズ、毎週水曜日、場所育英大学体育館、時間 18:00 ～ 20:00、内容強化練習会。
- ・ジュニア男子活動日、毎週水曜日、場所前橋商業高校、時間 18:00 ～ 20:00、内容強化練習会。
- ・ジュニア女子活動日、毎週木曜日、場所 GB スポーツセンター（群馬銀行体育館）、時間 18:00 ～ 20:00、内容強化練習会。

2. 指導理念

- ・群馬県バレーボール協会との連携・協力により、計画的・継続的な選手育成を図り、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。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- ・キッズ、基本技術の習得と体力・運動能力の開発を目的にし、ジュニア選手の育成を目標とする。
- ・ジュニア男女においては、高校トップチームとの合同練習を通して、より高いレベルでの技術獲得はもとより、湯けむり国スポに向けた早期的なチーム作りを行う。

4. 指導考察

- ・キッズに関しては、基礎的な運動能力を開発し、技術的により高いレベルアップを図って活動を行っている。また、負荷を軽くしたアジリティーやスピードの強化を図った。
- ・ジュニアにおいては、男女とも早期のチーム作りのためポジショニング分析や選手個々の能力を生かしたプレーを実践し、基本練習を含めたゲーム形式の練習を中心に行った。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・キッズに関しては、2年目となり参加選手が増加することを考えて、個々の選手のレベルに合わせた練習方法を実施する。また、中学受験で選手が県外に流出しないような手立てを講じる
- ・ジュニアに関しては、男女ともに湯けむり国スポに向けた練習内容を実施し、補強選手を含めた強化練習の新たな内容を再構築する。県外選手も含めたチーム編成も新たに考察する。

6. キッズ卒業生の活躍

- ・キッズに関しては人数不測のため大会への参加が出来なかった。補強の選手と再入校してくる選手の育成に努める。
- ・ジュニアに関しては JOC への参加選手も在籍しており、高校への進学後の活躍が期待される。

ダイレクター 松本尚

参 加 者 の 声

スーパーキッズ

スーパーキッズに参加して

野島 安湊

ばくは、練習の時に、すばやくレシーブができるように面をくずさないようにすること、サイドステップで移動することを意識して練習に取り組んでいます。ただ残念なのは、土曜日や日曜日試合がないので、その成果を、発揮することができないことです。人数が増えたら試合だけでなく、みんなで合宿もしてみたいです。ご飯を食べたりみんなで寝たりバレーボール以外のことも、してみたいです。

スーパーキッズをやってみて

田島 瑠夏

私が、スーパーキッズをやりたいと言った理由は、二つあります。一つは、ならいごとでやってみて楽しかったからです。二つ目は、ならいごとでは、女の子がすくなくて女の子をやってみたくて思ったからです。スーパーキッズでは女の子の方が

多いので楽しいです。スーパーキッズでもっとバレーがしたい！

スーパーキッズに入ってみて

市川 兎楓

私はスーパーキッズに参加してみて、三つあります。一つ目は、【楽しい事】です。①スーパーキッズの練習の中で一番楽しかった事は、ランニングパスです。なぜかと言うと、何かを追いかけて、走るのが好きだからです。なので走る人数を一人ずつ減らし、もっと走る練習をしたいです。②人との交流が増えて楽しい事です。スーパーキッズを始めてから友達や仲間達とたくさん話するようになり、仲良くなることができ、学校行事の連合音楽祭などで、探すほどの仲になることができました。二つ目は、【練習でやりたいこと・少し変えたい事】です。①練習でやりたいこと、私は今の練習をもう少しだけ厳しくしてほしいと思っていて、もう少し上達したいからです。②少し変えたいこと、パレイストラとの練習を分けたいということです。たまに一列になってやる練習がありますが、時間がかかり気が抜けてボールに気づかないことがあるかもしれないので、なるべく分けてほしいと思いました。三つ目は、【スーパーキッズこれからについて】です。私は、次の四年生が入ってきたらたくさん練習試合をやりたいなと思いました。【まとめ】練習をたくさん

頑張りつつ、仲間と会話をしながら、コミュニケーション力、体力、バレーへの向上心を高めたいと思いました。

スーパーキッズに参加して

小林 和佳奈

私がスーパーキッズに参加した理由は、オリンピックや国際大会で活躍するトップアスリートを目指すというところに魅力を感じたからです。四年生のバレーボールは今年から始まった事もあり、物足りなさはあるけどチームの仲間とバレーが出来て楽しかったです。コーチの教え方がわかりやすく、身につきました。これからがんばります。

スーパーキッズに参加して

斎藤 祐衣香

群馬スーパーキッズプロジェクトのバレーボールの練習に参加して、とても楽しいです。練習が始まる前には、みんなで遊んだり話をしたりする時間があり、すぐに仲良くなれて嬉しかったです。コーチが優しく教えてくれるので、フローターサーブも少しずつできるようになりました。声をかけあいながら練習して気づいた事は、チームで協力する事の大切さを学ぶことが出来ました。

スーパーキッズプロジェクトに参加して

金子 史真

私は、スーパーキッズプロジェクトのバレーボールに参加しました。はじめは知らない人ばかりで、少し緊張し、みんなと仲良くできなかったりしました。でもだんだん仲良く助け合えるようになり、前よりサーブやスパイク、レシーブを一生懸命頑張ることができました。あきらめずに頑張ることの大切さを学びました。また一月から楽しく頑張りたいです。

スタージュニア

仲間の大切さ

吉澤 優宗

私がスタージュニアに参加して学んだ事は仲間の大切さです。県内の学校から選ばれたメンバーで全員が違う学校で最初仲良くなれるか心配でしたがバレー好きな者同士仲良くなることができ今では練習に行く時間が毎週楽しみになっています。部活動では学べない1段上の練習ができプレーの面でも人間性の面でも学べる機会が多々ありました。残り少ない時間も少しでもできるさけ多くの事を吸収し今後の成長に繋げていきたいと思っています。

考えてプレーする

飯山 創之亮

先生方の教え方がとても分かりやすく、自分のプレーが以前と比べレベルが1段、2段ぐらい上がりました。そして、以前の自分より、教えてもらったことにより、知識も身につけ、スパイクを打つときやレシーブを返すときに、どこに打てば決まるのか、どう返せばセッターが上げやすいかなど、考えてプレーをすることができるようになりました。

スタージュニアを通して知れたこと

佐藤 桜士

今回のスタージュニアを受けて僕は新しい考え方を学びました。スタージュニアでは他校の中学生達と交流を深めつつ競い合うことで技術の向上になるよう僕は受けました。バレーボールは6〜7人でする競技でコミュニケーションは必須です。僕は高校でもバレーボールをするつもりなので今回の場合は貴重な体験になりました。僕は今回の体験を自分だけでなくチームの仲間にも教えることで群馬のバレーボールレベルがさらに上がると思いました。選んでいただきありがとうございました。

貴重な練習から学んだこと

佐藤 漱

僕は今年度スタージュニアプロジェクトに参加し、小林監督、砂川監督、南監督から貴重な指導をして頂き、基礎から応用まで細かく学ぶことができました。試合を前提とした動きや瞬時に判断する事の大切さを知り、ワンプレーを丁寧に意識する事が重要だと改めて感じる事ができました。

国スポでは群馬代表として出場し、群馬県のバレーボールは強いんだと全国にアピールしたいです。その為に更に練習を頑張りたいと思います。

スタージュニア・バレーボールに参加して

柴田 蒼璃

参加当初は、バレーボールの上手な人達の顔触れを見て、緊張感があり皆の中に溶け込めるかについて行けるか不安がありました。

しかし、回を重ねるごとに笑顔で話せるようになり、練習日が待ち遠しくなりました。

先生方も、一人一人丁寧に向き合いアドバイスを頂き上達してきました。

一つのポジションに偏らず、全てのポジションで使える様にと練習をして頂きました。

不得意を得意にと言うやり方がとても勉強になりました。これからもスタージュニアで練習したいです。

スタージュニアで学んだこと

島田 明斗

スタージュニアに参加させてもらい多くのことを教わり学びました。その中でも大きかったのは、自分はまだまだ下手だということです。初めての練習の時に、選手一人一人のプレーがとても上手で、しかも周りに気をしっかりと配ることができていて、自分はまだまだ下手なんだと感じて1日目が終わりました。週1回で通わせてもらい、先生方のおかげで今までより倍以上に上達できたと実感していますが、まだ彼らには届きそうもありません。なので、これから教えてもらったことをもっと素早く覚えて彼らと戦えるようにになりたいです。

スタージュニアに参加して学んだこと

青柳 沙恵

私が学んだことは二つあります。

一つ目は、仲間を大切にすることです。理由は前まで自分のことばかり考えていたからです。二つ目は、思いやりを持つことです。理由は、バレーボールは個人種目ではないから、思いやりを持つことが大切だと思いました。

この経験を通して、これからも私は仲間を大切にすることと、思いやり持ってバレーボールをしていこうと思いました。

学んだこと

清水 らん

私が、スタージュニアで学んだことは、2つあります。

1つ目は、自分の行動に責任感をもって、1点の重みを感じることです。自分は最初このスタージュニアに選ばれたことに、責任感をもってプレーすることができていませんでした。だから、ただだらして、1点の重みを感じるのができていませんでした。でも、最近では一つ一つの練習に責任感をもって、プレーができています。だからこそ、1点の重みを感じることができています。

2つ目は、自分の意思をしっかりとってプレーをすることです。最初は周りに合わせて2番目に並んで練習に取り組んでいたけど、自分から進んで練習に取り組めるようになりました。スタージュニアで学んだことは、自分のこれからのプレーにも影響があります。だから、しっかりと学んで、自分とチームのためになる練習をしていきたいです。

夢に向かって

関口 さくら

私は、バレーボールの技術を磨くために、スタージュニアに参加しました。強豪校の先生から、スパイクの打ち方を近くで教えてもらい、フォームや助走のタイミングを意識することで、今までより強く打てた感覚があり、練習がすごく楽しかったで

す。まだ安定しない部分もありますが、できることが増えて自信につながりました。これからも教えてもらったことを意識して、1本1本大切に練習していきたいです。そして、もっと成長して、群馬県を代表する選手になりたいです。

The Star Jr. Project

佐藤 凪

僕がスタージュニアプロジェクトで学んだことは…僕よりも上手な選手が沢山いて自分も負けていられないと思い怪我をしても出来るだけ参加しました。怪我で5ヶ月ほど練習が出来ませんでしたが出来るだけボールを触り感覚を忘れないようにしていました。おかげであまり感覚を忘れずに済んだと思います。我慢する忍耐力を学びました。素晴らしい指導者さんの下でこれからも色々と学べる様に頑張ります。

向上心の大切さ

石橋 煌大

今回のプロジェクトを通して、向上心の大切さを学んだ。最初は失敗することが不安で、挑戦せずに終わってしまっていた。周りの子が積極的に取り組む姿を見て、置いていかれるのではないかと不安になり、練習に行くのが嫌になったこともあった。しかし、このままでは上達できないと思い、以前より意識してプレーするようになった。技術はまだ未熟だが、バレーボールに向き合う姿勢は大きく成長したと感じている。

スタープロジェクトで学んだこと

粕谷 旺寿

僕はこのスタープロジェクトに入って、良かったところが二つあります。

一つ目は、一つ一つのプレーを詳しく教えてくれるところです。苦手なプレーもその場で直すことができる練習会でした。

二つ目は、有言実行ができたことです。最初に行った面接の時に、「レギュラーを取れるように頑張ります」と言いました。今では、二年生チームのリベロとして頑張っています。

このように、スタープロジェクトは自分のプレーを高められる最高の練習会でした。

体操競技



2025年より「スーパーキッズ体操競技」がスタートしました。記念すべき第1期生たちです。

未来の体操選手を目指して精一杯頑張っております。

毎週火曜日の18時より20時、前橋市内の「群馬ジュニアスポーツクラブ体育館」に集まり体操選手として必要な柔軟性や全身の筋肉を鍛えることともに、美しい姿勢作りを心掛けて手先や足先にまで自分の神経が行き届くように練習しています。

8月には第1回目の合宿（1泊2日）を実施いたしました。保護者から離れて1人で宿泊するのが初めての選手たちばかりでとても貴重な経験となりました。ホテルの部屋では静かに過ごす約束だったのに

お風呂に入ったときに大声で歌ってしまい廊下まで歌声が響き先生に注意された選手。朝の出発の時間になっても集合場所に集まらず先生に迎えに来られた選手。自分ひとりでもしっかり行動する事が大切だと学ぶことができました。指導者も予想外のことを経験できた貴重な機会となりました。



2日目にはアスレチックトレーナーが各自の走り方やジャンプのやり方の動作分析をし、各自の動作の修正をしていたりそれぞれの柔軟性の留意点を指定してもらい正しいやり方などを直接指導していただきました。

7月からは隔週の日曜日も練習日とし更なる上達を目指しました。その甲斐があり「小学生総体」や「群馬県体操競技選手権大会」で上位入賞することができ励みとなりました。

10月には16名のプレキッズが体験教室に参加して大変活気づきました。後半には合同で筋力競争を実施し、懸垂連続の回数や、腕立て伏せの回数などを競い合いお互いの意地を見せあいました。先輩のスーパーキッズの面々は後輩に負けない気持ちが強いいつも以上の回数を頑張ることができ指導者側も安堵の気持ちでした。後期に入り基礎的技術のみならず次の段階の技術にもチャレンジし始め、今までの基礎的な技術がしっかりと身につけている技術は次に進みやすいですが苦手とする箇所には苦勞をしております。しかし、それぞれの選手の精神的成長も見えておりじっくりと自分のレベルの把握と修正点を理解して取り組む姿には頼もしさを感じられるようになりました。2026年には多くの選手に体操競技を専攻してもらうことで、先輩たちの技術と精神面がさらに上達することを期待しております。「スーパーキッズ体操競技」は「スポーツマンシップ」の精神を持ったスポーツ選手の育成に力を入れております。

体操競技とは

体操競技は難しい技術を連続で美しく演技する競技で、最も難しいスポーツと言われております。

しかし、オリンピックで日本一メダル獲得数が多い種目でもあります。群馬県は優秀な体操選手を多数輩出しており是非皆さんにもオリンピック選手を目指して体操競技を始めていただきたいと思います。

群馬県内には世界で活躍した方々が指導者として在籍しており子供たちの指導に関わっておりますので多くの子供たちが体操を経験してくれることを願っております。

2026年からは「スタージュニア」も始動し「2029湯けむり国民スポーツ群馬大会」に向け体操協会全体が全力で取り組む所存です。皆様も一緒に頑張りましょう。

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

活動日 : 毎週火曜日、隔週日曜日
 場 所 : 群馬ジュニアスポーツクラブ体育館、
 時 間 : 火曜日 18時～20時 日曜日 10時～12時
 内 容 : 基本的な身体作り（精神力、筋力、柔軟性、バランス力、）
 美しい姿勢作り
 その他 スポーツマンシップの考え方を持たせる

2. 指導理念

- ・体操競技は非常に難しい競技ですので、上記の「基本的な身体作り」と「美しい姿勢づくり」を徹底的に実施しております。また、スポーツマンシップを持った選手に育成することが将来的にも一番必要だと考えております。これは保護者の方々も同意していただいております。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- ・4年生 「基本的な身体作り」と「美しい姿勢づくり」及び「スポーツマンシップの精神育成」
- ・5年生 4年生での育成目標に加えそれぞれの選手の実力に合わせて基本技術の習得もする。
- ・6年生 5年生に準じる。

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
懸垂力・腕立て伏せ・倒立姿勢での維持力（秒）・各関節の可動域確認
空間認知能力・高さに対する恐怖心の有無
- ・トレーニングの成果
練習時間のほとんどを「身体作り・姿勢づくり・精神面の育成」に費やした事により大会の演技内容の技術も短時間で習得し、常の練習の重要性を選手及び保護者も理解した

5. 今後の課題・次年度への取り組み

基礎的な内容を徹底し「身体作り・姿勢づくり・精神面の育成」で各自のレベルアップを図る。
また、各自のレベルに合わせた技術習得。

後藤 信彦

参加者の声

スーパーキッズ

スーパーキッズの活動をして

渡邊 貴翔

僕は、スーパーキッズの活動をして、学んだことと、良かったことがあります。

学んだことは、先生だけではなく、使った器具にもしっかりとあいさつをすることです。また、じゅうなんせいや筋力などの基礎が大切だということです。

良かったことは、はねるマットやトランポリン、エバーマットなどがあるかんきょうで練習ができています。これからも、うまくなれるようにがんばりたいです。

ることの大切さも学びました。あきらめずに何度も挑戦することと出来るようになることを知りました。

学んだこととこれからの目標

神 涼葉

私はスーパーキッズになってたくさんのことができるようになりました。平均台でバランス力が身に付いたり、マットの技が少しだけ、できるようになったりしました。でもまだ私の目標にたどり着いていないので、もっと練習したいと思います。私の目標は、バク転とバク宙ができるようになることです。それから体を柔らかくするために柔なんを頑張って、きれいな演技ができるようになりたいです。

努力の一年

志保澤 歩結

スーパキッズで習ったことは、基本の技の美しさ、全種目で使う倒立のポイントを教えてもらいました。倒立静止が長くでき、ハンドスプリングを肩で押せるようになったり、綺麗に次の技に行けるようになりました。あとは、遠心力を使った前回りや足裏後方支持回転を最近では主にやっていて、他はロングバク宙や跳馬の前方倒立回転跳びをこの一年間でレベルを上げ、今年の夏と秋に開催される大会で上位を狙いたいと思います。

基礎練習の大切さ

今泉 翼

私は昨年スーパーキッズに選ばれてから、どんなすごい練習をするのかとても楽しみでした。ですが、練習が始まってからは、決して派手な技を練習したりすることではなく、基礎練習のくり返しでした。私は最初はおどろきましたが、派手な技をするために、基礎的なことの大切さを学びました。来年はたくさん練習して、もっとレベルアップをしたいです。教えてくれた先生や、送り迎えをしてくれた両親に感謝しています。

スーパーキッズを始めて

小出 結音

私は4年前から体操をしています。自分の実力を試したいと思いスーパーキッズに応募しました。合格した時はとても嬉しかったです。1番印象に残っていることは基本的なあいさつの大切さです。先生や友達に元気よくあいさつをすることで気持ちよく練習を始められることを学びました。またチャレンジす

レスリング (スーパーキッズ)



開 始 式

期 日 2025 年 6 月 8 日 (日)
場 所 育英大学 137 教室
時 間 9 : 0 0 ~
出席者 スーパーキッズ選手、スタッフ

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

会 場 ： 育英大学・育英短期大学レスリング場
 時 間 ： 水曜 18:00～20:30、土曜、日曜、祝日 9:00～12:00
 その他 ： 土日祝日は遠征等

スーパーキッズとしての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。新型コロナウイルス感染症の影響により 2022 年度までは、多くの大会が中止となる状況であったが、現在ではほとんどの大会がコロナ前の水準に戻っている状態である。

今年度、7月に行われた全国少年少女レスリング選手権大会では、準優勝1名、3位3名、ベスト8が2名となった。また、1月に行われた全国少年少女選抜レスリング選手権大会では思うような結果を出すことができずベスト8が4名であった。来年度以降もスーパーキッズ選手は「全国優勝」を目指して活動に励んでいく。

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

スーパーキッズ活動場所の育英大学レスリング部の協力を得て、今年度後期からは学生2名を水曜日の練習に派遣していただき、技術指導を行っていただいている。これらのことから、スーパーキッズの選手たちは日本のみならず世界で活躍する選手を身近に感じながら練習に励んでいる状況である。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術の習得

指導内容：全身を使った動きとランニングを中心とした基礎体力の向上

基礎技術を確認し、相手から得点を取るために必要な細かな技術向上練習

〈5年生〉

育成目標：レスリングに必要な基礎体力と基礎技術を基とした発展的技術の獲得

指導内容：4年次の練習を踏まえて、得意技を実戦で使うための技術向上練習

〈6年生〉

育成目標：相手を想定した中での技術展開

指導内容：攻撃と防御両面でもつれた展開の実践練習

4. 指導考察

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」の中でレスリング競技は10年目となり、練習環境で上の学年の選手が下の学年の選手に教えたり、上の学年の選手が「下に点を取られない」というプライドを持てたりすることができた。時々、OBの選手が練習に来てくれることもあり、現役の選手は意欲的に練習に取り組むことができるようになっていく。これらのことにより、良い緊張感の中で1年の活動を行うことができた。上下の関係のみではなく選手の中には同じ学年、同じ階級で試合をする場合もあるため大会で対戦することもあった。試合の中では、勝ったり、負けたりすることもあり、練習から気持ちの入った攻防を見ることができ、1点に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。

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

昨年度に引き続き、全国優勝者は1名であったため、2026年度は複数選手が全国優勝できるように日々の練習に励んでいきたい。

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

6. キッズ卒業生の活躍

令和7年度沼尻杯第51回全国中学生レスリング選手権大会
第16回全国中学選抜U15レスリング選手権大会
令和7年度全国高等学校総合体育大会レスリング競技大会

女子36kg級 5位
女子39kg級 5位
出場

平崎茉結
平崎茉結
星野歩汰

正保 佳史



レスリング (スタージュニア)



開 始 式

期 日 2025 年 6 月 8 日 (日)
場 所 育英大学 137 教室
時 間 9 : 0 0 ~
出席者 スターキッズ選手、スタッフ

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

会 場 ： 育英大学・育英短期大学レスリング場
 時 間 ： 水曜 18:00～20:30、土曜、日曜、祝日 9:00～12:00
 その他 ： 土日祝日は遠征等

2. 指導理念

今年度から始まったスタージュニアであるが、レスリン競技をスーパーキッズの卒業生が所属し、中学2年生、3年生は少なく、

1年生が中心である。そのため、今年度の全国大会では3位以内に入賞した選手はおらず、ベスト8が最高であった。来年度以降は、3位以内の入賞を目指し、日々の練習に取り組んでいく。

日々の活動は毎週水、土曜日、日曜日の週3回程度を行い、5、6年生ではそれぞれの選手のスタイルに合った技術練習を展開することと指導者と選手がマンツーマンでできる練習を重点的に取り入れながら活動した。実践的な練習を多く取り入れて活動した。また、今年は多くの県外合宿（岐阜県、新潟県、石川県、山梨県、茨城県）を行い、県外の選手との実践的な練習も数多く行ってきた。

スターキッズ活動場所の育英大学レスリング部の協力を得て、今年度後期からは学生2名を水曜日の練習に派遣していただき、技術指導を行っていただいている。これらのことから、スターキッズの選手たちは日本のみならず世界で活躍する選手を身近に感じながら練習に励んでいる状況である。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈1年生〉

育成目標：小学生で身につけた基礎技術を土台とし、中学生レベルの試合に対応できる基本戦術と体力の確立。地方大会での入賞。

指導内容：小学生期に習得した基礎技術を再確認し、正確性と安定性を重視した反復練習を行う。

中学生の体格差やパワーに対応するため、自重を中心とした基礎的な筋力トレーニングや持久力向上トレーニングを取り入れる。また、組み手争いやタックルへの入り方など、試合の序盤における主導権獲得を意識した練習を行い、基本的な試合運びを理解させる。

〈2年生〉

育成目標：自らの得意技を軸とした攻撃パターンの確立と、試合展開を考えた技術選択能力の向上。（ベスト8）。

指導内容：指導内容:個々の選手の特性に応じて得意技を明確にし、その技につなげるための崩し、フェイント、連続技の練習を行う。攻撃が止められた場合やカウンターを受けた際の対応など、攻防の切り替えを重視した実戦的練習を取り入れる。さらに、試合時間や得点状況を意識した練習を行い、状況判断力と戦術理解の向上を図る

〈3年生〉

育成目標：試合全体を見通した戦略的なレスリングの実践と、自己管理能力の確立。全国大会での入賞（3位以上）

指導内容：試合序盤・中盤・終盤それぞれの局面を想定し、得点を取りに行く場面と守る場面を使い分けた高度な試合運びの練習を行う。相手の特徴を分析し、それに応じた技術選択や戦術修正ができるよう、試合映像の振り返りや対話的指導を取り入れる。また、コンディショニングや体重管理、精神面のコントロールについても指導し、高校年代につながる競技者としての自立を促す。

4. 指導考察

レスリング競技において求められる能力は、筋力・持久力・柔軟性といった基礎体力に加え、相手の動きを瞬時に把握し判断する能力、状況に応じて技術を選択・修正する戦術理解力、そして試合を最後まで戦い抜く精神的な強さである。中学生期は身体的・精神的発達著しい時期であるため、これらの能力を段階的に高めていく指導が重要となる。

スタージュニアでは、小学生期に習得した基礎技術の再確認から始め、正確性と安定性を重視した反復練習を行うことで、試合の中でも基本動作を崩さずに発揮できる力の育成を図った。また、中学生特有の体格差や試合強度に対応するため、基礎的な筋力トレーニングや持久力向上を目的とした練習を取り入れた結果、試合を通して動き続ける体力が身につく、終盤におけるパフォーマンスの低下が抑えられるようになった。さらに、組み手争いやタックルへの入り方を意識した練習を重ねることで、試合序盤から主導権を握ろうとする姿勢が育成された。得意技を軸とした攻撃練習や連続技の習得により、単発的な攻撃にとどまらず、相手の反応を見ながら技を展開する場面が増加し、得点につながる攻撃の質が向上した。加えて、攻撃と防御の切り替えを重視した実戦的練習を行ったことで、失点後の立て直しやカウンターへの対応力も向上した。試合展開を意識した練習や振り返りを通して、得点状況や残り時間を考慮した判断ができるようになり、試合全体を見通した戦術的なレスリングが可能となった。また、コンディショニングや体重管理への意識を高める指導を行ったことで、競技に対する主体性や自己管理能力が育成され、精神的な成長も見られた。

これらのトレーニングの成果として、選手は基礎体力・技術力・戦術理解力をバランスよく向上させるとともに、自ら考え行動する競技者としての姿勢を身につけていく。本指導は、中学生期における競技力向上のみならず、高校年代以降につながるレスリング選手としての基盤形成に有効であったと考えられる。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

次年度に向けては、これらの課題を踏まえ、実戦的かつ高度なレスリング経験を積む機会を意図的に増やしていく。練習拠点である育英大学には全国レベルで活躍するトップ選手が多く在籍しており、その環境を最大限に活用することで、より質の高い指導と学習が可能となる。大学生選手から直接技術指導を受けることで、組み手争いの強度や技の入り方、連続技の考え方など、中学生にとって高いレベルの刺激を得ることが期待される。また、大学生選手との合同練習やスパーリングを通して、試合展開の組み立て方や相手の癖を見抜く視点を学ぶことで、実戦に即した判断力の育成を図る。加えて、試合後の振り返りや対話的な指導を行うことで、「なぜその技を選んだのか」「別の選択肢はあったのか」といった思考過程を言語化させ、戦術理解の深化につなげていく。さらに、大学生選手が日常的に行っているコンディショニングやトレーニング管理の方法を紹介することで、中学生の段階から競技者としての自己管理意識を高める。これにより、技術面だけでなく、競技に向き合う姿勢や準備の重要性を学ばせ、高校年代以降を見据えた継続的な成長を促す。

以上の取組を通して、育英大学という恵まれた練習環境と人的資源を生かしながら、中学生選手がより高いレベルを目指して主体的に競技へ取り組む体制を構築していくことが、次年度に向けた重要な課題である。

正保 佳史



参加者の声

スーパーキッズ

スーパーキッズをしていて良かったこと

山本 悠詩

ぼくがスーパーキッズをしていて良かったと思うことは、二つあります。

一つ目は、体力がついたことです。スーパーキッズの練習の筋トレで、筋力をつけ体を強くすることができました。二つ目は、技術練習をして技術を身につけたことです。コーチにスパーリングで、上手く出来なかった技などを教えてもらい、練習をして試合で勝てるようになりました。

これからも練習を頑張っていきたいと思います。

未来の選手への第一歩

小林 桂士

ぼくはこのスーパーキッズの説明会や活動に参加して、体力作りに必要な栄養や、運動の仕方だけでなく、あいさつや礼儀、あきらめない心の大切さを学びました。レスリングでは強い選手と練習や試合をする中で、自分の課題にも気づくことができました。また、指導してくださる先生や支えてくれる家族への感謝の気持ちも強くなりました。これからもスーパーキッズで学んだことを生かし、将来の目標に向かって努力を続けたいです。

レスリングで学んだこと

村松 咲幸

私は年長からレスリングを続けています。私は、レスリングを通じて努力することを学びました。練習は痛かったり、苦しかったりとてもきついものでしたが「負けてなるものか。」と思い努力を続けました。続けた結果、今まで一度も勝てなかった相手に勝つことができました。初めて勝ったときの嬉しさは今でも忘れられません。最終的には6年生の時に全国大会で準優勝することができました。

スーパーキッズでの私の成長

笛木 紬衣

私は昨年度のこの作文でスーパーキッズでの練習参加日をもっと増やしたいと書きました。行きにくい時期もありましたが先生が声を掛けてくれ来やすい環境を作ってくれました。昨年より練習参加日が増え、初めて合宿にも参加することができました。中学生になりスタージュニアになっても勉強や部活な

どをこなしながら継続していきたいです。

スーパーキッズで学んだ事

原田 彪雅

僕がスーパーキッズ（レスリング）で学んだ事は、片足タックルの処理の仕方、ガブリがえしのやり方、アングルのかけ方などの色々な事を教えてくれました。

なぜこのスーパーキッズ（レスリング）に入ろうと思ったかという、もっとレスリングが強くなりたいや、大会で優勝したいなど気持ちがあったので、このスーパーキッズ（レスリング）に入りました。

5年生の夏の全国大会で良い成績を残せたので、4年生からスーパーキッズ（レスリング）に入っていてちゃんと学べたので良かったです。

レスリング

内田 蓮

スーパーキッズでレスリングを初めて、何度か試合に出ました。すぐくきんちょうするけど、負けるとくやくして、次は絶対勝つぞとがんばります。毎週、いっぱい練習して、もっと強くなりたいです。学校以外の友だちもできて、遠せいのバスとか弁当の時間とか楽しいです。ケガをしないように気をつけて、強い選手になりたいです。

スーパーキッズをしていて良かったこと

山本 耀詩

僕がスーパーキッズを始めて良かったと思ったことは、技術練習の回数が増えたことです。技術練習では、技を優しく丁寧に教えてくれて分かりやすいです。スパーリングをしていて強くなったと感じました。その感じた理由は、スパーリングで技を活かせたからです。これからも強くなるために、たくさん練習したいです。

楽しかったレスリング

佐藤 成

私は、小さい頃からレスリングをやっていて今年からスーパーキッズに入りました。スーパーキッズでは、普段の練習でやっている技術練習をさらに細かく分かりやすく教えてもらいました。普段あまり時間をかけていない技術練習ですがスーパーキッズでは細かいところまで確実に練習できました。スーパーキッズでやったことを普段の練習でやってみるといつもより簡単に技をかけられました。この経験を活かしてこれからもがんばっ

で行きたいと思います。

レスリングを通じて

小林 みこの

コウチと仲間と一緒にレスリングをやってきて、仲間がいたら練習ができるけど仲間がいなかったら練習も出来ないし、試合に出ても負けてしまって何も上達しないので仲間がいたり、試合の相手がいるのは、とくべつなことだとわかりました。なので仲間を大切にしていきたいと思います。

私は、全国大会に出て一回も3位以内にはいったことがないので、3位以内に入る事を目標にしていきたいとおもいます。

れからもレスリング頑張りたいと思います。

もっと強くなりたい

富岡 空大

レスリングの練習は楽ではないし大変な時もあります。頑張っているけど中々結果を出せないでスーパーキッズが終わってしまいました。中学生になってもスタージュニアとして練習をさせてもらえる事を聞いてとても嬉しかったです。

残り2年しかないけど、もっと頑張って練習をして体力、筋力をつけて、技の使い方を学んで結果が出せる様に頑張りたいです。

スタージュニア

講習会で学んだこと

山本 凛

今年のスタージュニアの研修会では、自分の競技以外の選手とも交流することができ、スポーツとの関わり方についての考えを改める良いきっかけになりました。特に、自分自身を分析し、課題を見つけて技術向上につなげるという考え方が強く印象に残っています。今回のような研修会を通して、他の競技の良さや考え方も学び、今後の自分の競技に生かし、さらに視野も広げていきたいです。

ありがとう、レスリング

星野 桔平

私は、レスリングを通じて色々な人と出会い、時には別れもありました。ですが、今ではとても楽しいです。時には友達と力を競い合い時には悔し涙を流しました。ですが、小学生の頃は、レスリングの嫌々期でとてもレスリングが嫌いでした。ですが、中学生に入って本当に楽しいことが増えて、今ではレスリングが大好きです。これからもレスリングを通じて色々な人と出会い、自分の力を高めようと思いました。

スタージュニアで学んだこと

平崎 茉結

わたしはスタージュニアの練習を通して学んだことがあります。それは、頭中のタックルに入ってから処理の仕方です。わたしは今までタックルに入ってから点につなげることができませんでした。でもコーチに詳しく教わり、打ち込みから処理まですることを意識しました。スパリングでもたくさんチャレンジしました。だんだんできるようになってスパリングではだいたい入ってからとれるようになりました。これからは入ったら絶対にとれるようにしたいです。

スタージュニアを通して

天田 陽葵

私がスタージュニアを通して学んだことは、技の細かい技術です。普段の練習が終わった後にその練習時間で出来ない技の細かいところまで、教わることができ、スターキッズに入るまで試合やスパリングでワンパターンしか出来なかった事が今まで以上に出来るようになりました。参加した合宿では他のチームの子とも交流ができ、憧れの選手ともスパリングをすることが出来て、とても充実した時間を過ごす事が出来ました。こ

自転車競技



ジュニアアスリートの身体づくり

☆持久力を高める食事について☆

持久力を向上させる最大の要因は「トレーニング」ですが、その効果を最大限発揮するために「食事」は欠かせません。1日3食+補食で十分なエネルギーを摂取し、充実したトレーニングを積むことで持久力をアップさせていきましょう！

必要なエネルギーを摂取することを基本としますが、今回は持久力を高めるために特に必要な栄養素をご紹介します。

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

- ・活動日 : 毎週水曜日、土曜日（施設の都合により変更となった場合もあります）
- ・場 所 : 日本トーターグリーンホーム前橋、岩神緑地、群馬サイクルスポーツセンター、オンライン開催他
 キッズを修了した中学生の参加者も多くなり、6年間という継続的なトレーニング環境が構築できてきた。今年度は6年生2名、5年生3名、4年生3名、中学生6名でスタートすることができた。家庭の都合等で辞退したキッズを除くと現在男子11名、女子2名の計19名（中学生6名含）となる。活動拠点となる前橋市の施設を主に利用し基礎となる身体の動かし方や基本的な技術の獲得を重点的に行っている。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈5年時〉

育成目標：

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

指導内容：

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

〈6年時〉

育成目標：

- ・安全への理解を深め、集団内でのポ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

〈中学1年時〉

育成目標：

- ・安全への理解を深め、自分で考えた戦術を使うことができる
- ・高校生と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
- ・自分で考え、実行できる戦術をふやす

〈中学2年時〉

育成目標：

- ・安全への理解を深め、自分で考えた戦術を使うことができる
- ・高校生と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
- ・運動能力および基礎体力の向上に加え、ウェイトトレーニングを知る
- ・自分で考え、実行できる戦術を見つける



〈中学 3 年時〉

育成目標：

- ・安全への理解を深め、自分で考えた戦術を使うことができる
- ・全国大会へ出場し、自分自身の課題を見つけることができる

指導内容：

- ・自分の長所を伸ばし、レース中に使える戦術とその能力を身に着ける
- ・運動能力および基礎体力の向上に加え、ウェイトトレーニングのやり方を学ぶ
- ・自分で考え、実行できる戦術をふやす

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、この繰り返しが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保護者に教えられ、コーン拾い「だけ」ができるようになったキッズは次の段階に進んだときに恐怖心やアンバランスな姿勢などが浮き彫りとなり、自転車競技場を走行したときに大きくつまづいている。同じ学年の他のキッズができると保護者は焦る気持ちもあるだろうが、雪だるまを作るときと同じように芯となる部分、最初の部分は時間をかけて「ギュッと」固く握るように基礎となる部分は時間をかけて何度も繰り返し実施することが大きな事故やケガに繋がるリスクが軽減されることを再認識しなければならないだろう。「やってもできないからチャレンジしない」「教えてくれない」「できているのに」と嘆くのではなく、「チャレンジを続ければ、いつかできるようになる」「できなければ考える、他人を観察する」「もっと上手にできるためにはどうしたらいいのか」といった「ポジティブな学ぶ力（学力）」を高めること、そのような思考回路に変えることが今後の豊かな競技者への一歩となるだろう。頼っているときは不満が出る、この依存心があるうちは本当の強さがわいてこない。自分で苦しんでもがいて自分でつかむ以外に本当に身に付くものはないだろう。その代わり、自分でつかんだものは絶対に離れない、忘れない。私たちは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応援し続けるだろう。

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

時代によって指導内容や方法論、必要となる体力要素は異なってきたが、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う。

今年度から始まった中学生対象のスタージュニアについては上記のことに加え、別のアプローチを試みてきた。そのなかで今後、与えられたトレーニングには順応に対応できるがそこから何を考えるのか。自分から今までの知識・技能を活用して課題



を解決するために必要な思考力や判断力、レースなどで自身を表現する表現力は何かを身に付けてもらいたい。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

流汗悟道と凡事徹底

私たちは「ここに参加する子どもたちが自ら汗を流し、自分の本来持っている能力を開花させる」一助になれるのだろうか。自分の思い、使命感、自分の気持ちに本気になることを少しでも考えられる子どもたちがヒトの心を少しずつ動かすのかもしれない。一度きりのファインプレイはいらない。当たり前前のことを当たり前、丁寧にコツコツと積み上げるそんな選手が最後は活躍する現実を見てきている。「靴の踵を踏まない」「持ち物を揃える」「道具を愛し、丁寧に扱う」「使ったものは自分で片づける」など当たり前に感じることをいつも積み上げていけるだろうか。

我々が参画し始め、初年度に育成した選手たちが高校生世代となった。それぞれが県内高校の運動部に所属し、別スポーツで活躍しているという連絡があった。国民スポーツ大会が群馬県開催予定とされる中で、現在のスタージュニア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。彼らが優秀な自転車競技選手に特化して結果を残すだけでなく、その後も群馬県内のスポーツ発展のために活躍できるような人間としての育成にも取り組んでいかなければならないだろう。

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

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

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



《主なイベント》

7月 体力測定、プレキッズ体験会、ぐるっとねサイクリングイベント参加（6年生以上）

6. キッズ卒業生の活躍

松村 拓弥くん（群馬工業高等専門学校）

令和6年度全国高等学校選抜自転車競技大会	3kmインディビジュアルパーシュート 3位、ロードレース 1位
令和7年度 関東高等学校自転車競技大会	3kmインディビジュアルパーシュート 1位、ロードレース 1位
2025 ジュニア全日本自転車競技選手権大会	ロードレース 10位
ツールドラビティビ（日本代表として出場）	総合 15位
令和7年度 全国高等学校総合体育大会	3kmインディビジュアルパーシュート 7位
ジャパンカップ オープンロードレース	2位
全国都道府県対抗自転車競技選手権大会 ロードレース	2位、ポイントレース 4位
第28回 全日本自転車競技選手権大会シクロクロス	ジュニアカテゴリー 2位
2026 アジア選手権大会（日本代表として出場）	個人タイムトライアル 1位、ロードレース 9位

金井新汰くん（前橋工業高等学校）

令和7年度 関東高等学校自転車競技大会	4kmチームパシュート 4位
---------------------	----------------

小林 咲斗くん（群馬県立中央中等教育学校）

2023 ジュニア全日本自転車競技選手権大会	ロードレース U17
------------------------	------------

笹澤 大希くん（前橋市立第六中学校）

第2回信州・ながわまちタイムトライアル	9位
---------------------	----

佐藤 孝之

参加者の声

スーパーキッズ

スーパーキッズで学んだこと

尾花 開人

僕はスーパーキッズで体の使い方を学んでいると思います。自転車に乗るときだけでなく、どんな場所でどんな風に走ったらいいか、どうやって道具を使うといいのか、たくさんのことを教えてもらいました。最初はとにかく練習が辛かったけれど、体力がついてモチベーションが上がり、家でも練習メニューを活用して自分で練習できるようになりました。これからもっともっと成長してスーパーキッズの先輩みたいに活躍できる選手になりたいです。

あきらめない力を学んだ練習

亀谷 碧大

僕は皆より体力がもたなくなることがありすごく悔しい思いをしました。それから毎日ランニングやフィジカルトレーニングをしたり、ローラーに乗ったりしました。前よりも最後まで動けたり同じペースで走ったり自転車をこいだりする力がだんだんついてきたように実感しています。来年は中学生になります。何があってもあきらめない選手になりたいので、この3年間で佐藤先生から学んだことを大切にして引き続き一生懸命練習をしていきたいです。

6年生になって

飯塚 青葉

私が、ぐんまスーパーキッズの自転車競技を4年生で始めてから、約3年が経ちました。練習は大変ですが、続けることができて良かったと思っています。練習のおかげで、それまで走れなかった長い距離が走れるようになりました。自転車競技は、続ける大切さと、自分を信じる気持ちを教えてくれました。できなかったことがだんだんできるようになると、とても嬉しいです。これからも、何事も継続して頑張っていきたいと思います。

一年で学んだこと

山本 湊

僕が学んだことは自分ができない事を見てまねしたり、自転車のブレーキの使い方など自転車の技術や、どころんだらけがをしないかです。あと、自転車をこぐ時に自分のフォームを意識するようにしています。また自転車をこぐ体力をつけるために毎朝父と一緒に走ったりしています。最初、スーパーキ

ズに入った時は体力がなくて練習についていけなかったけど、一年たったなられて練習についていけるようになりました。これからも色々なことを学んでいきたいです。

学んだこと

沼畑 響

僕が自転車で学んだ事は基礎や体力の大切さです。僕がスーパーキッズに入る前は自転車に乗る時スピードや山を上り切るということしか意識していなかったけど、スーパーキッズを始めてから基礎的な練習やランニングなどの体力づくりの大切さを学びました。これからも基礎を大切にしながら練習して、レースや大会などにたくさん参加できるようになりたいです。

練習で学んだこと

新井 稜也

ぼくがスーパーキッズをやってみて学んだことは、体づくりの大切さや怪我をしないための技術です。はじめは出来なかったマーカー拾いも練習をしていくうちに少しずつできるようになってきました。ぼくは走ることが苦手なのでもっとたくさん練習をしてついていけるようになりたいです。

スタージュニア

競技と時間

笹澤 大希

小学四年生から始めたスーパーキッズは五年が経過した。五年目となったこの一年間、私は確実に成長していると実感することができた。

例えば、時間の使い方についてだ。中学二年生の一年間、勉強や部活、自分でやるべき事も増えたが、自転車競技の練習を日課にしていけることができた。テストの日など、練習をできない日もあったが、勉強と競技の練習のメリハリをつけ、一秒一秒の時間を大切にできるようになったと思っている。

来年度は受験生となるが、更に時間を大切にして、競技の練習を積み上げていきたいと思う。

今年を振り返って

鳥飼 泰斗

私は中学2年生になってから、スタージュニアの練習に行ける回数が減ってしまいました。それは、部活動や学業が1年生の時より忙しくなってしまったのと、体調管理が上手くいかず

体を崩していたからです。そんな中でヒルクライム、トラック競技、シクロクロスにも出ました。体調が悪いとはいえ、結果が出ないとやはり悔しいです。3年生になると受験がありますが、好きな自転車競技を続けていきたいです。

大切な自転車

大竹 結心

私は、今年自分の自転車を手に入れたことで道具を扱う大切さを学びました。自転車を始めた時は速くのることだけにこだわっていましたが、メンテナンスを行うと楽しく乗れることに気づきました。「手入れを怠らずに手間を惜しまない」道具を大切にすることは物を長持ちさせるだけではなく自分の意欲にもつながると実感しました。競技以外でも物を大切にすることを続けたいと思います。

四年間の練習の意味

坂本 延

ぼくは今年、今までだらだらしながら、練習していたことを後悔しました。なぜなら、今、一緒に練習している6年生に追い抜かされてしまった、と感じたからです。今までだらだらしていたのは、自分でもわかっていたのですが、なかなか自分で変えられずにいました。ですが今年、先生にこのことを指摘され、変わろうと決心しました。なので、2026年は、苦手なこと、嫌なことでも、一生懸命に頑張ろうと、考えました。

馬術



開 始 式

期 日 : 令和7年6月28日(土)
場 所 : 林牧場群馬県馬事公苑
時 間 : 11:00~12:00
出席者 : 秋本幸司、青木孝、石田興平

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

【スーパーキッズ】

活動日：4年生は毎週土曜日の午前中。5・6年生は土・日曜日で活動できる日。

場 所：林牧場群馬県馬事公苑（前橋市富士見町）、県内各乗馬クラブ。

時 間：4年生は9:00～9:45 騎乗練習、10:10～10:40 講義。5・6年生は騎乗練習できる時間。

内 容：馬装→騎乗練習→馬の手入れ→座学、乗馬日誌記入。

その他：活動した日は、乗馬日誌を必ず記載する。

【スタージュニア】

- 活動日 : 毎週土・日曜日を中心として活動できる日。
場 所 : 林牧場群馬県馬事公苑（前橋市富士見町）、県内外各乗馬クラブ。
時 間 : 騎乗 1 回 45 分から 60 分程度。
内 容 : 騎乗練習（通常練習）、強化練習、競技会参加。
その他 : 活動した日は、乗馬日誌を必ず記載する。

2. 指導理念

・年間のテーマ・目標

- 〔楽しく〕 何事も楽しくないと続かない。馬に乗ることが楽しいと思ってもらえるような指導に心がける。
〔安全に〕 大きな馬（言葉の通じない動物）を扱うため、事故がないよう安全を最優先することを心がける。
〔礼節を大切に〕 あいさつや返事をきちんとする、集合時間を守る、仲間への思いやりをもつ、指導者や馬に対して感謝の気持ちを忘れない等、スポーツを通じて豊かな人間性を醸成する。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

【スーパーキッズ】

<4年生>

- 育成目標：馬に慣れること。
指導内容：馬の捕まえ方・引き方・つなぎ方、馬の手入れ、馬装、厩舎管理等。
3種の歩様（常歩、速歩、駆歩）の会得。座学（乗馬の基礎、安全対策等）

<5年生>

- 育成目標：馬に慣れること。ひとりで馬装ができること。駆歩がスムーズにできること。
指導内容：部班運動で馬をスムーズに動かせる。横木通過、クロスバー等障害飛越の練習開始。初級馬場馬術（第1課目）の経路練習。

<6年生>

- 育成目標：馬を自ら自由に動かせること。競技会への参加。
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。
初級馬場馬術（第1、2課目）の経路練習。

【スタージュニア】

<1年生>

- 育成目標：日本馬術連盟騎乗者資格C級の取得。低障害（80cm程度）の経路飛越ができる。第3課目程度の馬場馬術の経路を踏める。
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）。

<2年生>

- 育成目標：日本馬術連盟騎乗者資格B級の取得、小障害（100cm程度）の経路飛越ができる。馬場馬術競技第3課目で得点率55%以上。
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）。競技に必要なルールや規則等を覚える。

<3年生>

- 育成目標：日馬連公認大会へのエントリー。中障害（120cm程度）の経路飛越ができる。馬場馬術競技第3課目で得点率60%以上。
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）。競技に必要なルールや規則等を覚える。

4. 指導考察

・馬術競技を行うにあたって、必要な能力

馬術競技は馬という動物を利用して行う独特なスポーツです。通常の運動能力以外に、馬という動物を知ること、馬とのコミュニケーションがとれることがとても大切となります。「人馬一体」という言葉がありますが、馬と乗り手が一体となって難しい運動をしたり、高い障害物を越えたりするには、相当な年月がかかります。キッズ・ジュニアのうちは、馬に親しみ、乗馬の楽しさを

知ってもらい、これをずっと続けてもらうことによって、馬の性質を理解し、バランス感覚を身に着け、正しい扶助ができるようになると思います。

・トレーニングの成果

週1回でも馬に接したり乗ったりしているうちに、だんだん慣れてきて、はじめは思い通りに馬を動かせなくても次第に自分で動かせるようになります。いままでできなかったことができたとき、「できた!」と思うことが大切で、「じゃあ次はこれができるようにしよう」と思うように目標ができれば、どんどん楽しくなり、騎乗回数を重ねるほど技術も上達します。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

【スーパーキッズ】

- ・現在4年生、5年生が少ないため、県内の各乗馬クラブあて新5年生、6年生の追加募集をしているところです。これまでと同様「楽しく、安全に」をモットーとして、乗馬を長く続けていけるような環境づくりに努めます。また、普段の練習の成果を確認するため、競技会（ジムカーナやクロス障害等の初級者向けの競技）への参加を即します。

【スタージュニア】

- ・今年度は、土日曜日のみでなく、夏休みなどの長期休暇中に集中して練習するなど、活動状況としては非常に熱心な状況でした。また、オリンピック選手の指導による強化練習にも参加があり、今後も強化練習への参加を奨励するとともに、群馬県馬術大会や日馬連公認大会等競技会への出場を即します。今年度はスーパーキッズの卒業生のみとしましたが、卒業生以外の中学生で熱心なジュニアを強化育成すべく選考会を実施予定です。

6. キッズ・ジュニア卒業生の活躍

第二期生の佐藤真悠子さんが令和7年の滋賀国スポに出場、少年団体障害飛越競技で内山マリーナさんとともに5位入賞しました。一期生の塩原嗣玄さんや二期生の佐藤真悠子さんが、日本馬術連盟公認競技会において好成績を収めています。

山田 琴也

参加者の声

スーパーキッズ

馬とふれあって

小林 海渡

ぼくは、6年生になって、障害に挑戦しています。夏休みは、ジュニアキャンプに参加したり、冬休みは、ジュニアイベントに参加したりしました。いつもより長く馬たちとふれあうことができ、馬たちのお世話ができたり、馬のエサを作ったりして楽しかったです。次は、4級をとれるように、がんばりたいです。

スーパーキッズを振り返って

田中嶋 樹

僕は、スーパーキッズを4年生から始めてだんだん上達していった。エラスタルという馬は、黒くてかっこいいかわいくて僕のいうことを聞き乗しやすい馬だ。でもオリーブはしっかりと脚を使わないと動かない。これからも精一杯馬と触れ合っていきたい。

未来に向けて

福田 典真

僕は今年あまりスーパーキッズのホームである群馬県馬事公苑で練習出来ませんでした。そのかわり、自分の所属しているクラブで色々なことに挑戦出来ました。新しい馬と出会い、たくさん大会に挑戦したり、群馬国スポに向けて結果を出したい！という思いを胸に練習に励みました。これからも群馬国スポを視野に入れて練習していきます。

馬術を通して学んだこと

加藤 達夢

スーパーキッズでは仲間と一緒に馬術を学べる事がとても楽しかった。そんな仲間に出会えないのがとても寂しい。

僕は落馬をしてから馬と関わるのが怖いまだ。

どうしたら落馬の恐怖を忘れることができるのか、まだ分からない。友達は一度も落馬した事が無いのに、僕は3回落馬している。

なるべく落馬しない様に指導してくれる乗馬クラブがあると聞いて、そこへ通おうか悩んでいるが、まだ決められていない。

振り返りの大切さ

櫻井 凜々娃

私が学んだことは、振り返りをする事の大切さです。私は、レッスン後に「乗馬ノート」を書いています。乗馬ノートとは、レッスンで注意されたことやアドバイスを書くものです。注意されたことをしっかり記憶して見返すことができるので、次のレッスンの活かすことができます。乗馬ノートを書くことで、注意されたことを直して、ドンドン上達できると思うので、これからも振り返りをして、技術を向上させていきたいです。

3年間馬術を学んで一番大切だとおもったこと

荻野 絢加

私は3年間、馬術をして学んだことがあります。

それは、馬術はただ馬に乗って自分が運動するのではなく、馬と連携してするスポーツだと言うことです。自分のことばかり考えると、イメージだととても上手にできそうですが、実際は馬との連携が全然取れずにコントロールができなくなってしまいます。

そのため、私は馬術で大切な事は、馬との上手な連携を学ぶことだと思いました。

スーパーキッズでの経験

鴨居田 光優

私はスーパーキッズでたくさんのことを学びました。馬への接し方や乗り方、世話の仕方など馬のことをより知れました。乗馬クラブで学んだことは、大切な経験として残っています。また、乗馬に興味がある人と友達になれたり、乗馬クラブで友達ができたりと競い合ったりできるが友人と出会うことができました。私はもうすぐ卒業し、中学生になります。スーパーキッズでの経験を大切にしていきたいと考えています。

私が2年目に学んだ事

倉澤 恵那

私は、スーパーキッズの2年目で、色々な馬に乗りこなせるようになりました。以前は、ける馬や、ぼう走する馬が怖かったけれど、今は怖がらずに、リズムに乗って駈歩や速歩を出せるようになりました。これからも、馬のお世話やきゅうしゃの掃除などをして、もっと馬と関わりたいです。また、大会ではいろいろな種目に出たり、しょうがいにもチャレンジしたりして、もっと上達していきたいです。

馬が教えてくれたこと

黒崎 陽菜

私はスーパーキッズを二年間やりました。そこで学んだことを一つ紹介します。

まず、かけ足をするとき、たづなを引っ張らないということです。馬術は馬と人間でするスポーツなので、馬が走りやすいようにしてあげることが大切だと分かりました。

そして、人が馬の動きについていけるように乗る練習をしました。来年もいろいろなことを学んで、スーパーキッズで活躍したいです。

ポニー

小林 誉

馬事公苑で、ポニーに初めて乗ったときは、反動が細かいので、おどろきました。ポニーで、駈歩ができてうれしいです。座学では、馬の知らなかったことなどを知ることができました。乗馬クラブでは、5級をうけるので、がんばりたいです。

馬術を始めて

駒田 陽香

私は馬術を始めてから2つの事ができるようになりました。1つは馬装です。最初はとても難しくて時間がかかってしまったけれど、最近は上手にできるようになりました。2つめは軽速歩です。初めは馬が思い通りに動いてくれなくて苦労しましたが、少しずつできるようになりました。でもまだ馬が止まってしまう事があるので、上手になりたいです。

私は馬術を始めてから、もっと馬が大好きになりました。馬に会える土曜日を楽しみにしています。これからも練習して、障害飛越もできるようになりたいです。

スタージュニア

馬と心を通わせる学び

長翁 香帆

私は馬術の技能を高める活動を通して、先生の指導の大切さを学びました。ドレッサージュでは、先生から姿勢や合図の出し方を細かく教えていただき、それを意識して練習を重ねました。うまくいかない時も、先生の助言を思い出して取り組んだことで、馬と動きが合う場面が増えたことが特に印象に残っています。この経験から、指導を素直に受け止め、続けて努力することの重要性を学びました。

馬との絆から学んだこと

角田 真啓

私は馬術を通じて、言葉の通じない動物と心を通わせる難しさ喜びを学びました。最初は馬に自分の合図が伝わらず苦労しましたが、毎日根気強く接するうちに、馬が私の気持ちを汲み取って動いてくれるようになりました。人馬一体となって障害を越えた瞬間の感動は、一生忘れられません。この経験から、相手を思いやり、信頼関係を築く大切さを学びました。これからもこの学びを大切にしていきたいです。

乗り越えた壁

橋本 衣琉

ひとつの目標だったB級ライセンスを去年やっと取り、公認試合に出ることが出来ました！それは、普段の生活から馬の事を第1に考え、いざ乗った時にも信頼し合い、助け合うことができる関係性を作れたからです。

今年の目標は、公認試合でポイントをとって、全日本ジュニアに出ることが目標です！ そのためには、1回1回の練習を大事にし、馬との関係性を深め、いつでも馬を助けられるようなライダーになりたいです！

挑戦。

小林 遙真

乗馬を始めて4年になる。中学に進学する時、乗馬を続けるか悩んだが、やはり大好きな馬から離れることはできずスタージュニアに申し込んだ。中学に入ると勉強に、部活にと途端に忙しくなり、なかなか乗馬の練習ができなかったが、なるべく大会には挑戦するようにした。まだまだ思うような成果を挙げられないが、挑戦するたびに反省点も見えてきて次に繋がる経験を積む事ができていると思う。これからも長く続けられるように頑張りたい。

スタージュニアで学んだ事

倉澤 心那

私が馬術をして大切だと思ったことは、馬と乗り手の信頼関係です。私は馬から落馬した後に馬に乗ることが少し怖い気持ちになりました。その後の騎乗で、自分の恐れる気持ちが伝わっているのか、上手く馬が動いてくれませんでした。馬は人の考えや気持ちを読み取ることができる賢い動物です。これからは、馬のことを信じて堂々と乗ったり、声をかけたり、乗せてくれる馬に感謝しながら乗りたいと思いました。

柔道

「強・健・用」

～子どもたちの柔道の日常の充実を目指して～



活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- ・年23回の金曜日の強化練習会。
- ・県外小学生との練習交流。
- ・熱中症予防とエネルギー補給についての講習。
- ・国際大会（ランドスラム東京）の見学。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

<4年生>

- ① 柔道の基礎的な動きや身体の使い方を指導していく。
- ② 主に上位学年との練習の場面を設定し、常に自身の競技力の向上に努められる場の設定。
- ③ 県外の小学生との練習による交流を通して、国内の同年代への意識を高める。
- ④ 国際大会の見学によって、国内だけでなく広く世界の柔道へのまなざしを養う。
- ⑤ 技術練習だけでなく座学も取り入れ、栄養摂取や熱中症に関する知識を深めることで、パフォーマンスの向上につなげる。

<5年生>

- ① 中学生との練習場面を設定し、競技力の向上に務められる場の設定。
- ② 県外の小学生との練習による交流を通して、国内の同年代への意識を高める。
- ③ 県外の小学生との練習による交流を通して、国内の同年代への意識を高める。
- ④ 国際大会の見学によって、国内だけでなく広く世界の柔道へのまなざしを養う。
- ⑤ 技術練習だけでなく座学も取り入れ、栄養摂取や熱中症に関する知識を深めることで、パフォーマンスの向上につなげる。

(1) 指導の総括

本年は、新たに7名の小学4年生が加わり、合計9名の小学校4年生。5年生の活動をサポートすることができました。

柔道は、明治時代の初めに嘉納治五郎師範によって創始された日本発の運動文化であり、武術が武道に近代化される過程でその嚆矢となったものでもあります。そこで柔道連盟では、そういった柔道の運動文化としての特徴を大切に、強さと健康、そして生活への応用という視点を持って日々の活動を支援してまいりました。他方、柔道は世界に多くの愛好者を持つグローバルな文化の側面も持っており、競技においても国際的な視野を持つことが重要となっています。今回のプロジェクト参加に関わって、参加する子どもたちが国内にとどまらず、世界に向かって柔道を通して希望が持てるよう、企画を構成いたしました。以下には、そういった観点から行った諸行事について、いくつかの視点から考察を行いたいと思います。



①「体験」することの重要性

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



②「広い視野」へのアプローチの可能性

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

まず、県外の小学生との交流では、国内同年代への広いまなざしを持つことを期待し実施いたしました。県をまたいで共通するこ

とも多々ある一方で、県が変わればどこか異なる選手の様子が 있습니다。そのことについて体を通して学び、小学生年代から県外へのまなざしを持つことは、「広い視野」を身近にする可能性があると思われまふ。

次に、大会国際大会（グランドスラム東京）の見学では、世界トップレベルの試合を観戦することを通して、子どもたちが日常触れている柔道という運動が世界につながるものであることを感じてもらいたいと企画しました。特に、映像ではどうしても伝わらない、「生」の選手の攻防や技の持つ迫力やインパクトについて、こういった刺激が肌を通して伝わり、自分の取り組んでいる柔道への誇りと国際的な視野を持つことへの一助となっていることを期待したいと思ひます。

③「自分で決める」ことの主体性

スーパーキッズへの応募は、各ご家庭や道場での紹介をもとに児童からの希望で行われます。自分の意志によって始まり、目の前の世界が広がる体験は、用意されたものを消費するスポーツ活動とは異なるものだと思われまふ。実際に本年度参加してくれた児童のみなさんは、柔道に夢中になって前向きに取り組む主体性あふれる立派な柔道家でした。1年を通して主体性と自覚を持って柔道に取り組んでくれたこの9名の若き柔道家が、県総体で優勝する選手となったことは、若干のサポートを行った柔道連盟として大変喜ばしいことであつたと思ひます。



（2）柔道競技を行う上で必要となる能力

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

（3）トレーニングの成果

本年の成果として、参加して下さった9名の選手の内数名が県総体で優勝したことがあげられようかと思ひます。ただ、この成果の中心には、当然各道場の先生方の日々のご指導と選手の努力があることがあります。したがって、本年度の成果は、あくまでそういった日々の活動の同心円状に位置するサポートの試みが、一定程度の意味を持ったであろうということとしたいと考えています。



5. 今後の課題・次年度への取り組み

本年度は、2年目ということもあり、昨年度と同様の事業を実施しました。来年度は、県内での強化練習の回数を増やしたり、県外遠征や県外大会への参加の機会を増やし、より充実した内容にしていきたいと思ひます。スーパーキッズに参加している子どもたちの柔道の取り組みがより豊かになるように計画していきたいと考えています。

6. キッズ・ジュニア卒業生の活躍

・2年目のため卒業生はまだおりません。

村上 貴洋

参加者の声

スーパーキッズ

僕の目標

寺井 大晴

ぼくは、スーパーキッズ二年目として、グランドスラム東京を見学しました。会場には世界で活やくする選手が集まり、柔道の

試合はとてもはく力があり、真剣に応援してしまいました。強い組み手や一瞬で決まる投げ技を間近で見て、ぼくもいつかあの舞台に立って戦いたいと思ひました。群馬出身の選手が世界で活やくする姿を目標に、これからも練習を続けていきたいです。

2年目のスーパーキッズ

鈴木 祥代

私は、スーパーキッズとして2年目になり、自分がより強くなるために、1年目よりも積極的に練習に取り組んでいました。また、グランドスラムの見学では、選手達が柔道を本気でやっている姿を見て、改めて、自分も柔道に本気で取り組もうという気持ちが生まれました。また、選手達は全員礼儀正しい柔道をしていて、私も礼儀正しい柔道を心がけたいです。全体研修会では、リズム感を意識することも、自分に必要だと感じました。

スーパーキッズの研修会に参加してみ

清水 朝飛

ぼくはスーパーキッズに参加し、小学四年生で柔道をしています。スポーツ栄養についての講演を聞き、体を動かす大切さや食事の工夫を学びました。また、リズム体操では体の使い方やリズム感を意識して楽しく運動することができました。学んだことをこれからの練習や生活に生かしたいです。これから茨城県での強化練習に参加します。たくさんの友だちやはじめて会う仲間と練習できることを不安もあるけど楽しみにしてます。柔道を強くなりたいという目標に向かって全力で頑張りたいです。

スーパーキッズに参加して

岡 慎之助

スーパーキッズに選んでもらいありがとうございました。今までは道場の人たち以外の人と練習する機会が無く、強化練習に参加させていただき、色々な人と練習ができてすごい良い練習ができました。

僕は1年から3年まで出た試合はみんな優勝していましたが、4年生の試合では中々勝てることができませんでした。試合出るのが嫌になり、練習するのも嫌になった時もありました。でも、強化練習を始め今まで以上に練習する時間を増やしたらだんだん勝てるようになり、3位まで戻ることができました。

来年もスーパーキッズに参加させていただき、5年生にはまた、出る試合全て優勝を取れるように頑張りたいです。

スーパーキッズに入ってよかったこと

住友 政心

ぼくは、スーパーキッズに参加することができて良かったです。

なぜならぼくよりも強い人がいっぱいいて、先生はぼくが知らない技を丁寧に教えてくれるので行くたびに柔道が楽しくなっていくからです。

そしてぼくが一番思い出に残る経験をさせてもらったのが、東京グランドスラムで阿部一二三さんなどトップクラスの選手

の試合を観戦できたことです。

これからも柔道を通じてより強くなるために、努力したいです。

新しい事

関口 賢士

始めは慣れない環境で緊張しましたが、やった事ない練習だったり、新しい事をたくさん教えてもらえてすごく良かったです。新しいお友達も増えて嬉しいです。これからも頑張りたいです。

学んだこと

坂本 小夏

私が、スーパーキッズで学んだことは、木下先生が教えてくれた、首より下は動かさず、首だけを横に動かす動作が難しかったです。他にも色々なトレーニングをして、瞬発力や体幹の大切さが、分かりました。教えてもらったことを、このまま続けて、ダンスにも柔道にも活かしていきたいです。

スーパーキッズで学んだこと

寺井 柑乃

私は、グランドスラム東京を見に行き、はじめて世界の柔道を間近で見ました。会場は人が多く少しドキドキしましたが、選手たちが力いっぱい組み合い、一瞬で投げる姿に「すごい！」と思いました。強い相手にも最後まであきらめずに戦う姿が心に残りました。また、アジリズム研修会で体の使い方大切さを学び、それが柔道につながっていると感じました。これから練習を続け、日本代表のような強い柔道家になりたいです。

初めてのじゅう道

町田 七海

わたしは、じゅう道の初心者ですが強化練習会に通っています。最初はきんちょうしましたが、先生に教えてもらううちに少しずつできるようになりました。何を教わったかというと、大外がりとせおい投げを学びました。「ここでこうするといよいよ。」と教えてもらうとどんどん使いこなせてきて楽しくなりました。

わたしは、まだ初心者でほかのわざは心配ですが、教えてもらったことを活かしながらがんばっていきたいです。

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

本年度の七期生も、昨年同様に既にクライミングの経験が豊富なキッズから全く未経験のキッズまで、比較的技量の幅が広い。ただ、経験者の中にはリードクライミング経験者もいるため、各自の技量に応じて安全基本技術の習得、登りこみによる持久力と技術向上を行った。未経験者は例年通り、ボルダリング基礎から始め一定レベルまで習得できたらリードクライミングに進ませた。

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

今年も、クライミングコーチによる指導も取り入れ、キッズへのクライミングアドバイスや規定時間内で休みなしでの登り込みを行い、持久力や技能の向上を図った。

さらに、次年度からの中学生を対象としたスタージュニアを視野に入れ、練習会にスーパーキッズ卒業した中学生を募集し、合同

練習を行った。中学生の高い技術のクライミングをキッズに見せて技術向上に生かした。

模擬競技会は昨年同様に行い各キッズの技量を確認して、競技に慣れると共に指導に生かした。

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

初心者

- ・クライミングの基礎技術を習得する。
ホールド（手掛かり足掛かり）の使い方や動き方（ムーブ）を覚える。
ボルダリング経験者
- ・安全にリードクライミングができるよう、基本的なクライミング動作や技術を身に付ける。ボルダリンググレード5級が登れることをリードクライミングへの移行目安とする。
- ・用具の取り扱い、ロープの結び方、クリップ方法を身につける。
- ・保護者が、ビレイ（リードクライミング時のロープ確保）ができるよう指導をおこない、個人でもリードクライミングの練習が行えるようになることを狙う。
- ・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。

4. 指導考察

・クライミングに必要な能力

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



・イメージ

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

・恐怖感

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

・模擬競技会

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

・指導運営体制

次年度スタージュニアを計画しているが、運営としてのスタッフ人数は引き続き十分とは言えない。この点は継続的な課題として考えている。各学年また、卒業生等を相互に交流をする点は課題であり継続して工夫検討していきたい。

また、毎回の練習の目標設定等は次年度は成長により結び付けられるよう工夫したい。

指導内容について、クライミングの技術面だけでなく食事健康面等も含めケガや故障なく活動できるよう様々な内容を提供したいと考えている。

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・ジュニア卒業生の活躍

県外大会でのキッズ及び卒業生の活躍です。

第 11 回ボルダージュース日本選手権倉吉大会

1U17 女子ボルダー 11 位 黒木ももこ（卒業生）

第 5 回ボルダーフューチャーカップ鉾田

U13 男子ボルダー 1 位 深澤要（小6）

U15 男子ボルダー 8 位 宮川湊（卒業生）

U13 女子ボルダー 1 位 橋本暖（小6）

U15 女子ボルダー 1 位 塗木りん（卒業生）

第 4 回リードフューチャーカップ西条

U15 男子リード 7 位 宮川湊（卒業生）

U13 女子リード 1 位 橋本暖（小6）

U15 女子リード 20 位 小山愛美（卒業生）

ファイテン×マムートユースコンバインドカップ 2025

U17/19 女子複合 8 位 松澤咲姫菜（卒業生）

U15 男子複合 3 位 宮川湊（卒業生）

U15 女子複合 12 位 塗木りん（卒業生）

U13 男子複合 1 位 深澤要（小6）

U15 女子複合 2 位 橋本暖（小6）

第 6 回小学生リードクライミング競技会岸和田大会 岸和田 CANCAN カップ 2025

J ユース A 女子 1 位 橋本暖（小6）

第 8 回全国ボルダー小学生競技会

男子小学校 5,6 年 1 位 深澤要（小6）

女子小学校 5,6 年 1 位 橋本暖（小6）

アジアキッズ選手権（インド・プネー）2025

女子 U-15 ボルダー 5 位 塗木りん（卒業生）

参加者の声

スーパーキッズ

スポーツクライミングを経験して

清水 駿惺

僕は、体力測定でスーパーキッズに合格して4年生からスポーツクライミングを始めました。周りには経験者の人達がたくさんいて、自分はいままで登れなかったけれど、コーチのみなさんに教えてもらったり、励ましてもらって少しずつ登れるようになりました。6年生になってから、5年生に友達も出来て一緒にジムに行ったり、練習で競ったりして楽しく過ごすことができました。最後まで登れるグレードを増やしたいです。

スーパーキッズでの三年間

深澤 要

スーパーキッズでの三年間をふり返り、入って本当に良かったと思います。

理由は二つあります。一つ目は、リード力が大幅に向上したことです。群馬アリーナでの練習のおかげで、当初は11前半で精一杯でしたが、今は13代を登れるようになりました。

二つ目は、練習やコンペを通して友達が増え、友情が深まったことです。

この三年間で得た経験を生かし、これからも仲間と切磋琢磨しながら練習を頑張りたいです。

最後の一年

小柳 遼季

スーパーキッズに入りたての頃は、11dぐらいが登れるくらいの実力でした。今までの2年間の練習で、リードのレッドポイント、オンサイトグレードともに12dになりました。そして、色々な大会にも出て、多くの経験をしました。上手い出来ないこともありましたが、失敗の経験からもっと強くなりたいと思いました。スーパーキッズでの練習の成果の上に更に経験を積み重ねてこれからも強くなっていきたいです。

一年を振り返って

長谷部 鳳磨

僕は、一年を振り返って1番心に残ったことがあります。

それは、たくさん練習をした事です。たくさん練習をしたけれど、怪我をしてしまうと振り出しに戻ってしまうなと思いました。

なので、この先は怪我をしないようにストレッチをしたいな

と思いました。

クライミングを通して

天田 優月

私は毎日ジムに登りに行く程、クライミングが大好きです。しかし最近あまり上達しません。ジムの課題で1級や2級は登れるのに、コンペやリードになると成果がでません。お母さんやおばあちゃんには考える力と、壁にはりつく力が足りないとずっと言われています。お母さんやおばあちゃんにアドバイスされると登れなかった課題も登れるようになります。オブザベを繰り返して出来ていないところを直して、もっと強くなれるように沢山練習したいと思います。中学生になってもクライミングが続けられるように頑張ります。

スーパーキッズから始めたクライミング

高橋 七海

私は4年生でスーパーキッズに入ってからクライミングをはじめました。スーパーキッズの友達や山岳連盟の皆様のおかげでたくさん成長できたし、貴重な体験ができました。最初はジムの練習から始めて初級の課題も苦戦していて、リードを始めても落ちれなかったけれど、今はリードも12台を登れるようになりました。ボルダーも難しい課題にチャレンジできるようになりました。実力はまだまだだけど中学生になっても楽しんでクライミングを続けて、強くなりたいです。3年間ありがとうございました。

3年間で成長したこと

杉田 愛桜

私は3年間で持久力が付いたと感じています。以前はリードを何本も登るとすぐ疲れていましたが、スーパーキッズの練習の前にスクールで登ってから行き、ボルダーで長物の課題をたくさん練習をした事で持久力が付きました。レストもうまく出来るようになり苦手だった強傾斜や、リードでも難しい課題も登れるようになりました。次は足技がうまくなるようにたくさん練習したいと思います。

スーパーキッズ卒業

橋本 暖

私はスーパーキッズで二つの大切なことを学びました。一つ目はただ登るのではなく、自分の動きや登り方を意識して登ることです。登りを振り返ることで課題が分かり、以前よりもスムーズに登れるようになりました。

二つ目は、互いに教えあうことの大切さです。

友達と意見を交換することで視野が広がり、理解が深まりました。これからも振り返りや教え合いを大切にして成長していきたいです。3年間ありがとうございました。

スーパーキッズで知った事

金子 依生

私はスーパーキッズがきっかけでクライミングをはじめました。最初は怖くて難しいリードがあまり好きではなかったのですが、先生方がいろんなことを教えてくださったり仲間や友達ができたりしてこの三年間でクライミングをもっと好きになりました。難しいことに挑戦する楽しさや仲間と一緒に登るという楽しさも教えてもらいました。スーパーキッズがなかったらこの楽しさも知ることができなかったとおもうので本当に感謝しています。

2年目のスーパーキッズ

高木 岳

5年生になってからもっと強くなりたいと思いましたが、リードが苦手で練習へ行けなくことありました。一緒に練習をしているみんなを見て、もっと頑張らないといけなと感じました。これからはもう少し練習に行って、たくさん登って強くなれるように頑張ります。

楽しく過ごす

金子 岳跳

僕はコーチたちのおかげで、登れるグレードが増えました。

今はまだ落下の練習が苦手なので頑張りたいです。

これからの1年間は、さらに上達を目指しながら、楽しく充実した日々を過ごしたいと思っています。

登れたときの達成感

安田 一耀

4年の頃は10bを登るのが精一杯だったけど、5年になって11bが登れるようになりました。その理由は、友達と競い合っで登ったり、自分に合った練習方法を考えて一番強くなれると思うグレードを練習したからです。そうしたらいつの間にか11bが登れるようになりました。今年の目標は12aが登れるようになることなので、今までよりも難しい課題にチャレンジしていきたいです。

成長したこと

佐藤 絢音

私がスーパーキッズで成長したことは、難しい課題を登れるようになったことです。たくさん練習して前よりも冷静にホールドをつかみ分けられるようになりました。今年は初めてリードの大会にも出ました。とても緊張して思ったよりも登れませんでした。もっとクリップをかけるのに慣れていきたいのと、落ちるのにも慣れて体の動きがかたくならないように普段の練習をがんばりたいです。

スーパーキッズで学んだこと

興口 夏花

スーパーキッズを始めて2年。4年生の時はこわくて飛び出せなかったり、落ちれなかったりと大変だったけど、今は全然平気です。スーパーキッズでは、プチコンペがあったり、コーチが来て色々教えてくれる機会がありました。コーチからは、自分が知らないことを教わり、そうやればいいんだと思いました。プチコンペでは、並び順やオブザベの力などが試されて、公式の大会でもいかせた時がありました。なので、これからもよろしくお願いします。

一年間の成長

茂木 香音

5年生になっての一年間で自分はどれくらい成長したのか考えてみた！

成長…余りでできていないと感じた。

メンタルが弱いと良く言われる。

技術的にもメンタルの弱さが出てしまいボルダーの様には登れない。

怖さが勝ってしまいあと一步が踏み出せない。

あと一年の取り組みをよく考えたい！

どうしたら強くなれるかは明白になっている。

メンタルを強くする！

それを一番の目標にする！

6年生の間に変わったね！って言われたい。

これからの決意

赤石 琴音

今年は4年生のお手本に少しでも慣れたらと思いボルタリングは勿論、苦手なリードでも落ちる事が怖かったけど練習してかなり克服出来たかと思います。去年の暮れはケガや病気で満足な終わり方が出来ませんでした。今年は練習を休まないようにする事、コンペや大会に出場して少しでも上位に入れるよう頑張りたいと思います。

スーパーキッズで印象に残ったこと

山澤 美空

私はスーパーキッズをやって、印象に残ったところは、他の学年の登りを見れるところと、全体研修などで体の使い方や、健康についてなどを学べるところです。

来年は6年生であと1年なので上手くなれるよう、頑張ります。中学生になってもスタージュニアとしてスポーツクライミングを続けていきたいです。

ぐんまスーパーキッズで学んだこと

村瀬 心葉

ぐんまスーパーキッズ・ぐんまスタージュニアに参加して、まわりの子よりできないことが多くて、やめたくなる時もありました。でも、4年生のころより少しずつできることが増えていて、成長していると感じました。クライミングではまだ落ちるのがこわいけど、あきらめずにちょうせんして、もっと強くなりたいと思いました。

スーパーキッズになって

大澤 柑太

スーパーキッズで学んだことは気持ちを強く持つことです。ぼくはリードが苦手で怖さと毎回闘っています。でも、先生やお友達が応援してくれるともうちょっと頑張ってみよう和前向きになれる。気持ちを切り替えられると登る本数も増え、絶対完登したいという気持ちになります。そして、何度も挑戦して登れた課題は本当に嬉しいです。

5年生では、たくさん登って体力をつけ、ムーブや足使いの技術を身につけられように頑張りたいと思います。

登る中で

畑田 泰我

スーパーキッズに選ばれたと聞いたとき、僕はとても嬉しかった。練習に参加すると、前からボルダリングを続けているみんなはとても上手で、「負けていられない」と思った。がむしゃらにジムに通って、前よりかできることも多くなったけど、それでもできないことが続いて悔しい気持ちになる。力だけじゃなくて、技術や考え方も大切なんだと最近思ったりもする。この機会を感謝し、これからも工夫し、挑戦を続けていきたい。

いろいろな楽しいスーパーキッズ

中根 律

ぼくは、スーパーキッズをやってみて、いろいろなことを知りました。

リードを知って初めは怖かったけど、いろんなことをていねいに教えてくれたので、どんどんできるようになり、うれしかったです。

友達が何人もできて、まいしゅうたのしみにスーパーキッズに行けるようになってよかったです。ケガをしてしまったりして、つらい時もあるけど、とても楽しいので、これらからもつづけていきたいです。

スーパーキッズを経験して

深澤 新

リードやトップロープはあまりやったことがなかったけれど、今回はいい経験ができました。

これからもがんばって、色々な場所でやりたいです。課題にも一生懸命に取りくんで、休む日をへらして、行ける時はかくじつに行きたいです。

前よりもいい登りができるよう、もっと練習したいです。かんたんなものからだんだんむずかしくして行って、最後はとてむずかしいものをやる覚悟です。

高い所がこわくないよう、登る時も下を向かないようにしています。今年は貴重な体験ができて本当によかったです。

リードクライミング

中金 煌士郎

僕は保育園の年長クラスの時からクライミングを始めました。今までずっとボルダーしかやってこなくて、リードはスーパーキッズに入ってから初めてだったので、高さがボルダーと違いすぎてとても怖かったです。でも最近クリップもうまくかけられるようになってきて、深谷ビレッジで1本登りきることができ、とても嬉しかったです。これからも、友達といっしょにたくさん練習してもっとクライミングを上手になっていきたいと思います。

スーパーキッズに入って

高橋 由衣

最初はスーパーキッズに受かるか心配でした。でも受かったことがわかったときにはほっとしました。

リードでは塚田コーチに教えてもらったおかげでつかめなかったホールドをつかむことができました。とてもうれしかったです。

来年は11の課題を全て一撃できるようにがんばりたいです。

スーパーキッズになれて

池田 悠奈

私は、スーパーキッズに入って、先輩達の動きがよく見えるから、自分もそのマネができて、リードもどんどん慣れて、成

長してきているから、飛ぶことなどがだんだん怖く無くなりました。だから、人の動きを見て、マネをすることはとても大事なことで、大切なことだと学びました。学年がどんどん上がっていくごとに、下の学年に優しくお手本になれるようなリードとボルダーの選手になりたいです。

初心者の私が

森田 花

私は、十人の中で一人だけ初心者だった。みんな上手で、私なんかがついていけるかなと緊張していた。しかし、コーチたちは初心者でも上手くなれると何度も伝えてくれた。また、他のメンバーも積極的に応援してくれた。私は、他の人の応援が自分の力になるということを知った。

今もあまり上手ではないが、コーチや友達のおかげで頑張れている。

スーパーキッズで学んだこと

内山 陽乃

私がスーパーキッズで学んだことは、他の上手な人をよく見るということです。私はもともとリードクライミングの経験があって、スーパーキッズに入る前はあまり他人のムーブを見ないで登っていました。スーパーキッズに入ってから、人のムーブをよく見るようになり、リード・ボルダー共に上達している気がします。

これからは、学んだことを活かして、登り、これから入ってくる4年生にも学んだことを伝えていきたいと思います。

スーパーキッズの練習に参加して学んだこと

森田 華菜

私がかんばっているスポーツはリードクライミングです。

高いかべをのぼるのは好きですが、ゴールまで行けないときがあります。何度もトライして、登れた時はとても嬉しいです。うまくいかないときも、あきらめずに課題がどうやったら登れるのか考えながら練習するともっと先まで登れるようになることを学びました。

たくさん練習をして5、6年生みたいに難しい課題も登れるように頑張りたいです。

アーチェリー

活動の様子

活動実績表

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

指導者の報告

1. 活動概要

- ・活動日は毎週火曜日の夜間、土曜日の午前中にアーチェリー場屋外練習場で実施している。
(冬場の夜間練習は中止している)
- ・練習の内容は、基礎的な技術やマナー・安全について指導しながら、習熟度に応じて大会に向けた方法を教える。

2. 指導理念

- ・基本的な技術・マナー・安全についての指導。
発達度合いに応じた技術指導と大会などへの出場。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

- ・小学4～5年：安全、マナー、用具の扱い、基礎的な技術の指導
- ・小学5～6年：安全、マナー、技術の習熟度に応じた大会経験
- ・小学6～中学：安全、マナー、技術の習熟度に応じた上位大会への参加を目指し、状況に応じて個人の用具を購入する。

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
体力、集中力、技術力、判断力
※危険を伴う競技なので、安全についての指導に従い行動できることが大事になる。

- ・トレーニングの成果 等
経験を重ねることで、段々と落ち着いて練習に集中できるようになる。
得点を競う競技なので、1点1点の重要性を理解する。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

- ・新人は体力的にも不安定なので個々人の様子を見ながら基礎を教える。
- ・上位を目指す選手が増えてきているので、それに対する対応が必要になる。
- ・各種大会への参加を促しながら経験を重ねることで、より上位の大会へ出場できるような指導を進める。

6. キッズ・ジュニア卒業生の活躍

- ・卒業生が少ないので、活躍の実績はまだない。
- ・昨年の全国小中学生大会へは小学生2名、中学生3名が出場した。

黒沢 静男

参加者の声

スーパーキッズ

あきらめない

佐藤 悠太

スーパーキッズをやってみて、どんなときでもあきらめないことが大切だと学びました。

ぼくは、夏に初めて全国大会に出ました。

後半で1本6点を出してしまい、その1本がとてもショックで、もうだめだと思ってしまいました。でも、あきらめたくないという気持ちもありました。その気持ちがあったから、落ち着いてやりきることができました。結果はベスト16！

どんなときでもあきらめず最後まで楽しくやりたいです。

3年間を振り返って

高橋 璃月

僕がアーチェリーを始めて、この3年間を通して感じた事は、集中力や精神力が鍛えられた事、的の中心に命中した時に大きな達成感がある事、違う学校の友達が出来た事、そして日頃の練習の大切さだ。6年生になってからは練習になかなか参加できず、記録会ではいつも良い点が出せないの、練習の大切さを改めて感じている。3月まであと少しなので、悔いの残らないように楽しみたいと思う。

スーパーキッズを通して学んだこと

関口 琥珀

私はスーパーキッズで3年間アーチェリーを学びました。最初は思うように矢が当たらず悔しい思いをすることもあったが、先生のご指導や仲間と一緒に練習する中で、少しずつ成長することができました。練習を重ねる中で、集中力や最後までやりぬく大切さを学ぶことができました。スーパーキッズでの経験は、これからの学校生活や将来にも活かしていきたいです。

アーチェリー

平柳 杏

私は、アーチェリーをやって3年目です。アーチェリーは難しいです。今私は12mにいるのですが、なかなか18mに行けません。私の目標はスーパーキッズを卒業するまでの記録会で18mに行くことです。そのために、毎週練習に行ったり、今よりもっと集中力を上げて、ど真ん中のxをめがけて射るようにしたいです。やっていてとても楽しいので中学生になっても続けたいです。3年間とても楽しかったです。スーパーキッズあ

りがとうございました。

疲れる特訓

朝比奈 茉那

この一年で一番頑張ったことは、体幹を鍛えることです。

なかなか良い点が出ないので、コーチに質問をしたところ、弓がフラフラしていると言われました。そのため、体幹を鍛えるために、家で特訓をしています。主な内容は、プランクやバックキック、アーチェリーの打つ姿勢を保つ運動、などです。

私は運動が苦手なので、これらの特訓も疲れて大変です。けれども、三月まで続けて頑張ろうと思います。

嬉しかった大会

横尾 優希

アーチェリーを始めて2年目になりました。

練習はなかなか全部出られませんが、練習に行くと集中力がつくし、どんどん上手になりたいと思います。

10月5日の前橋市民大会では12mで出ました。

その大会でスコア306点取れて4位になれました。

次から18mへ進めたのでとても嬉しかったです。

なかなか色んな大会には参加できないけど、アーチェリーは好きなので続けていきたいです。

冬のアーチェリーが寒い

深澤 元

ぼくが冬にアーチェリーに行くと、薄着なのですごく寒いです。でも、夏は夏でものすごく暑いです。そして、朝早起きするのが苦手なので、起きようとしても眠くて起きたくありません。でも、だんだんアーチェリーも上手になってきているような気がします。今、300点を取ることができません。苦しいですが、6年生には18メートルで300点を取りたいです。最初の頃はすごく下手でしたが、だんだん上手になってきています。

スーパーキッズで成長した1年

山口 真央

私が今年スーパーキッズをやっていて、変わったと思うことが二つあります。一つ目は、最初に使っていた弓よりも重くて強い弓を使えるようになったことです。最初は大変でしたが、少しずつ慣れて、今では気にならなくなりました。二つ目は、12mから18m、さらに30mまで一気に進めたことです。特に30mに一回で進めたときは、とてもうれしかったです。来年度もこの調子でがんばりたいです。

アーチェリーを続けて

西澤 明李

的に向けて矢を飛ばす、知らない人は、簡単な事に見えるかもしれないが、実はかなり難しい。

腕や顔が動いては、全体が揺れて失敗の連続になってしまう。弓を引く力が弱かったり、少しの角度のズレで、思い通りの場所へ矢が飛んで行くことは無い。

次のブザーが鳴るたびに、シューティングラインに立ち、呼吸を整えて一矢に集中する。

体の中心に一本線が入っているようなイメージで胸を張って弓を引くようにしている。

時々、真ん中に的を射る事ができた時は、大ジャンプしたくなるほど嬉しくなる。

だから、アーチェリーはおもしろい。

アーチェリー

小島 望櫻

私はアーチェリーが楽しいと思います。なぜなら風船割りができたり、点付けができるからです。風船割りでは風船を割れることは少ないけど、割れた時がとても嬉しいので私は風船割りが好きです。点付けでは中々 300 点がとれず 12 メートルから上がれませんが、アーチェリーは楽しいです。

中々練習に行けませんが、これからも頑張りたいと思います。

初めてのアーチェリー体験

涌沢 勢太

ぼくは、いろいろな種目の中でアーチェリーだけに興味があり、始めました。家でおもちゃのアーチェリーで遊んでいたの、わくわくしていました。体力テストではシャトルランが苦手で落ちたと思いましたが、合格できてうれしかったです。初めて弓を引いたとき、思ったより簡単で、的に当たったときは最高でした。試合では思うようにできませんでしたが、次はがんばりたいです。これからも距離を伸ばせるように練習を続けたいです。

挑戦して学んだこと

澤田 聖結

ぼくはスーパーキッズ選考テストに合格してアーチェリーを始めました。

元々射撃に興味があり、的の中心をねらうところが似ていると思い、挑戦しました。

初めてのアーチェリーは思うように当たらず、くやしい気持ちになりましたが、あきらめずに練習を続けています。

すると少しずつ中心をねらえるようになり、初めての夏の大会では賞状をもらうことができました。

この経験から、あきらめない心と続けることの大切さを学びました。

くやしさを力にかえて

近藤 花帆

わたしはアーチェリーを始めてから、気持ちと向き合う大切さを学びました。毎月の記録会で三百点以上取れると距離がのびますが、前は四点足りずに落ちてしまい、とてもくやしくて胸がいっぱいになりました。原因が分からず、先に合格した友達を見ると、不安やあせりで心がゆれました。それでも、この気持ちから逃げずに、もう一度がんばりたいと思いました。くやしさを力にかえて、次は成長した自分で合格したいです。

アーチェリーを始めて

大川内 結香

私は、スーパーキッズとして、アーチェリーを始め、どうにしたらうまく打てるか、また、どうにしたら矢がばらつかないか、考えて打てるようになり、今は十八メートルを打てるようになっています。大会でも、練習したことが発揮できて、優勝することができました。五年生になったら、今年できたことを活かしながら、たくさんきよりのをばしていき、色々な大会へ出れるといいです。

アーチェリーで学んだ事

當間 千月

私はアーチェリーをして学んだ事が2つあります。それは、焦らず気持ちを落ち着かせる事と、姿勢を整える事です。

皆はどんどん距離が伸び進んでいくのに、私は点数が足らず距離が伸びませんでした。とても悲しくなって、楽しくなくなっていました。でも、指導員の方に「引いた手を顎につけて後ろにスッと引くんだよ」と教えてもらい、その通りに練習すると少しずつ真ん中に当たるようになりました。これからも頑張ろうと思いました。

スタージュニア

アーチェリーについて

富澤 遼人

僕は小学4年生の夏からアーチェリーを続けています。去年は30mで大会に出続け良い記録を出し、30mラウンドの全国大会に出ることができました。さらに、インドアではブロンズバッジを取ることもできました。これもいつも僕と向き合ってくれる指導者のおかげです。今年はさらに上達させ、60mの大会に出ようと思います。今年の難題は引手の肩です。肩の感覚

がよくわからないので、さらに腕前を上げさらに上手くなれるように頑張りたいです。

アーチェリー

飯塚 緑平

私はアーチェリーを続けてきてよかったと思っています。アーチェリーは、矢を放つ一瞬の集中がとても大切な競技です。うまくいかないときも、その原因を自分で考え、次に生かすことを学びました。また、緊張していても呼吸や動作を整えることで、落ち着いて行動できるようになりました。この経験は、試合だけでなく学校生活やテスト、発表の場でも役に立っています。アーチェリーを通して、集中力と自分をコントロールする力が身についたと感じています。

工夫した 1 年

飯塚 悠太

私はアーチェリーをはじめて今年度で 5 年目になりました。私はこの 5 年で仲間とのコミュニケーションやアーチェリーでの技術が日に日に成長していると感じることができました。特に私は練習に行く頻度が少ない分 1 回の練習で 1 本 1 本高得点を取れるようコーチに教えてもらったり、上手い人のフォームを真似してみるなど工夫できた 1 年だと思っています。

スタージュニア

フラー 仁

今年は県内外の試合にたくさん参加することができました。中でも印象に残っているのは、東京で行われた「夏季夢の島小中学生大会」です。ここで入賞した記録で全国大会にも参加することができました。より良い結果が出せるようにたくさん練習していきたいと思っています。いつも指導してくださるコーチの方々や、支えてくれる家族に感謝しながら、一生懸命頑張ります！

大切な場所

横尾 奏

中学生になり部活がありなかなかアーチェリーの練習へ行けなくなりました。

でも部活がなければ必ず行きます。久しぶりに練習へ行くと小学 4 年生から 3 年間一緒にアーチェリーをした友達（仲間）、コーチ達がいてくれて学校や部活とは違いホットする気持ちになれます。

アーチェリーは集中力を必要とします。体の体幹をしっかりとし、腕も使い狙いを定めうちます。練習にあまり行けてないのでそんなに簡単に真ん中の X に当たるわけありません。次は次はと、上手になりたいとうちます。

アーチェリーは集中力も体幹も体力も必要です。そして仲間達もいて僕にはとても大切な場所になっています。

アーチェリーから学んだこと

植杉 蒼乃

私がアーチェリーを始めて学んだことの 1 つ目は集中力の向上です。アーチェリーは矢を射るときの集中力が必要なので小学生から続けることで日々の勉強への集中力も身につけていくと実感しています。2 つ目は新しい友達ができることです。アーチェリーでは市外からやってくる子もいるので新しい仲間と出会えます。全国で活躍している仲間もいるので励みになります。勉強と練習の両立が大変ですが、これからもアーチェリーを続けていきたいと思っています。

この 3 年で学んだこと

齊田 春明

僕がやってみて学んだこと・印象に残ったものは一つあります。それは、学んだことで、指導者の教え方のわかりやすさです。言葉では、わかりにくいものも試して見れば、「こんな感じなのか」となり体感できるとこや話しやすいところもまたいつも話している友達が、いてくれたことも上達できた理由です。あの 2 週間に 2 回の 2 時間という少しの時間の中で軽く話せたり同じで矢を射る時間が、私をここまで連れてきました。大会で友達がいれば一人よりも緊張が少し和らげました。学んだことは気軽に話せる友達や話しやすい・解説がわかりやすい指導者がいてくれなければ、やめていたかもしれません。まだまだ学ぶことや修正することが、ありますが夢に向かって全力で取り組んでいきたいと思っています。

空手道



ぐんまスーパーキッズプロジェクト 2025 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	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日		日	
2	水		金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		月	
3	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		火	
4	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水	○	水	○
5	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		木	
6	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土	○	火		金		金	
7	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金		日		水		土		土	
8	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土		月		木		日		日	
9	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		月	
10	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		火	
11	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日	○	水		水	○
12	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		木	
13	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火		金		金	
14	月		水	○	土		月		木		日		火		金		日		水	○	土		土	○
15	火		木		日		火		金		月		水	○	土	○	月		木		日		日	
16	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		月	
17	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		火	
18	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	水	○
19	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		木	
20	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土		火		金		金	
21	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	土	
22	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		日	
23	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		月	
24	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水		土		火		火	
25	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水	○	水	
26	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水		金		月		木		木	
27	日		火		金		日		水	○	土		月		木		土		火		金		金	
28	月		水	○	土		月		木		日		火		金		日		水	○	土		土	
29	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木				日	
30	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金				月	
31			土	○			木		日				金				水		土	○			火	
活動 日数			5		4		6		6		4		5		5		4		4		6		4	

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 共愛学園高校 前橋工業高校 ぐんま武道館
- ・時 間 : 17:00 ~ 19:00
- ・内 容 : 基礎体力強化、基本練習、形、組手

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

〈4年生〉練習に対する基本的な姿勢である礼節や言葉使いなどを丁寧に教えていくと共に、基礎・基本の見直し、基礎体力の向上を目指す。基本形、第一指定形を習得していく中で、形の意味や表現を学ぶ。組手ルールを熟知させる共にフットワークや連続技などの練習を通して運動機能を高める。

〈5年生〉足腰を意識した技の習得を通して、土台となる下半身強化を図る。第一指定形の鍛錬を重ねると共に、第二指定形への展開・発展を目指す。返し技、カウンターなどの練習を通して間合いについて理解させることで競技力を高めると共に試合展開の幅を広げる。

〈6年生〉全身の筋力を最大限に活用させる運動を意識させると共に、基礎となる筋力強化を図る。第一指定形、第二指定形の完成を目指すと共に、得意形の習得のきっかけを与える。間合いを熟知させ、試合展開を有利に進めるかけひきを学ぶと共に、主体的に競技力向上に努める姿勢を育てる。

4. 指導考察

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

5. 今後の課題・次年度への取り組み

空手道競技として12年目となる今年度では、新たにスタージュニアを加え合計67名の選手を迎え、種目別に会場を分けて実施している。指導者の充実を図り、より計画的、組織的に強化を行っていききたい。競技継続のための環境づくりも大きな課題であり、選手たちの進学・就職の充実を図っていききたい。また、新たな取り組みとして他県との合同練習、練習試合を積極的に取り入れ、刺激を与えると共に「チーム群馬」の意識を強く育てていくと共に、スーパーキッズの子供たちが地元群馬県で活躍、成長できるビジョンを示していききたい。

6. キッズ卒業生の活躍

7回生	龍見 侑暁	国民スポーツ大会	少年男子形	4位	
		全国高等学校空手道選抜大会	個人形	3位	
		関東空手道選手権大会	少年男子形	優勝（3連覇）	
		関東高等学校空手道選手権大会	個人形	優勝	
		群馬県高等学校空手道選手権大会	個人組手	2位	インターハイ出場
8回生	小沼 豪瑠	関東高等学校空手道選手権大会	個人形	3位	
8回生	小沼 豪瑠	群馬県高等学校空手道選手権大会	個人形	2位	インターハイ出場
10回生	福田 龍之介	群馬県中学生空手道大会	個人形	優勝	全国大会出場
10回生	村山 竜美	群馬県中学生空手道大会	個人組手	2位	全国大会出場
10回生	齋藤 希羽	群馬県中学校空手道大会	個人形	2位	全国大会出場

10回生	林 心優	アジアカデット、ジュニア& U21 空手道選手権大会+ 61kg 個人組手	3位	
		東アジア選手権大会	+ 61kg 個人組手	2位
		群馬県中学校空手道大会	個人組手	2位 全国大会出場
11回生	松島 大翔	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生 個人形	優勝 全国大会出場
11回生	山路 渚夏	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生 個人形	4位 全国大会出場
11回生	加藤 柚依奈	群馬県中学生空手道選抜大会	2年生 個人組手	4位 全国大会出場
12回生	伊藤 健	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生 個人形	4位 全国大会出場
12回生	須田 樹	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生 個人組手	3位 全国大会出場
12回生	堀越 梨里花	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
12回生	林 愛莉	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
		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
12回生	渡邊 晶	群馬県中学生空手道選抜大会	1年生 個人形	4位 全国大会出場



アジア大会 個人組手 -67kg 個人組手 3位
【林 心優 選手】



国民体育大会・4位入賞
【龍見 侑暁 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 共愛学園高校 前橋工業高校 ぐんま武道館



夏季強化練習会 6/6 (土)、7 (日)

会場：ぐんま武道館 第2道場

講師：【形】 本 龍二 清水 那月

【組手】 小崎 友碁



冬季強化練習会 1/11(日)

会場：ぐんま武道館 第2・3道場 高崎工業高校 9:00～16:00

講師：【組手】 荒川 尊祐 井戸 康善

【形】 在本 幸司 本 一将 本 龍二

関根 寛和 宮國 淳



野崎 剛弘

参加者の声

スーパーキッズ

敬意を表す事の大切さ

佐藤 成真

僕は何事にも本気で取り組むことにした。それは練習の時の先生の言葉がきっかけだった。真面目に練習をしていなかった時、先生が「自分は教えに来ているから、やるならちゃんとしてほしい」と言った。話を聞いて先生の事を考えないで失礼なことをしたと反省した。このことから誰にでも敬意を表せるように何事にも本気で取り組むことが大切だと思った。

3年間を通して

岡田 海斗

小学生4年生から約3年間、練習に参加してきました。最初は長いと思っていましたがあっという間に時間が過ぎました。習得出来た事もあれば中々なおらない癖もあり落ち込んだ事もあります。それと同時に時間よりも質が大切なんだと気付きました。技だけでなく強くなるために必要な事、心がけも教わった3年間でした。

スーパーキッズに参加して

宮崎 皓大

今年から、形と組手に分かれての練習が開始となり、僕は前半組手に参加していたけれど、形をもっと上達したいと思い、途中から形に参加しました。

基本の大事さを感じながら、練習に取り組んでいます。先生方に指導していただき、以前よりキメや技の緩急がつけられるようになってきた感じがしています。スーパーキッズの練習に参加でき、素晴らしい時間が過ごせていると思います。大会でも勝てるようになりたいです。

スーパーキッズで学んだこと、印象に残ったこと

福田 虎太朗

僕はスーパーキッズで学んだことと印象に残ったことがあります。学んだことは個人練習の仕方です。キッズではゆっくり通しをしたり部分練習をしたりします。印象に残ったことは基本です、理由は前まで知らなかった事が沢山あったからです。また仲間と一緒に乗り越える大切さも学びました。感謝の気持ちを忘れずこれからも空手に真剣に取り組んでいきたいです。

一年間を振り返って

吉澤 和寿

今年から、形と組手の練習が分かれ更に共愛学園の先生や高校生と練習する機会が増えました。練習がわかれたことによって、体力や技術などたくさん学ぶことができました。

違う道場の仲間、高校生、中学生と一緒に楽しく練習することができました。スーパーキッズで学んだことを、練習や試合で活かせるように良い結果を残せるようにがんばりたいと思います。

この3年間の思い出

小沼 璃生

僕はこの3年間で、色々な思い出が出来ました。初めての練習は、5年生や、6年生の形をみて、自分もこのぐらい上手くなるうって思えました。5年生になった時は、下級生ができて、下級生に負けないように、頑張ろうって思えました。6年生になった時は、スタージュニアの人もキッズに来て、やっぱり中学生は、上手い事がわかりました。でも、この中学生に勝てるようになりたいって思いながら練習することが出来ました。これからも、勝つことを意識しながら練習していきたいです。

強くなるための一歩

小玉 ひまわり

スーパーキッズの練習に参加して、たくさんのことを学びました。強い高校生と一緒に練習できることはとても楽しく、技や気持ちの強さを間近で感じる事ができました。また、同じ目標を持つ友達もでき、お互いにはげまし合いながら頑張る大切さを知りました。厳しい練習を通して、心も体も成長し、よい経験を積むことができました。この経験を生かし、これからも努力を続け、活躍できる選手になりたいです。

スーパーキッズでの三年間

鈴木 沙織

私はスーパーキッズの三年間で沢山の事を学び、経験する事が出来ました。

今年は全国大会で初めて二勝し、三回戦進出！

今まで大きな大会で勝利する事が出来ず、悔しい思いをして来ましたが、今回の全国大会はこれまでの練習の成果が出た試合だったと思います。

来年は中学生。今度はスタージュニアとして更に上を目指して努力していきたいです。

スーパーキッズを振り返って

櫻井 陽里

私はキッズで基本の大切さを教えてもらいました。特に腰の使い方、キメの作り方を意識して練習しました。そのおかげでキレが増したと思います。空手以外にも私は人見知りな性格だけど友達とコミュニケーションを取ることもキッズを通して挑戦できるようになりました。中学生でもキッズで学んだことを活かし挑戦していきたいです。貴重な時間を使って真剣に指導してくださった先生方ありがとうございました。

3年間を振り返って

反町 吏杏

私は四年生からキッズに入っていつもと違う環境で練習ができて、六年生の今では空手の強い仲間とともに練習ができています。キッズの練習で苦手の技を使えるようになり、得意な技の形を磨いてきれいな技が打てるようになりました。三校の高校をメインに練習をしてきて、難しいフットワークや新しい技、なかなか使わない技などをたくさん練習してきました。そのおかげで前の自分とは違う今の自分が完成してきたと思っています。キッズに入って、教わった技を試合にいかせるように、これから練習を積み重ねていきたいと思っています。中学に入学しても空手の練習を続けていき、今よりもっと上を目指して頑張っていきたいと思っています。

この1年で

飯塚 優璃

この一年、スーパーキッズで自分と向き合い続けてきました。高校生と一緒に稽古を行う中で、高いレベルを間近に感じ、自分ももっと強くなりたいという思いが強くなりました。大会では思うような結果が出ず、悔しい負けも多くありましたが、その経験が自分を成長させてくれました。いつも熱く真剣に指導してくださった先生方への感謝を胸に、中学生になっても空手を続け、大会でたくさん優勝できるように挑戦し続けます。

成果とこれからの挑戦

新木 紫乃

私は昨年、数多くの大会で優勝し、記念すべき一年にすることを目標に掲げました。結果、県内大会の個人組手では全て優勝し、目標を達成することができました。一方で、関東や全国大会では今の実力では通用しないことも痛感しました。小学四年生から続けてきたスーパーキッズで、技術面だけでなく精神面も学びました。四月からは中学生となる新たな環境でも、基本から心技を鍛え直し、結果で成長を示したいです。

スーパーキッズを振り返って

小林 琉聖

スーパーキッズの練習の中で、高校生の真似をしたいところが、礼儀の正しさです。会場に着いた時に元気良く挨拶したり、先生が話をされている時に、目を見て体を向けて聞くところはさすがだなと思いました。また、先生の説明でよくが理解しきれなかった時に優しくわかりやすく教えてくれました。高校生の真似をして礼儀正しく取り組んでいきたいです。熱心に教えてくださる先生方・先輩方に感謝して、残り1年頑張ります。

一年間を振り返って

加藤 瑠空

スーパーキッズに入り、2年がたちました。練習の度に、先生方や高校生に細かいところまで指導していただき、少しずつ成長していると感じます。次は6年生になるので、後輩たちのお手本になれるように頑張ります。大会で、上位に入れるように練習したいと思います。送迎してくれる両親にも、感謝したいです。一年間ご指導していただき、ありがとうございました。今後も、ご指導よろしくお願いします。

来年への抱負

小林 縁溜

僕は、今年、空手のスーパーキッズに参加しました。スーパーキッズでは、いつもと違う練習ができて、とても良い経験になりました。でも、僕は、風邪をひいたり、体調を崩したりして、休んでしまうことが多くて、とても残念でした。行きたくても行けない日があって、悔しい気持ちになりました。スーパーキッズでは、ここでしか会えない友達に会えるのも、楽しみの一つでした。みんなと一緒に練習した時間は、とても楽しかったです。それから、高校生の先輩たちに、空手を教えてもらいました。優しく、丁寧に教えてくれて、とても勉強になりました。自分も、いつかあんな先輩になりたいと思いました。休んでしまうこともありましたが、スーパーキッズに参加して、たくさんのことを学ぶことができました。来年は、体調に気をつけて、もっとたくさん参加できるように頑張りたいです。

今年

田村 篤輝

今年も一年、今までよりも自分では努力をして練習してきたつもりでしたが、思ったような成績を残すことができなかったことがぐやしかったです。

来年は、今年よりも先生やせんぱいたちの話をいっぱい聞いて一つでも上の順位を目指したいと思います。

スーパーキッズ 3 年目に向けて

安達 瑛咲

スーパーキッズに入ってから 2 年間やってみて、新しい事をたくさん教えてもらいました。教わったことをなかなか体に馴染ませることが出来ずに苦労しています。だけど、継続して続ける事で自分のものに出来ると思うので頑張りたいです。周りを見れば自分だけではなく、みんなも必死に頑張っている練習しているので負けたくない気持ちになりました。更に 4 年生が新しくスーパーキッズに入ってきた事で今まで以上に自分に負けずに練習に取り組み、空手が強いカッコいい人になりたいです。令和 8 年は小学生最後になるので、全国大会に出場したい、これを目標に毎回の練習で目的や動作の意識をもって頑張ります。

成長した自分

高柳 旭陽

スーパーキッズ 2 年目で感じた事は、去年の自分より空手が楽しくなり練習が好きになりました。出来る技が増えたりみんなで大きな気合を入れて練習する事が楽しく出来ました。

今の自分は自信がついてきたり自分の弱さなどが分かるようになって来ました。練習や試合をしているけれどメンタル的なところが自分の弱点だと思っています。自分の弱点克服に向けて日々の練習を頑張りたいです。

来年はライバルに勝てる様にスーパーキッズの練習を積み重ねて頑張ります。

空手を通して自分と向き合う

前田 陸人

スーパーキッズに入ってもう 2 年が経ちます。あっという間でした。ぼくが 4 年生のころは、みんなが上手くて自分に自信がありませんでした。だけど、5 年生になって気が付きました。上手い人がいるから目標が出来ることに。5 年生になってからは、みんなより上手くなるのではなく自分の目標に向かってがんばる事にしました！6 年生になっても、自分の目標を増やしていこうと思います。

2 年目として

後閑 和尊

キッズ 2 年目となり、1 回 1 回の練習の大切さを学んでいます。先生方からは、毎回熱いご指導を頂いているので、それに応えられる様に、練習に向かう姿勢で返していかなければならないと感じています。

技術を高めて上位大会へ進み勝ち上がりたいです！その為に

も自分自身で出来る事はしっかりと取り組み、技のご指導を頂きたいと思います。

4 月からは 3 年目となるので、より一層気を引き締めて努力していきます。

5 年生になって

今井 稟

5 年生になって、四年生の後輩たちができました。私も最初は緊張していたのを思い出しました。先輩になって、後輩達に憧れてもらえるように、一生懸命練習をしています。苦手な事にも挑戦して、もっともっと強くなれるように頑張りたいです。

1 年間で振り返って

芹沢 涼夏

スーパーキッズに入ってから 2 年になりました。

高校生や先生方に教えてもらった事を自分の練習に取り入れ強くなるんだと思い一生けん命頑張りました。

まだまだ自分の思うような技が出せなく落ち込みますが、練習を重ね出来ない事を出来るようにがんばりたいです。そして全国でも活やく出来る選手を目指します。

残り 1 年、仲間と一緒に目標を持ちさらにがんばります。

道場とスーパーキッズ

牧 笑花

スーパキッズと道場で先生の指導に違いがある時もあったけど「色んな考え方があるんだな」と勉強になりました。私の道場には同学年の子や近い学年の子がいないので、同じような年齢・実力の子達と練習出来るスーパーキッズは、とてもいい練習場所でした。

1 年を振り返って

木村 堇子

私は、スーパーキッズに合格してから空手を始めました。今年は、6 月にオスグッドになってしまい、ひざが痛くて練習を休むことが多かったです。今も良くなったり悪くなったりしていて、「また痛くなったら嫌だな」と思うと練習に行くのも嫌になったりして、私にとっては心も体も辛い 1 年でした。来年はスーパーキッズ最後の年なので、少しでも上の級を取れるようにしたいです。早くひざが治って、思い切り練習できるようにしたいと思います。

スーパーキッズで学んだこと

橋本 眞琴

私は、スーパーキッズに入り空手の稽古をして、沢山学びました。練習では細かいことまで教えてくれます。次のことをやる前に説明してから練習をし、やっている途中で一回止めてアドバイスをしてくれるのでとてもわかりやすいです。そのアドバイスを意識して練習をするとレベルアップしたんじゃないかなと思います。道場で教えてもらえない身体の使い方も教えてもらえて勉強になり、自分の力にもなります。これからも練習を一生懸命やり、キッズでしっかりと学び成長していきたいと思っています。

スーパーキッズを始めて。

田部井 大義

僕はスーパーキッズを始めて、できた事とこれから頑張りたい事が二つずつあります。

まず、できた事です。

一つ目は、練習をしている時と休憩する時の切り替えができた事です。道場では、その区別があまりついていなかったのが、スーパーキッズで直しました。

二つ目は、形です。僕は形の中でも基本形が苦手でしたがスーパーキッズで分かりやすく教えてもらい、苦手を得意に変える事ができました。

次に頑張りたい事です。

一つ目は、移動基本です。移動基本の時に肩や手が先に出ちゃったりする時があるので、それを意識してこれから頑張ります。

二つ目は、気合いです。気合いが周りの人に負けていると思ったので、これからは1番目立つ大きな気合いを出せるように頑張ります。これからも一生懸命練習していつか世界で優勝できるように頑張ります。

キッズで学んだこと

中村 兼三

キッズで学んだことは2つあります。1つ目はわざの意味です。先生が一人ひとりにとても分かりやすく教えてくれます。2つ目は礼儀です。先生がいらっしゃったらすぐにあいさつをしたり、礼をするときに先生より先に頭を上げないということを知りました。他にも仲間達と協力してマットの片付けをします。ぼくはキッズに入って色々な事を学びました。これからも色々な事をおそわっていききたいです。

1年間を振り返って

反町 一心

僕はスーパーキッズに入って、高学年や中学生また高校生と

一緒に練習がてきて楽しかったです。僕は組み手の4年生男子が1人で最初は恥ずかしさと怖さでなかなか技をだせなかったのですが高校生の先輩に「自信を持って手を出しな」とアドバイスをいただけてから怖さがなくなりました。次は4年生が入ってくるので仲良く話していきたいです。これからはスーパーキッズで教わった技を大会に出せるように道場でもいっぱい練習をし大きい大会で上位に入れるようにになりたいです。

意識を変えろ

梅澤 煌成

初めて練習に参加して思ったことは、周りの人と自分との実力の差です。練習が始まる前から準備運動や形の練習を自主的にしている人が多くて驚きました。大きな声をだす。全力でやる。今までできていると思っていたことが、全然できていなかったと分かりました。意識を変えなければ今より上手にならないことに参加して気付きました。

スーパーキッズに参加して

宮川 悠

僕はスーパーキッズに参加して、先生たちがいつも丁寧に教えてくれ、世界で活躍する選手の指導を受けられたり、道場とはちがう動きややり方を知ることができて良かったです。まだみんなのように成長できていないと感じるので、これからもっと努力して練習をがんばりたいです。

スーパーキッズのふりかえり

岸野 桃子

私は、今年からスーパーキッズに入ってダメだったところ、頑張ったところが一つずつあります。

ダメだったところは、怪我をして練習が思うように出来なかったことです。

頑張ったところは、スーパーキッズや道場で教えてもらったことをふりかえりながら練習したことで、試合で準優勝することができました。

準優勝した時に思ったことは、スーパーキッズと道場の練習を頑張ったからだと思いました。

これからも怪我に気をつけて、優勝できるよう一生懸命練習したいと思っています。

スーパーキッズで学んだこと

関口 椿

私はスーパーキッズで一番最初に学んだ事は礼儀です。開始の礼と終わりの礼では先生よりも顔をあげない事、先生の話を聞くときは姿勢を良くし返事をして「ありがとうございます。」と感謝する心です。次に学んだ事は極めの作り方や立ち方、足

の運び方です。私が一番気をつけている事は立ち方です。特に後屈立ちで前足と後ろ足の膝を張る事を意識しています。これからも指導された事一つ一つ大切に頑張ります。

スーパーキッズで学んだこと

岡本 凛

わたしがスーパーキッズで学んだことは、基本練習の意味です。

スーパーキッズでは細かい動きを何度も練習し、意味も教えてもらいました。基本をがんばることで、形に強さや早さが出るようになりました。そして、前より形に自信がもてるようになりました。

5年生になったら基本を深めて、新しく入る4年生のお手本になれるようにがんばりたいです。

大きな大会で勝てるよう、強くなりたいです。

スーパーキッズで学んだこと

清水 千歳

私は、スーパーキッズでいろいろな事を学びました。キッズの先生たちからは、基本の大切さをたくさん教えていただきました。また、自分の道場以外の新しい仲間や、中学生、高校生とも一緒に稽古が出来て、もっと形が上手になりたいと思う気持ちが、スーパーキッズに入る前と比べてすごく強くなりました。これからもたくさんの事を経験し、稽古に生かしていきたいと思います。

日本一になる

老川 春陽

私は日本一になるためにスーパーキッズに入りました。去年はスーパーキッズでたくさんの事を教えて頂きました。ありがとうございました。

今年も、日本一になるための食事、生活、家での練習、道場での練習、毎日空手の事を考えて生活します。5年生になるので、全少はあと2回しか出られません。先生方、今年も日本一になるための練習を教えてください。本気でやります。よろしくお願いします。

スーパーキッズに入って良かったこと

金井 星奈

私がスーパーキッズに入ってよかった事は、毎週凄い先生方が練習方法を工夫してくれたり、丁寧に形をご指導してくれ、毎月、日本を代表する選手からもご指導いただくなど凄い体験ができています。

それから、競争相手だった子と友達になれて、一緒に練習していて、きついと思った時にも友達がいたから頑張れたり、負

けたくないと思う気持ちが強くなったことです。これからも、もっと上手くなるようにがんばっていきたいです。

スーパーキッズになれて

加藤 怜依奈

私の姉がスーパーキッズに入っていて、低学年の頃は姉の練習の送迎について行き、練習を見ていたりしました。その時は楽しそうだなと思いながら見ていましたが、実際自分がスーパーキッズ入って練習に参加させてもらいましたが、とても難しく、大変でした。

でも、高校生や、高学年の先輩方がやさしく教えてくれてとても楽しく練習をすることができました。これからももっと練習をして強くなりたいです。

スタージュニア

これまでの経験を糧に これからの目標に向けて

福田 龍之介

私は、この1年スタージュニアを通して精神面・技術面ともに大きく成長できました。先生方が今の自分に足りないことを的確に教えてくださり、練習を重ねるごとに成長を実感しました。その結果、関中や憧れていた全中に出場することができました。ですが、本戦で勝ち進むことはできませんでした。高校ではこの6年間の経験や全中で勝ち上がれなかった悔しい経験を活かし、2029年の群馬国スポを見据えて、関東・全国で勝てる選手を目指して全力で努力していきます。今までスーパーキッズ、スタージュニアで6年間ご指導いただきありがとうございました。

6年間の思い

風間 葵

私は、小学4年生のときからこの活動に取り組んでいたため、さらに空手の技術を上げることができました。道場では学べないことを学ぶことができたこと、自分にとってとてもいい機会でした。もちろん、大変なことも難しいこともありましたが、それも全部含めていい思い出となりました。6年生のときに一度節目を迎え、中学で更に頑張ろうと決意を固めました。中学では勉強と空手の両立が上手くできず、苦勞することも多くありました。そんなときにスタージュニアという新しい活動が始まり、空手をする機会が増えました。そのときの私にとって、スタージュニアは心のよりどころでした。また、新しい仲間やスーパーキッズの時から仲間とお互いに切磋琢磨しながら空手に打ち込みました。中学では小学生の時よりも頭を使うことが多くありました。でも、そのおかげで只々教えてもらうのではなく、自分で考え、行動に移すことの大切さも知れました。スーパーキッズとスタージュニア、どちらにも参加できて良かったです。

スタージュニアプロジェクトに参加して

奥山 琥太郎

中学3年の僕は、このプロジェクトへの参加を悩みました。でも今は、スタージュニアとして参加させていただけたことに感謝しています。たくさんの仲間が出来、多くの先生からのご指導を頂けたこと、とても有意義な時間となりました。僕の目標は、2029年の群馬国スポで優勝することです。簡単ではありませんが、目標に向けて努力を続けることがこのプロジェクトに携わってくれた方々への恩返しだと思います。ありがとうございました。

スタージュニアに参加して

清水 桃歌

スタージュニアプロジェクトを通して多くの先生方にご指導いただき、自分では気付くことのできなかった課題を見つめ直すことができました。また、さまざまな道場の仲間と切磋琢磨し、より高い意識を持って練習に取り組むことができました。この貴重な経験に感謝し、高校では3年後に群馬県で開催される国民スポーツ大会出場を目標に、これからも努力を続けていきたいと思っています。

貴重な時間を過ごせた事に感謝

松浦 望々

私は群馬県スタージュニアの空手道プログラムに参加し、普段の練習では学べない多くのことを経験することができました。印象に残ったのは、技術だけでなく「考えて動くこと」と「自分で課題を見つけること」の大切さを教えていただいたことです。基本の突きや蹴り一つでも、姿勢や体の使い方でも威力や速さが大きく変わることを実感しました。

そして県内のさまざまな道場から集まった選手と一緒に練習できたことがとても良い刺激を受けました。自分より上手な選手の動きを間近で見ることで、自分に足りない部分がはっきりと分かり、もっと努力しようという気持ちが強くなりました。練習は厳しい場面もありましたが、その分できるようになった時の達成感はとても大きかったです。

これからの自分

齊藤 瑠海

私は、小学校から現在までスーパーキッズ、スタージュニアとして活動してきましたが、大きな結果を残すことはあまり出来ていません。むしろ進路や学習のことを考えてしまい、空手は周りのレベルが上がっていく一方でした。しかし残り一年、今まで自分がどのように空手と向き合ってきたかを振り返り、一年間でどんなことが出来るのかを考え、スタージュニアの活動で出来ることを全てやり、最後の大会で大きな結果を残したいです。

勝ち切る選手になるために

小玉 青空

スタージュニアの練習に参加し、たくさんのことを学びました。特に、強い高校生と一緒に練習できたことはとても刺激的で、貴重な経験になりました。スピードや技の正確さ、試合に向かう気持ちの強さなど、自分に足りない部分をはっきりと実感することができました。また、厳しい練習の中でも最後までやり切ることの大切さや、あきらめない心も学びました。この経験が無駄にせず、努力を重ね、試合で勝ち切る選手を目指してこれからも頑張っていきたいです。

心の変化

松島 大翔

今年からスタージュニアになって、中学生としてより深く考え自分の意思を持って練習に取り組むことができるようになりました。

道場での練習とは違い、ライバルがいる中で練習することで競争心が強まり、空手への向上心がさらに上がりました。今後は練習の成果を試合で発揮できるよう、先生方からご指導いただいた課題を一つ一つ克服して空手への向上心を高めていきたいです。

成長した自分

明田川 聖美

スタージュニア練習を通して成長したと思うことは、精神面です。空手の練習は、とても疲れます。部活との両立で何度もくじけそうになることがありました。しかし、丁寧に教えてくれる先生方や高校生の先輩方のおかげで、諦めずに練習に参加できました。有名な選手の方に指導をしていただく貴重な体験もできました。これからも技術を磨き、さらに成長するよう頑張っていきたいと思っています。

スタージュニアの練習で感じた事

田村 心

私は練習に参加をして、道場の練習では体験出来ない、各高校の高校生達との練習、先生方からの指導を受けて、レベルの高い練習だと、とても感じました。一緒に練習をしているジュニアの中学生、各高校の高校生が頑張っていると、自分も頑張ろう、あの人のように強くなりたいなど、自然に前向きな気持ちになっている事にも気が付きました。中学生になり、勉強も忙しく参加を少し迷いましたが、今はよかったと感じています。

当たり前ではないこと

川口 愛琉

僕が今回の群馬ジュニア育成事業 2025 で学び大切だと思ったことは、空手ができることは当たり前ではないということです。わかっていた事だけど改めて実感しました。送迎してくれる親がいて、教えてくださる先生がいて、試合を開催してくれる人がいて、沢山の人ののおかげで空手が成り立つ。だから日々支えてくれている人に感謝し、自分ができることを頑張ります。このような貴重なお話をしていただきありがとうございました。

1 年を通して

飯塚 涉喜

ぐんまスタージュニアプロジェクトを通して、空手に対する考え方が大きく変わりました。組手では間合いやタイミング、相手の動きを見る力が大切だと学びました。練習の中では、自分から攻める意識と同時に、冷静に状況を判断することの重要性を教わりました。また、苦しい場面でも最後まで動き続ける体力と、気持ちを切らさない精神力も身につきました。中3では良い成績をおさめられるようにさらに頑張りたいと思います。

スタージュニアに参加して

大嶋 凌英

私がスタージュニアに参加して学んだことは高校生の突きのスピードや威力などです。また、練習の雰囲気や考えていることなどが分かりました。スタージュニアで練習をして良かったことは、強い高校生の人たちと練習や目慣らしなどをすることができた事です。また、有名な先生などに教えてもらって貴重な体験をすることができて良かったです。この体験を活かして1回でも多く試合で勝てるよう道場の練習にも活かしていきたいです。

気持ちの大切さ

尾崎 登馬

スタージュニアの練習で学んだことは、自分よりも上手い仲間と練習できることで意識する気持ちがより高まったことです。日々の練習の中でもっと速くて力強い突きを出すこと。大会では上位まで勝ちたいと強い気持ちで取り組みました。大会では以前より勝てるようになり自信につながりました。ご指導いただく先生や、一緒に練習している仲間感謝しながらこれからももっと上手くなれるように頑張りたいです。

スタージュニアを通して学んだこと

大島 実桜

私は、スタージュニアを通して改めて空手の楽しさを学ぶ事ができました。

小学生や高校生と一緒に練習する事で、自分の得意な技や不得意な技を見つけることもできました。

空手への意欲がさらに高まりました。

これからも上達できるように頑張ります。

スタージュニアでの学び

野崎 越

スタージュニアに入り、普段の練習に加えて一日多く練習できる環境の中で、技術だけでなく気持ちの面でも大きく成長出来たと思います。多くの仲間がいるため、試合を想像しながら練習に取り組むことができ、自分に足りない部分や強みを知ることができました。努力を続ける大切さや仲間と切磋琢磨することの意味を学びました。そして、厳しい練習でも最後まで諦めずに取り組む姿勢が身につきました。

課題と向き合った一年

新木 七海

スタージュニアに所属して一年が経過します。今年は数多くの大会に出場してきましたが、組手では恐怖心から前に出られず、思うような結果を残すことができませんでした。その経験から、自分に不足しているのは技術だけでなく、気持ちの強さと基本であると痛感しました。四月からは中学三年生となり、高校につながる重要な一年です。恐怖心と正面から向き合い、自ら課題を克服し、結果で成長を示していきたいと思います。

スタージュニアに入って

石原 桜姫

私は、スタージュニアでたくさんの事を学ぶことができました。空手の技術もそうだけど、礼儀や殻を破ることの大切さを知ることができました。今までは恥ずかしくて、自分から友達を作ったり声を出すのも苦手だったけど、最近は道場で前より声のでてると褒めてもらえたり、自分から話しかけに行くこともできるようになりました。これからも空手だけではなく、人として成長できるように頑張りたいです。

スタージュニアになって

飯塚 琥鉄

3年間のスーパーキッズを終えて、新たにスタージュニアとして活動できることになり新しい仲間とも出会うことができま

した。レベルの高い環境での稽古の成果もあり、中学での目標でもあった二段をとることができて嬉しかったです。スタージュニアでの貴重な経験を色々な場面で生かしていきたいです。

スタージュニアに入って

飯塚 璃実

中学生になってやるが増えると思ってましたが、私は思った以上に空手が好きみたいで、勉強よりもいつも空手のことを考えていて、強くなって大会では上位に上がれるか考えています。

私は先生方に指摘されているうちが勝負だと思います。

なので私は指摘されたことはその場でなるべく直し覚えるようにしています。

私は指摘も大切ですが、褒めてもらったことで自信をつけて頑張っています。

先生方に感謝です。

1 年を振り返って

岸野 倫子

中学生になり勉強、部活など初めてのことが多く、練習時間をうまく調整出来なかったと思いました。

ですが、スタージュニアの練習の時に先生方や高校生に言われた事を意識し、やる時は真剣に、言われたところを直すという気持ちで練習に取り組みました。

中学に入り時間に余裕がない中でしっかりメリハリをつけて練習出来たと思います。

これからも良い成績が残せるよう頑張ります。

スタージュニアとして

渡辺 晶

私は小学4年生からスーパーキッズとして参加し、現在はスタージュニアとして活動を続けています。中学生になり、全学年で戦う大会で勝ち抜き難しさをとても感じました。本番での失敗を防ぎ、より良い演武をするためには基本練習がとても大切だと気づきました。道場での練習とスタージュニアでの経験を活かし、大会で良い成績を残せるよう努力を続け、目標達成に向けてこれからも頑張りたいです。

宝物

田村 穂夏

中学生になり、スーパーキッズからスタージュニアに変わったことで新しい仲間たちと切磋琢磨し能力をより高めることができたと感じました。今年は大会においては思ったような成績は残すことができませんでしたが、この悔しい思いを忘れずに

次の大会に向け日々努力したいです。スーパーキッズ、スタージュニアを通し、できた仲間は私の財産と感じています。

スタージュニアに入って得たこと

堀越 梨里花

スーパーキッズから始めてこの4年間でたくさんの事を学びました。技の正確さだけではなく心の強さや礼儀の大切さを学びました。特に優勝できたのも日々の基礎練習とスタージュニアでの先生方、高校生、講師の方たちのご指導があったからこそだと感じています。仲間と高めあえたことや丁寧に指導して下さった先生方への感謝の気持ちを忘れず今後も努力していきたいと思っています。

一年の成果

赤澤 千浩

今まで連盟の大会ではあまり成果を出せていませんでした。いつもベスト8のところで負けてしまうことが多かったのですが、スタージュニアに入ってからレベルの高い先生方からの指導によって自分の方の技術がとても上がりました。また、いつも良い成績を残している人たちの意識の高さに影響されて、自ら技術を自分に取り入れようと意識できるようになりました。スタージュニアの影響で普段の道場の練習でも自ら学びにいく姿勢を出しながら練習をすることができました。

その結果全中選抜予選で形で3位に入賞することができました。やっと自分の努力が実った気がしました。僕がここまでできたのは普段熱心に指導してくれた先生方のおかげです。本当にありがとうございました。そしてこれからも努力を続けて全国大会で成績を残せるくらいの選手になります。だからこれからもご指導よろしくお願いします。

スタージュニアで学んだこと

小山 颯太

僕はスタージュニアに入ってみて、自分から何かをすることの大切さを学びました。僕は今まで強化練習に行ってもあまり自分から質問をすることができませんでした。ですが、スタージュニアでの練習を重ねていきだんだんと分からないところを質問しやすく、出来ないところを出来るように努力することで形も良くなっていっていると感じます。これからも沢山質問をして実力を伸ばしていきたいです。

スタージュニアプロジェクトを通して学んだこと

笛木 煌隼

スタージュニアプロジェクトに参加して多くのことを学びました。週に一度の練習の中でたくさんの技術を教えていただきました。それを次回に繋げられるよう自分で考え、教えていただいたことを身につけられよう練習することが大切だと感じました。

また、先輩方が高い意識を持って空手に取り組む姿がとても印象に残りました。

今回の経験を今後に生かしていきたいです。

スタージュニアに入り変わったこと

神原 篤史

僕はスタージュニアに入り変わったことが2つあります。1つ目は、練習時間です。普段の練習に加えて土曜日の練習に参加したことで、練習時間が大きく変わりました。2つ目は、友達関係です。スタージュニアに入り、新しい友達ができたことで、試合で極度に緊張することがなくなり、ちょうどいい緊張感で試合に臨むことができました。

スタージュニアで学んだ事

小野里 碧千花

色々な道場の仲間と一緒に練習して、コートの中では対戦相手だしライバルだけど、練習の時はお互い教えあいながら技をみがく事ができました。各高校の先生方や先輩方の教え方がとても良く、レベルの高い練習をさせていたきスタージュニアに参加できて良かったです。

自分なりに教えて頂いた事をノートに書き、自分の通う道場でも後輩に教え、自分も再確認していきたいと思います。

ボウリング競技



活 動 の 様 子

活動実績表

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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

活動日 : 毎週土曜日、月曜日、木曜日

場 所 : パークレーン高崎（高崎市歌川町8）

時 間 : 土曜日16:00～18:00、月・木曜日18:30～20:30

内 容 : 土曜日 スポーツボウリングの基本動作や基本姿勢の習得

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

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

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

2. 指導理念

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

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

< 4年生時 >	育成目標	・ゲームを楽しめる ・仲間と共に協調していける ・チャレンジしていける
	指導内容	・ボールの転がし方 ・バランスのとり方 ・ゲームに集中する ・トレーニングとして様々な身体の動き方を練習する
< 5年生時 >	育成目標	・より高いスコアを目標にできる ・競技会へ出場し経験を積む
	指導内容	・全力を尽くし最後まで諦めないゲームをする ・ストライクの出し方、スペアのとり方練習 ・ボールの転がし方のスキルアップ ・身体を利用した投球方法の習得 ・バランス感覚を強化するトレーニングの実施
< 6年生時 >	育成目標	・競技会での実績を上げる ・一般成年との競技会への参加をし経験を積む
	指導内容	・レーンコンディションへの対応策一部習得 ・仲間への思いやりを持たせる ・中高生や成年との練習会の実施 ・様々なレーンコンディションでの練習投球 ・チーム戦の練習

※中学生になっても自分の力で感じ、考え、実行に移せるよう指導していきます。

また、周囲の人とのコミュニケーションを積極的に図れるよう育成していきます。

4. 指導考察

・競技を行うにあたって、どのような能力が必要になるのか

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

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

また、卒業生や社会人の先輩方と共に練習することでアドバイスをいただいたり、疑問点を質問したりすることも必要なことで周りの選手の方々とのコミュニケーション能力も養われます。すべてが本人の感性を磨いていってくれ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いけると感じます。ボールの重さを上げればピンもよく飛ぶことは承知していますが、それよりも身体全体を使つての投球技術を向上させ効果的な投球動作をすることで再現性と巧緻性の精度を高めていけるようになっていけると期待します。

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なっていきます。
- ・遊びを入れたトレーニングの方法を考案しています。
- ・キッズ個々の感性を高めたり、考える力や実行力を伸ばしていければと取り組んでいきます。
- ・保護者のご理解とご協力をお願いしていきます。

6. キッズ卒業生の活躍

1 期生	砂 長 空	第 79 回国民スポーツ大会ボウリング競技会 成年男子団体戦（4 人チーム）	第 6 位
		第 59 回群馬県選手権大会 男子 2 人チーム戦	準優勝
		第 59 回群馬県選手権大会 男子 4 人チーム戦	準優勝
		第 59 回群馬県選手権大会 男子選手権者決定	戦優勝
		第 54 回上毛新聞社杯争奪競技大会 混合 2 人チーム戦	第 4 位
		第 54 回上毛新聞社杯争奪競技大会 混合 4 人チーム戦	準優勝
		第 54 回上毛新聞社杯争奪競技大会 男子個人総合第	6 位
2 期生	渡 辺 希 哩	2025 年度全日本ナショナルチームメンバー	
		2025 IBF 世界選手権大会 女子トリオ戦準優勝、女子チーム戦	第 3 位
		第 22 回アジアユース選手権大会 女子ダブルス	第 3 位
		第 62 回全日本選手権大会 女子マスターズ戦	優勝
			女子 6 人チーム戦 4 位
		第 58 回 NHK 杯全日本個人選抜選手権大会	女子第 3 位
		第 63 回全日本大学選手権大会 女子 2 人チーム戦選手権校	
		第 56 回全日本大学個人選手権大会	女子の部優勝
		第 79 回国民スポーツ大会ボウリング競技会 成年女子個人戦	第 1 位
		近 藤 眞 桜	
	多 胡 和 姫	2025 年度全日本ナショナルチームメンバー	
		第 22 回アジアユース選手権大会	女子ダブルス第 3 位
		第 62 回全日本選手権大会	女子 6 人チーム戦 4 位
		第 79 回国民スポーツ大会ボウリング競技会 成年女子団体戦（4 人チーム）	第 8 位
		第 42 回関東地区選手権大会 女子 2 人チーム戦	準優勝
		第 49 回群馬県選抜選手権大会 女子選手権者決定戦	準優勝
		第 42 回関東地区選手権大会 女子 4 人チーム戦	第 6 位
		第 79 回国民スポーツ大会ボウリング競技会 成年女子団体戦（4 人チーム）	第 8 位
		第 42 回関東地区選手権大会 女子 2 人チーム戦	準優勝
		第 42 回関東地区選手権大会 女子 4 人チーム戦	第 6 位
3 期生	大 野 萌	第 59 回群馬県選手権大会 女子 2 人チーム戦	優勝
		第 59 回群馬県選手権大会 女子 4 人チーム戦	準優勝
		第 40 馬県ジュニアトーナメント 高校生の部	第 3 位
		第 34 回群馬県ジュニア競技大会 高校生の部女子	優勝
		第 24 回関東地区高等学校競技大会 男子 2 人チーム戦	第 3 位
5 期生	齋 藤 直 人	第 59 回群馬県選手権大会 男子 2 人チーム戦	優勝
		第 59 回群馬県選手権大会 男子 4 人チーム戦	準優勝
		第 59 回群馬県選手権大会 男子選手権者決定戦	第 4 位
		齋 藤 航 琉	

		第40回群馬県ジュニアトーナメント 高校生の部	第4位
	石田 結梨	第24回関東地区高等学校競技大会 女子2人チーム戦	第4位
		第42回関東地区選手権大会 男子4人チーム戦	優勝
6期生	日部 雪乃	第32回全国高等学校対抗選手権大会 女子の部	4位
		第24回関東地区高等学校競技大会 女子2人チーム戦	第4位
		第24回関東地区高等学校競技大会 女子個人戦第	3位
		第42回関東地区選手権大会 女子2人チーム戦第	6位
		第42回関東地区選手権大会 女子4人チーム戦第	6位
		第59回群馬県選手権大会 女子2人チーム戦第	3位
		第59回群馬県選手権大会 女子4人チーム戦	準優勝
		第59回群馬県選手権大会 女子選手権者決定戦	第3位
	養田 莉子	第32回全国高等学校対抗選手権大会 女子の部	4位
		第59回群馬県選手権大会 女子2人チーム戦	第3位
		第59回群馬県選手権大会 女子4人チーム戦	準優勝
	登坂 悟	第40回群馬県ジュニアトーナメント 高校生の部	優勝
	多胡 陽葵	第39回オール関東ジュニアトーナメント 中学生男子の部	6位
		第34回群馬県ジュニア競技大会 高校生の部男子	第3位
		第59回群馬県選手権大会 男子4人チーム戦	第4位
7期生	竹淵 喬音	第34回群馬県ジュニア競技大会 中学生の部男子	第3位
8期生	兵藤 颯成	第34回群馬県ジュニア競技大会 中学生の部男子	準優勝
		第59回群馬県選手権大会 男子2人チーム戦	第5位
		第40回群馬県ジュニアトーナメント 中学生の部	優勝
	荒牧 陸斗	第40回群馬県ジュニアトーナメント 中学生の部	優勝
9期生	入山 凜子	第59回群馬県選手権大会 女子4人チーム戦	第3位
10期生	横堀 旬	第15回全日本小学生競技大会 小学6年男子の部	第5位
		第34回群馬県ジュニア競技大会 小学生の部男子	優勝
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校6年生の部	優勝
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校総合の部	優勝
	塚越 健	第34回群馬県ジュニア競技大会 小学生の部男子	準優勝
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校6年生の部	準優勝
11期生	高山 愛莉	第15回全日本小学生競技大会 小学5年女子の部	第3位
		第39回オール関東ジュニアトーナメント 小学生女子の部	第6位
		第34回群馬県ジュニア競技大会 小学生の部女子	優勝
		第59回群馬県選手権大会 女子4人チーム戦	第3位
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校5年生の部	優勝
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校総合の部	準優勝
	比留川 遥	第15回全日本小学生競技大会 小学5年女子の部第	5位
		第39回オール関東ジュニアトーナメント 小学生女子の部第	8位
		第59回群馬県選手権大会 女子4人チーム戦第	3位
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校5年生の部	準優勝
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校総合の部	第4位
	楡井 文菜	第15回全日本小学生競技大会 小学5年女子の部	10位
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校5年生の部	第3位
		第34回群馬県ジュニア競技大会 小学生の部女子	準優勝
	松本 桜佳	第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校5年生の部	第4位
	倉林 蓮介	第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校5年生の部	第5位
12期生	入山 桜子	第15回全日本小学生競技大会 小学4年女子の部	第5位
		第34回群馬県ジュニア競技大会 小学生の部女子	第3位優勝
		第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校4年生の部	第3位
	滝澤 純平	第49回群馬県小学生総合体育大会ボウリング競技大会小学校4年生の部	第6位

参加者の声

スーパーキッズ

あきらめない心でつかんだ全国 5 位

横堀 旬

ぼくは群馬県の「スーパーキッズプロジェクト」に所属しています。活動を通して、ボウリングは技術だけでなく、心の強さや考える力が大切な競技だと学びました。全国大会ではとても緊張し、予選は 10 位ギリギリでの通過でした。しかし指導員の方から「抜かれることはない。全力を出しきれ」と声をかけていただき、気持ちを切り替えることができました。その結果、全国 5 位になることができました。この経験から、努力を続けることと、あきらめない心が成長につながると強く感じました。

三年間のスーパーキッズ

塚越 健

僕はパークレーン高崎に、三歳の時から行っているの、長年お世話になっています。

スーパーキッズになるには試験があり、びっくりしました。練習では先輩に、ボウリングのコツを教えてもらったりしました。ボウリングの練習だけでなく、ドッジボールをしたり、体を動かしたりしてとても楽しかったです。

スーパーキッズのきっかけをくれた宮沢さんには、感謝しかないです。三年間ありがとうございました。

ボウリングを振り返って

倉林 蓮介

僕は今年の練習でベストスコアを出せた事が嬉しかったです。

まだ調子が良くない事が多く、なかなかスコアが伸びないけど、自信を無くさずこれからも練習を続けて更に上のスコアを出せるようにしたいです。自分の苦手を見つけて、得意を増やしていきたいと思いました。

スーパーキッズで学んだこと

松本 桜佳

私がスーパーキッズに入って学んだことは、目標を立てることの大切さです。

ただ練習をするのではなく、一つ一つ目標を立てて練習をしていきます。ボウリングはスコアの出る競技なので、成長がよくわかります。学校生活でも生かせるようになりました。

印象に残ったことは、分からないことがたくさんあっても、先ぱいが教えてくれたことです。もし後はいが困っていたら、今

度は私が親切に教えてあげたいと思います。

夢に向かって

比留川 遥

私はスーパーキッズで、腰を下げる、腕はちゃんと振る、足はちゃんと止める、力を入れないなどの事を教わりました。

すると、私は段々とスコアが上がっていき、全国、関東大会に出場することができました。

私はボウリングのプロを目指しているので、夢に向かって頑張りたいと思います。

2 度目の挑戦

高山 愛莉

私は、夏休みに全日本小学生ボウリング競技大会に出場しました。4 年生で初めて出場してすごく緊張して、良いスコアが出せず悔しい気持ちになりました。今年は、緊張しないように自信が持てるように、たくさん練習をしました。スーパーキッズの仲間と一緒に全国大会に出場したのもとても心強かったです。結果は、去年と同じ 3 位でしたが、自分のやれることを一生懸命したので悔しさはありませんでした。来年は、小学生最後なのでもっと良い成績を残せるよう日々の練習を頑張りたいと思いました。

スーパーキッズになって

金井 結愛

私は今年でスーパーキッズになって 2 年目です。

色々な大会に出たり色々な方との出会いがありました。

仲良しのお友達が出来たり楽しく楽しいです。

練習では指導者の方にアドバイスもらったりしてストライク、スペアが出るととても嬉しいです。

これからもっと上達出来る様に頑張りたいと思っています。

全国大会に行って学んだこと

楡井 文菜

今年度は全国大会に出場しました。ふだんとはちがうオイルパターンでむずかしかったです。でも予選の最後に百五十点が出て、ぎりぎり決勝にいき、十位でしたが、いつもの力が出せず残念でした。この大会で、普段から月例会やいろいろな大会に出て経験をつむことと、最後まであきらめずに取り組むことの大切さを学びました。

全国大会にいて学んだことや、技術的な課題をこれからの練習に活かしたいです。

大好きなボウリング

滝澤 純平

僕はスーパーキッズでボウリングを習うまで1年に1～2回くらいしかやったことがなかったけど、2025年6月から週に3日間練習をするようになってどんどん楽しくなっていました。最初はうまくいかずガターばかりでアベレージも100以下だったけど、今では180以上出せるようになって数字で結果が分かるのも楽しいし嬉しいです。最初は片手投げだったけど両手投げをしているお兄さんがいてかっこいいなと思って頑張っ

スーパーキッズに入って

入山 桜子

私がスーパーキッズに入ったキッカケは3歳上の姉がボウリングをしていたのを見ていて、楽しそうだな、私も上手に出来るかな?と思い申し込みをしました。

初めはなかなか思ったところへは投げられませんでした。たくさん練習をするにつれて思うところに行くようになり、点数も上がり嬉しくなりました。

これからもたくさん練習をして重いボールも持てるようになり、全国大会でも入賞を目指し、いつも指導して頂いている渡辺りおプロのようになりたいです。

一年で頑張った事

高橋 希空

私が、一年で頑張った事は、ボールの投げ方です。初め、ガターばかりでしたが、土曜日に練習に通い始めて、投げ方を教わり、少しずつガターが、減って、ストライクや、スペアが、出るようになって、楽しくなってきました。まだまだ、上手に、投げられないのですが、年末に、スコアが、200を超えて、ビックリしました。150も、いったことがなかったからです。これからは、曲がる新しいボールを買ってもらって、5年生になったら、大会にも、出てみたいです。

目標を達成するために

朝比奈 莉那

私は目標を達成するために、学んだことを思い出しながら頑張っています。例えば、ボールはなげる感じではなくて転がす感じ、一度足を止めてからなげる、などです。

この学んだことから、「スコア百をこえる」という目標が達成できた時は、とてもうれしかったです。まだ百をこえられない時もありますが、学んだことに気をつけながら、これからもボ

ウリングをしていきたいです。

スタージュニア

高みを目指して

竹淵 喬音

成功も失敗も、そこから何を学ぶかが大切だと活動を通じて学びました。全国大会で決勝に残れたことが、今年の成果でした。

ボウリングは簡単ではないところが魅力です。全国大会では、仲間からたくさんのことを学びました。レベルの高い選手と一緒に試合が出来て、刺激的で充実しました。

これからも目標をしっかり持って、挑戦していきます。チームの一員として参加できた事に感謝しています。ありがとうございました。

スタージュニアで学んだこと

草間 陽優

スタージュニアに参加し同じ競技をする同年代の友達と練習することで大きな刺激やいろいろなことを学ぶことができました。また、技術だけでなく、一投ごとに集中する大切さや、仲間と切磋琢磨する楽しさも知ることができました。この経験を活かし、これからも目標を持って練習に励みたいです。指導してくださった方々への感謝を忘れず、さらなる上達を目指し来年の全日本高校生ボウリング大会では活躍できるように練習を続けていきます。

1年間ありがとうございました。

ボウリングのおかげ

兵頭 颯成

スタージュニアでは専門的な指導のおかげで自分の課題や強みを知ることができました。

さらに、同じ目標を持つ仲間からたくさんの刺激を受け努力をすることの大切さを学びました。

これからも練習を頑張っ、色々な大会に出て良い成績を残せるようになりたいです。

最後に、いつも親切にしてくれる指導者のみなさんには感謝の気持ちでいっぱいです。

全国の舞台に行った今年

楡井 陽真

今年やっと憧れの全国の舞台で投げることができました。しかし、大会では練習と同じようなスコアとなってしまう、順位も良くなかったです。その原因の一つはスペアがあまり取れな

かったことです。これは以前からの課題でした。

全国大会での課題を克服するために、目標を明確にして質、量ともに充実した練習をしていきたいです。そして、来年の全国大会の決勝で投げるという目標に向けて頑張っていきます。

ボウリングで学んだこと

工藤 千佳

私はスーパーキッズでボウリングを頑張っていました。中学でソフトテニス部に入ると、なかなか練習できず、試合も重なってあまり活動できていません。でも部活で鍛えた体力をボウリングに生かしたり、試合での集中力・メンタルも取り入れたいです。今は練習不足でハイスコアが出ませんが、先生に習ったことを自然に思い出して投げられます。努力したことは必ず結果になることを思い出して、これからも頑張っていきたいです。

1 年間活動してきて

入山 凜子

私が、約 1 年スタージュニアとして活動してきて、印象に残ったことがあります。

それは、大会などのレベルが上がったことです。小学生のときは、月例会などでも毎月のように賞状を貰えていました。人数も影響していたと思います。しかし、中学に上がった後、賞状を貰えなくなってきました。高校生と一緒にいるということもありますが、それでも貰っている中学生も数人ですがいます。私自身、月例会になるとスコアが思っているよりも出なくて成績があまり良くありません。もう何回も投げているのにうまくポケットに入ってくれなかったり、ボールが曲がらないということがほとんどです。

今年は、来年への課題が多く残りました。

- ・全国大会に出場する
- ・月例会での成績を良くする

など、たくさんの課題が見つかりました。来年はその目標を達成できるようにまた、練習に取り組んでいきたいです。

目標

荒牧 陸翔

僕は、ボーリングをしていて最初はストレートぎみの投げ方をしていたけどだんだん曲げて投げられるようになってきました。そしてどんどんスコアも上がってきて 3 年前とは違い、成長してきたと思うし、いいゲームが増えてきたと思っています。ただ、やっぱり 200 アベレージにいけるようにこれから頑張っていきたいです。その為にまずは 170 アベレージを目指します。

スタージュニアで学んだこと

石井 賢

僕は小学五年生の二月にボウリングを始め、当初は単独で練習していましたが、中学生になるときにスタージュニアに誘っていただきました。スタージュニアでは、コーチや仲間からアドバイスをもらいながら練習をしたり、チーム戦に出場したりすることができるようになりました。その経験を通して、一人で練習していた時よりも成長でき、ボウリングをより楽しく続けられるようになりました。これからも努力を重ねていきたいです。

ゴルフ



活 動 の 様 子 〈スーパーキッズ〉

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

指 導 者 の 報 告 〈スーパーキッズ〉

1. 活動概要

- 基本の構えと動き（アドレスとスイング）の練習・・・練習場
- 地形・天候などを考慮したホールの攻め方やクラブ選択の方法，行動基準（心構えなど）のほかプレー規則を学ぶ・・・コース

1. ショット練習（月1回／土曜日，2時間）

- 会 場 ： ショーワゴルフ練習場（※開催日は異なる）／前橋ゴルフ場
- 実施時刻 ： 4年生／10時30分～12時30分
5年生／10時30分～12時30分
6年生／13時30分～15時30分 ※6年生は7月～前橋GC

指導要点 : 基本技術の習得（構えと動き）
「無理がないスイング形成（バランス良い構え、再現性高い動き）」

2. コース練習（月1回／日曜午後開催、3時間程度）

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

2. 指導理念

ゴルフはクラブで1個のボールを打ちながら目標に運び、スコアを競うスポーツです。競技中は規則に厳しく、誠実にプレーしなければなりません。プレーヤー自身がレフェリーの役目も担います。

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”

スムーズにプレーを進行するために、選手同士が協力することが大切です。規則をはじめエチケットやマナーを身につけていきます。

3. 指導内容

1. 練習場 <基本技術（構え／動き）の練習>

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

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

[5・6年生] 基本の姿勢と動作の確認練習および応用技術の習得

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

2. コース <応用技術（傾斜面における構え／動き）の練習>

[4・5年生] 復習練習およびラウンド練習

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

[6年生] ラウンド練習中心の指導

- ・ショット、アプローチ、パッティング練習の後に実践ラウンド練習。
- ・傾斜地（左足上がり／下がり、つま先上がり／下がり）の構えと打ち方。
- ・ホールの攻め方、リカバリーの方法などの練習（6～9ホール）。
- ・状況に応じたクラブ選び。
- ・ゲームをするために必要な規則

※公益社団法人日本プロゴルフ協会発行の基本ジュニアゴルフ教本に基づき、群馬県プロゴルフ会会員が指導します。

5. 基礎を学ぶこと

ゴルフは練習場とコースでは練習目的が異なります。練習場では、基本（PGA教本）を繰り返して、一定の構えと動きを身につ

けます。コースでは基本技術を応用してスロープや凸凹の地面の打ち方などを学びます。また天候（雨・風など）の変化を考慮しながら、ラウンドに必要な技術や知識を身につけます（適応力）。

ゴルフは総合力を試されるスポーツです。ボールをコントロール（飛距離／方向）して目標のホール（穴）に少ない打数で運ぶためには「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）」という三つの異なる技術がバランスよく組み合わせられることが大切です。

6. 今後の取り組み

1. 興味を持続ける

上達の妨げになるのは、ゴルフへの興味が薄れたときです。練習の過程では伸び悩み時期があります。例えば、成長期に身長伸び・筋肉量の増加などが急激に変わり、感覚と身体の動きが一致しない時などです。また、クラブを換える場面でも注意が必要です。身長伸びを見越して、適正より長くて重いクラブを与えると、上手く振れないばかりか、これまで身につけた技術を台無しにしてしまう恐れもあります。身体の成長に合わせてのクラブ選びが大切です。

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

いつでも、子どもたちが自然にクラブを持ちたくなるような練習環境を作り、「ボールを打ちたい」「プレーしたい」、そして「ゴルフが好き」と言ってくれるように“ゴルフの楽しさ”を伝えます。

2. 一人ではプレーできない

上達の妨げになるのは、ゴルフへの興味が薄れたときです。練習の過程では伸び悩み時期があります。例えば、成長期に身長伸び・筋肉量の増加などが急激に変わり、感覚と身体の動きが一致しない時などです。また、クラブを換える場面でも注意が必要です。身長伸びを見越して、適正より長くて重いクラブを与えると、上手く振れないばかりか、これまで身につけた技術を台無しにしてしまう恐れもあります。身体の成長に合わせてのクラブ選びが大切です。

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

いつでも、子どもたちが自然にクラブを持ちたくなるような練習環境を作り、「ボールを打ちたい」「プレーしたい」、そして「ゴルフが好き」と言ってくれるように“ゴルフの楽しさ”を伝えます。

3. 構え（自然体）が大切

ゴルフは自然体からの構えが大切です。自然体とは「両腕をグラリと垂らして直立し、上体を脚の付け根から前傾して、僅かに膝を僅かに曲げ、バランスをとった姿勢（PGA基本ゴルフ教本）」です。どんなに上手なプレーヤーでもスイング中の一瞬に、複雑な動きをコントロールするのは困難です。構え（基本姿勢）を確認します。良い構えから、回旋軸を意識してスイングすれば、腕や身体の力を効率よくクラブヘッドに伝えられ、飛距離と方向性の両方が得られるのです。

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

4. ゴルフに必要な能力

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。

ゴルフは「飛ばす（ロングゲーム）」「寄せる（ショートゲーム）」「入れる（パッティング）」という異なる技術を駆使して、ホールを攻略するゲームです。目標までの距離・地形・グラウンド状態（硬さ・起伏・芝の種類）、天候（風・雨）の影響を判断して、攻め方を考え、最適なクラブを選びショットします。これらの情報をうまく整理する感覚はゴルフの練習からだけでなく、別の運動からヒントを得られることもあります。

例えば、バスケットボールではシュート位置（距離）が刻々と変化するので、リング（ゴール）までの距離を瞬時に判断して、ボールを投げる強さや方向を決めます。ゴルフも目標（ホール）を狙うときには、ボールの状態や風向きなど決められた時間の中で同様に判断してショットします。

また、ゴルフスイングの腕の使い方や体の捻りは、テニスラケットを振る動作や野球のボールを投げる動作と似ている点があり、スムーズにスイングするヒントが隠れています。一見ゴルフとは関係ないと思われる他のスポーツにも積極的に取り組んでください。

活動のお礼

1年間、無事に終えることができました。活動を支えていただいた、サンコーCC・前橋GC・ショーワゴルフ練習場、設営スタッフの皆様、全ての関係者の方々に感謝申し上げます。また送迎など子どもたちに寄り添ってくれた保護者の皆様、ありがとうございました。

活動の様子〈スタージュニア〉

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

参加者の声

スーパーキッズ

スーパーキッズで学んだこと

鈴木 千翔

私がスーパーキッズの練習で学んだことは、ゴルフの基礎の大切さです。調子をくずした時は、スタンスの幅が広かったり、ボールの位置が片寄ったりすることが原因だと気付きました。練習では、アドレスから一つ一つ丁寧に指導していただき、以前より安定したスイングができるようになりました。これからも基礎を大切にしながら練習を続け、中学生になってもスタージュニアに参加し、ぐんま国スポの選手に選ばれるように一生懸命頑張ります。

スーパーキッズプロジェクトに感謝！！

島田 笑生人

僕はゴルフが趣味の祖父の影響で二歳からゴルフを始め自己流でずっとやってきました。スーパーキッズに選ばれてゴルフを基礎から学ぶ事が出来ました。そのうちの一つは体の動かし方です。僕は手を使って打っていたのですがプロの指導で腰を使って打つことを教わりました。飛距離も伸びケガ予防にもつながっていると思います。他にも沢山学んだ事がありますが次のステージのスタージュニアで活かしていきたいです。この取り組みに感謝です！！

スーパーキッズでの三年間の成長

福島 蘭

私はスーパーキッズで三年間、プロの先生方からゴルフの技術とマナーを学びました。練習を重ねる中で、思うようにいかないこともありましたが、あきらめずに努力する力が身につきました。また、同じ目標を持つ仲間と出会い、友達ができて楽しく、切磋琢磨しながら練習できたことは、技術面だけでなく心の成長にもつながりました。これから中学生になっても、学んだことを生かし、高い目標に向かって挑戦していきたいです。

ゴルフを通して学んだ3年間

藤生 凜

スーパーキッズでは、3年間、基礎的な練習を重ねてきました。その経験から、どんなに上手になっても基礎がいちばん大切だということを学びました。大好きな友達と、競い合いながらも、おたがいを認め合い、たたえ合えることのすばらしさを学びました。あきらめずに努力を続けたことで自信が付き、これからも前

向きに新しいことへ、たくさん挑戦していきたいと思います。
3年間ありがとうございました。

スーパーキッズで学んだこと

菅野 真央

私は運動することが大好きで、今までもたくさんのスポーツにチャレンジしてきました。ゴルフは1人でやるスポーツだけど、スーパーキッズで、一緒にゴルフができる仲間が出来たことが、とても嬉しいです。6年生になってからは、他に頑張っているスポーツの国スポ強化練習がたくさんあって、ゴルフとの両立が今は難しいですが、私の将来の夢は全て手を抜かず二刀流、三刀流で行くことです。スーパーキッズに入ったことで、目標が明確になりました。また、私の年齢が群馬国スポに該当していて色々なスポーツで強化してもらっていることに感謝しています。これからも、スーパーキッズで学んだ気持ちの高さを生かしていきたいです。

3年間で学んだこと

小坂橋 瑠乃

スーパーキッズを3年間行って、プロからガードバンカーからの打ち方を教えてもらったり、苦手なアイアンの振り方を見てもらったりして少し得意になりました。

それから、私の知らないゴルフの練習方法がとても印象的でした。例えばフリスビーやフラフープなどを使い、腰を回転させる練習です。他にも、ゴルフ場でのマナーやルールが身に付いたと思います。

中学生になりスターキッズに入っても頑張ります。

プロに、教わって

吉野 伶南

私は、4年生の頃から、6年生まで教わって、変わったことがあります。それは、スコア、飛距離です4年生の時は、全然ドライバーが、飛ばなかったのに、6年生になったら、すごく飛んで、スコアも、良くなりました。それは、プロに、教わったから、ここまで、よくできたんだなって思います。4～6年生まで、自分の、振り方や、構え方を、教えてくれた、プロに、凄く、感謝しています。ゴルフに、入ってお友達も、沢山できて、凄く楽しかったです。プロから、教えてもらったことを、してみると、凄く上手くゴルフができるように、なって、嬉しかったです。このことを忘れずに、これからも、ゴルフを、続けたいと思いました。

スーパーキッズでの3年間

中畑 璃香

4年生で始めたスーパーキッズが、早くも3年経とうとしています。初めは、何をしてもどこかうまくできませんでした。プロの丁寧な指導と頑張る仲間の姿勢のお陰で、少しずつ上達することができました。ゴルフレッスンで経験したこと、全体研修で学んだこと等、どれも学校の授業や別の習い事にも反映し、自分にとって大きくプラスになったと感じています。来年はスタージュニアとして頑張ります。

スーパーキッズ・スタージュニアで学んだ事

林 巧

スーパーキッズ・スタージュニアでたくさんの事を学びました。まず一つ目は、戦略を立てる事です。グリーンをどうやって攻めるか、どうやって読むかを学びました。次に礼儀です。ゴルフ場を管理してくれる人、いろんな関わりがある人に感謝を忘れずにする事です。先生たちからいろんなことをおさわり、すごくいい経験だったと思います。これからももっと学んだことを活かして行き、感謝を忘れず、真面目に取り組んでいきたいです。

スーパーキッズに感謝

北爪 慎二

ぼくは、スーパーキッズで特に学んだことが二つあります。1つ目は傾斜から打てるようになりました。2つ目は飛ばす時に手首を使うことです。理由は、飛距離が伸びたからです。ぼくは、毎日の練習と、スーパーキッズのおかげで、群馬県1位になったと思います。群馬県代表として、関東大会頑張ります。

1年を振り返って

栗原 宗一郎

今年スーパーキッズで学んだことは、立ち位置とスイングの速さをどうしたらいいかです。これらのことを教えてもらって、実際にやったら、しっかり当たるようになりました。その結果スコアが良くなりました。

5年生になって一つ上の学年になり後輩ができたので、お手本になれるように頑張ろうと思いました。

今年は、80代を安定して出すために、ミスショットをなくせるように練習を頑張ります。

スーパーキッズで学んで

武井 美月

私は、スーパーキッズで基本の大切さを学びました。お友達と楽しみながらのラウンドも、出来た事が増えるたびにとて

も嬉しいです。

基本を忘れずに、試合やラウンドで経験を積んでいきたいと思っています。

そして、自己ベスト更新したいです。

感謝の気持ちを忘れずに、これからも頑張ります。

二年目の活動をして

小林 真歩

スーパーキッズでゴルフの活動をしてみて、きそ練習が多いけれど、改めて練習の大切さに気づけたり、なかなか上達しなくて大変だけれど、先生の話をよく聞いて上達するように頑張りたいです。スーパーキッズでの活動はあと一年なので、今より上手くなるように頑張りたいです。

スーパーキッズ2年目

茂木 梨奈

私はスーパーキッズ2年目を送って、1年目よりさらにたくさんの事を学び、知識もついたと感じています。そして1年目に学んだ基本はすごく大事なと実感しています。

まわりのお友だちも上手な子がたくさんいるので、一緒にがんばる仲間がいて嬉しい気合が入ります。

また、プロの方々の指導によって、フォームやバックスイングが改善され、しっかり打てるようになってきたことが本当に嬉しく、さらに頑張りたいし、感謝の気持ちでいっぱいです。

これからも挨拶やマナーにも気をつけて、一步一步成長していきたいです。

2025年の振り返り

福島 愛音

2025年のスーパーキッズ、ゴルフでは、目標に向けて練習など一生懸命頑張りました。礼儀正しい挨拶や、正しいマナーを学び、ゴルフだけではなく大切なことも知ることができました。アプローチや、パターの練習などをしていると、前より上手に打てるようになったり、自信がついてくるようになりました。ゴルフの友達とも声を掛け合い、最後まで諦めずに頑張れた一年でした。来年も頑張りたいです。

たくさんの学びがあった5年生

大出 唯愛

5年生では、すごくゴルフが上手になりました。上手くなるためにたくさんヒントをいただきました。例えば打つ前の構え方やグリップの握り方です。ゴルフは、構えが重要なスポーツなので、構えが少しおかしいだけで、ボールに当たらなくなります。そして、当たらない時は声をかけ優しく教えて下さりました。そのおかげで今では、構えがとても良くなりました。グリップ

プの握り方を教えてくださった時も同じで、大人になっても大変にならぬように優しくそして的確に教えてくださりました。6年生になっても、成長していけるように頑張っていきたいです。

ゴルフを通して学んだこと

須田 陽葵

私がゴルフで学んだことは、練習をよくやり、うまくいかなかったら基礎からやり直すことの大切さです。研修会で木下先生が基礎が大事だと言ってくださり、分からなくなったり出来なくなったら基礎練習に戻り1からやり直すことがとても大事なんだとわかりました。毎回練習の時は基礎から始めて教わったこと、細かい所を気にして上達していきたいと思います。

スーパーキッズ

菅野 真臣

僕は、運動するのが大好きで3年生からプレキッズを受けて合格してスーパーキッズに合格しました。ゴルフは楽しそうだなと思って選びました。スーパーキッズの練習やコースのラウンドはとても楽しいです。ちゃんとできた時は嬉しいです。うまくいかないと悔しくて怒りたくなるけど、それではダメです。これからも練習やプレキッズの運動をしてもっと上手くなれるといいです。スーパーキッズに入って、同じゴルフを選んだ仲間と頑張れるのが楽しいです。

スーパーキッズを通じて

清水 蓮粋

僕はスーパーキッズになれて良かったです。ゴルフのルールやアプローチの仕方を先生が優しく教えてくれたからです。初めてコースに行った時は広くてびっくりしました。コースではパターの傾斜の読み方を教えてもらい勉強になりました。そして前よりもゴルフが好きになりました。お父さんとプロの試合を見に行ったり、前よりもゴルフをしている時間が増えました。もっともっと上手になりたいです。

がんばった一年

塚田 恵梨

1年間、スーパーキッズのゴルフで頑張ることの大切さを学びました。うまくできなくて悔しい時もあったけど、あきらめずにたくさん練習しました。コーチや友達に教えてもらい少しずつできるようになってうれしかったです。

あいさつやマナーもたくさん教えてもらいました。これからも楽しくゴルフを頑張りたいと思います。

学んだこと

櫻井 里菜

スーパーキッズをやってみて、どうすれば上手にゴルフができるかや、ふだんどんな練習をすれば良いかななどをコーチに教えてもらって分かりました。また知らなかったゴルフのルールやマナーがあって、ビックリしました。本当のコースに出た時のために、しっかりと学んでおきたいです。

100切りを目指してがんばります。

ゴルフを学んだ

包原 新

私がこの一年間で学んだことは、二つあります。

一つ目は、ゴルフのマナーです。自分はゴルフをやっていたけれど、ルールを詳しく知っていなかったから、知れて成長できました。

二つ目は、最初の姿勢が大事だということです。最初はきれいに飛ばなかったけど、姿勢をなおしたらきれいにとぶようになりました。五年生になったら、ボールを同じ位置に落とせるように意識して、頑張ります。

1からのゴルフ

小島 悠花

私は、ゴルフ未けいけんからスタートしたのでゴルフのことをまったく知りませんでした。しかし、優しいコーチ達に教えてもらってドライバーで90ヤードのショットを打てるようになりました。最初は20ヤードくらいしか飛ばなかったのですが、自分でも成果を感じました。これからもコーチ達のお話をよく聞いて上手になれるようにがんばりたいです。

昔と今のちがい

都丸 柚乃

わたしは、スーパーキッズに入って一番さい初の練習で、足のはばやふりの大きさ、ゴルフ場のルールなどを教えてもらいました。打ちっぱなしのレッスンのときも、毎回ふりをみてから、わかりやすく教えてもらったおかげで上手になりました。ラウンドレッスンで、本番の様に練習ができて、本番でもこまりませんでした。けんしゅう会でも、たくさん体をうごかして、今までしらなかったこともわかるようになりました。

スーパーキッズへの思い

小幡 心鼓

私は、スーパーキッズをやろうと思った理由が3つあります。1つ目は、PGAとは有名なスポンサーなんだと知れた事です。

2つ目は、グーグルで調べたら、習うと上手くなりそうだった事です。3つ目は、このように有名で、すごい協会なんだなあと感じた事です。これからは、自分が有名になれるように、努力していきたいと思います。

はじめてのゴルフ

小林 葉

私はスーパーキッズになって、はじめてゴルフをしました。ゴルフの先生達はクラブの持ち方や姿勢など、丁寧に教えてくれます。最初は力が入りすぎてしまって、ボールに当たらないこともあったけど、練習をすると少しずつ上手になってきて、とても楽しくなります。

私が5年生になったら、ボールを遠くまで飛ばすことを目標にして、これからも練習を頑張りたいです。

アジリズムをして

小野 煌陽

私は、アジリズムを体験して難しい所がいくつかありました。1つ目は、首だけを前後左右に動かす所です。首だけを動かす事が難しくて、体も少し動いてしまいました。2つ目は、最後にやったリズムダンスです。1度や2度見ただけでは覚えられなくて、とても難しかったです。でも、近くの友達が上手にできていたのでマネをして少しできるようになりました。家でもたくさん練習してできるようにしたいです。

スタージュニア

私の原点

西澤 陽菜

私は小学4年から6年まで「群馬スーパーキッズプロジェクト」に参加し、プロの方々から丁寧なゴルフ指導を受けました。小学校卒業後も「スタージュニア（BG）」として活動を継続し、プロの教えのおかげで技術も精神面も大きく成長することができました。プロの皆様や関係者の方々に支えられ、私のゴルフ競技生活は非常に充実したものとなりました。この貴重な経験を糧に、これからも感謝の気持ちを忘れず練習に励み国体選手となれるよう頑張ります。

中学生でのスタージュニア

高橋 蓮

中学校での生活が始まり、ゴルフにより真剣に向き合おうという考えを持ちました。

小学生からゴルフに取り組んでいましたが、中学校では部活動を通じて基礎から見直し、安定したショットを目標に練習に

取り組んでいます。プロや先輩からのアドバイスを意識しながら1つずつ修正していく事で、プレーの質が少しずつ変化してきていると思います。

今までのレッスンで教えていただいた事を活かし、結果や過程を大切にしながら努力を続けていきたいです。

僕らの目標

花村 葵生

僕はスーパーキッズからスタージュニアに入ってより沢山のことを学び試合で生かすことができた。僕の苦手なアプローチや、複雑なルールなど沢山のことを学んだ。今年の僕の目標は日本ジュニア出場だ。これからもプロやゴルフ場、仲間への感謝を忘れずに、成果を出すプレイをしていきたいと思う。

スタージュニアになって

細谷 葉菜

私は中学生になり、スタージュニアになりました。しかし…中学生になると小学生の時とは違い学校に慣れるまでも時間がかかり、勉強も難しくなり、また部活も始めた事もあり、なかなかスタージュニアの活動に参加出来ませんでした。

4月からは2年生になるので、中学校生活にも慣れて来たのでスタージュニアの行事にも少しずつ参加したいなと思っています。

そこでまた色々な事を色々な人から学んで行けたらと思います。

スタージュニアになって

新井 達巳

僕はスーパーキッズに入ってからゴルフを始めて4年目になりました。今年度から中学生になりクラスもスタージュニアに変わりました。名前が変わって気持ちも引き締まりました。うまくいかないことも多いですが少しずつできることが増えています。残りの中学1年の期間を大切にスタージュニアとして行動でもプレーでも成長していき、スタージュニアの選手としてがんばって活躍したいです。

群馬スタージュニアをやってみて

加藤 りな

私は、小学校の3年間に渡ってぐんまスーパーキッズでゴルフをやってきました。中学校に入ってスタージュニアで又ゴルフをやっていけることが嬉しかったたです。色々他の行事が重なって参加できることができなかったですが、ゴルフというスポーツを続けていければいいと思っています。これから可能な限り参加して仲間の子達と一緒にやっていければと思います。

四年目のスーパーキッズ

金井 美良野

私はスーパーキッズに入り、四年が経ちました。私が今年のスーパーキッズで学んだことは、コースの攻め方を考えることです。小学校の時はスイングなどの技術的な面を教わることで多くありましたが中学生になり、グリーン周りのアプローチのクラブの選択など、細かいことを考えるようになりました。練習の時に、様々なクラブでのアプローチを実践して、どんな時にどんな球を打つか、実際にコースでも考えやすくなりました。これからも今教えてもらっていることを、経験として積み重ねていきたいです。

スタージュニア

西田 百花

今年から中学生になり、新しい環境での生活がスタートしました。慣れない環境の中でスタージュニアにあまり参加できておりませんでした。学校生活にも慣れ、これからは積極的に参加していきたいと思っています。久々に参加したレッスンでは、他の皆が上達していて驚きました。私も練習して皆と楽しくゴルフをプレー出来るように頑張りたいと思いますので、これからも宜しくお願い致します。

参加出来なかった悔しさを力に

関口 奈々美

中学生になったため、スタージュニアゴルフには参加できない時期があり、とても残念に思いました。しかし、友達が努力して練習に取り組む姿や大会で挑戦する様子を見て、続けることの大切さを学びました。今年はなるべく参加できる機会を大切に、体力づくりや基礎練習を重ね、少しでも成長した姿で挑戦できるよう努力していきたいです。

これからの自分

矢島 音佳

私は、今までスーパーキッズに入ってたたくさんの事を教えてもらい学びました。一番大切な基礎から自分の苦手な部分も教えてもらって打ち方などを学ぶ事ができました。スタージュニアでは、アスリートになるために必要なことを教えてもらったので参考にしながら取り組みたいです。そしてこれかもスーパーキッズで教わったことを忘れずに、スタージュニアでは教わったことをいかせるように努力をして取り組んでいけるよう頑張りたいです。

スーパキッズからスタージュニアになって

橋本 諒

3年間スーパーキッズでマナーやルール、基礎の動きを学んだ。スタージュニアでは、基礎に加えて、状況に応じた打ち方や考え方を学んだ。しかし、コースに出ると、つい力が入り過ぎてミスをしたり、決めたいところで決めきれなかったりする。また、ミスをした時に感情的になって、自分をコントロールできないところが自分の課題だ。課題を克服できるよう自分と向き合い、努力していきたい。

トライアスロン



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

指 導 者 の 報 告

1. 活動概要

【活動日】

土曜
土曜
日曜
日曜
その他

【場所】

ダッシュ前橋スイミングスクール、南町公園
伊勢崎オートレース場東P 無料駐車場
前橋スイミングスクール渋川校
浜川プール、浜公園周辺
県内、近県での大会参加

【時間】

7:15-9:00、9:20-10:45
9:30-11:30
10:30-12:00
8:00-9:15、9:30-10:45

【種目】

スイム・ラン
バイク・ラン
スイム
スイム・ラン

2. 指導理念

複数競技のスポーツを楽しむことを中心に据え、子どもたちが主体的に体を動かす喜びを感じられる環境づくりを重視する。トライアスロンの基礎技術習得だけでなく、ルールとマナーを守り安全に様々な身体活動を行い自分の体を上手に動かせるようにする。また仲間と励まし合いながら挑戦する楽しさや達成感を味わえる指導を行うことで、競技への前向きな姿勢と長く続けたいという気持ちを育てる。

3. 指導内容（育成目標・指導内容等）

《4年時》

育成目標：トライアスロン（スイム・バイク・ラン）を楽しく体験し、運動することが好きになる
基本的な動作を身につけ、ケガをしにくい身体づくりの土台を作る
集団行動やルールを守る姿勢を養う

指導内容：【スイム】 水慣れ、呼吸の練習、クロールの基本動作（姿勢・キック・ストローク）の習得し正しい動きで続けて泳げるようになる
【バイク】 自転車の安全な乗り方、ブレーキ操作、バランス感覚の向上（直線・カーブ走行）
交通ルールや安全確認の指導
【ラン】 正しい走り方（姿勢・腕振り）
鬼ごっこやリレーなど遊びを取り入れた走運動
【その他】 挨拶、準備・片付けなどの基本的な生活態度
マラソンやアクアスロン、デュアスロン、トライアスロンの大会に挑戦する

《5年時》

育成目標：各種目の基礎技術を安定して行えるようにする
体力向上を図りながら、トライアスロンの流れを理解する
自分の体調や気持ちを考えながら行動できる力を養う

指導内容：【スイム】 クロールのフォーム改善、他の泳法の動作取得
一定距離を止まらずに泳ぐ持久力の向上、呼吸と動作のリズム習得
【バイク】 ペダリングの基礎、変速操作の理解、集団走行時のマナーと安全意識
【ラン】 一定ペースで走る練習、心拍数や呼吸を意識した走り
【その他】 トランジションの切り替え練習、レースでの簡単な動線理解
栄養・休養の大切さを簡単に説明、仲間を思いやる行動、声かけの指導

《6年時》

育成目標：レースを想定した実践的なトライアスロン能力の向上
自己管理能力を高め、中学生以降につながる基礎を完成させる
目標を持ち、挑戦する姿勢を育てる

指導内容：【スイム】 フォームの完成度向上、距離・ペースを意識した泳法、オープンウォーターを想定した練習
【バイク】 効率的なペダリング、コース状況に応じた走り方
安全を最優先したスピードコントロール
【ラン】 レースペース走、疲労時でもフォームを崩さない意識
【その他】 トランジションの実戦形式でのスムーズな切り替え
自分で準備・確認ができる力の育成、目標設定と振り返り、後輩への配慮

《中学生》

育成目標：レースを想定した実践的なトライアスロン能力の向上
自己管理能力を高め、より高い目標設定を立て、自ら挑戦する姿勢を育てる

指導内容：【スイム】 スピードの向上、距離・ペースを意識した泳法、オープンウォーターを想定した練習
【バイク】 コース状況に応じた走り方、集団走行、安全を最優先したスピードコントロール
【ラン】 レースペース走、疲労時でもフォームを崩さない意識
【その他】 トランジションの実戦形式でのスムーズな切り替え、自己管理能力、目標設定と振り返り

4. 指導考察

トライアスロンは「水泳・自転車・ランニング」を連続して行う複数競技であり、持久力や技術力に加えて、安全意識や精神的な強さも求められる。特に小学4年生以降の児童は身体能力が発達し始める時期であり、適切な指導と環境を整え、安全かつ楽しく経験することを目的としている。スイム・バイク・ランを継続的に行うことで、全身持久力、筋力、バランス能力、巧緻性が養われる。特定種目に偏らない多様な動きが、将来的な運動能力の向上につながる。

また自然の中でトレーニングや競技をすることもあるので、安全意識が欠かせない。特に自転車やオープンウォーターでの水泳は危険を伴うため、指導者や大人の指示を理解し、従う力。危険を察知し、無理をしない判断力。ルールを守る姿勢。これらは練習を通じて自然と身につく能力である。

小学生にとって最も重要なのは「楽しむ気持ち」である。練習や大会を前向きに受け止め、仲間と協力しながら取り組み、新しいことに挑戦する好奇心・楽しさが継続の原動力となり、すべての能力の向上に繋がる。

5. 今後の課題・次年度への取り組み

本年、初めてこの事業に参加し、小学4年生と中学生のサポートを行う中で、経験者・未経験者、体力差もあったので一人一人に合わせた指導が求められた。今後の課題として、一人ひとりの体力差や技能差への対応が挙げられる。発達段階や経験の違いにより、同一内容の練習でも能力差や理解度に差が生じやすく、3種目あるのでより細やかな指導が必要である。楽しさと技術向上を両立させながら、安全かつ効果的な指導を継続的に検討することが課題である。

次年度に向けては、学年別および個人差を考慮した段階的な指導計画のもと、無理のないレベルアップを図っていききたい。練習内容にはゲーム性や達成感を取り入れ、選手たちが自ら考え行動できる場面を意識的に設定する。また、トランジションや実戦形式の練習を徐々に導入し、競技理解と実践力の向上を目指す。自己管理能力の育成にも力を入れ、競技成績だけでなく、生涯にわたり運動に親しむ姿勢を育てることを重視して取り組んでいく。

最後に、練習施設、大会会場までの送り迎えや自転車の整備、ご協力いただいた保護者の方々、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。1年間ありがとうございました。

6. キッズ・ジュニア卒業生の活躍

本年度よりの参加のため、卒業生はまだおりません。

貴田 真美



参加者の声

スーパーキッズ

トライアスロンをやってみて

井田 豊

スーパーキッズに入り学んだ事は、ロードバイクのこぎ方や、スイムの遠泳の泳ぎ方、ランの走り方を教わりました。スイムから、バイクに乗り換えるトランジションのやり方、着替えの仕方、バイクを乗っていい場所や、バイクからランのトランジションのやり方、ゼッケンの向きを直したり、細かいルールを教わりました。一番最初の境浦の大会から始まり、真岡市の大会は、早い子ばかりですごいと思いました。来年も頑張ります。

トライアスロンを初めて

真尾 壮飛

僕はランニングと水泳が好きでバイクも一緒にチャレンジできるトライアスロンを始めました。初めてチャレンジしたバイクは風を切って進むところがとても気持ちよくて楽しいです。今年は4つの大会に出ました。結果を残すことはできませんでしたが、これからもたくさん練習を頑張って大会で1位をとれる選手になりたいです。僕がトライアスロンを頑張って、たくさんの人にトライアスロンの楽しさを知ってほしいです。

トライアスロンの大会に参加して

佐藤 湊太

心に残った事は初めて大会に出た事です。ランバイクランと順番にやる競技に参加しました。ロードバイクを降りた時には今までに感じた事のないフワフワした状態になり最後のランはとてもきつかったです。僕はスイムが苦手でクロールができませんでしたが練習会に参加してクロールで20mまで泳げる様になりました。4年生のうちに25m泳げる様になる事が目標です。練習会で友達もできみんなと一緒に練習できるのがとても楽しいのでこれからも頑張りたいです。

スーパーキッズのトライアスロン競技に参加して

貴田 美月

スーパーキッズに参加して、自分が何が得意で何が苦手かがわかりました。大会にも出て、スイムは得意だけれど、その後のトランジットで他の選手に抜かされてしまったので、トランジットで素早く次の準備ができるように練習したいです。また、ランが少し苦手なので、練習会の時の以外でも意識して走ったりするようになりました。来年も3種目の練習を頑張って、トライアスロンの大会ではいい記録が出せるように頑張りたいです。



スーパーキッズ選考時における体力測定評価 — 2025 年のデータ分析 —

高崎商科大学短期大学部特任教授 上條 隆

はじめに

本プロジェクトは発足から 15 年が経過し、競技団体は 5 から 16 競技へと増加した。この間、選考者も男女児合わせて、1000 名以上を超えた。これまでの報告では、選考時のデータをベースに、競技間・全国及び、群馬県との平均値比較、学年進行に伴う測定値の変化、各年度間での平均値比較、コロナ禍による測定値の変化・検討、体格（身長、体重）をベースに、各測定項目との関係性についての検討など報告してきた。

今回は、19 競技を男女児別に平均値を算出し、あらためて全国平均値との比較を試みた。

方法

対象者は、2025 年のスーパーキッズに選考された、男児 84 名・女児 63 名、合計 151 名であった。
(内訳は、表 1 を参照)

参加競技は、ショート・トラック（スケート S）、アイスホッケー（スケート H）、アルペンスキー（スキー A）、サッカー（ゴールキーパー）、ボクシング、レスリング、自転車、柔道、ボウリング、陸上競技（棒高跳び）、バレーボール（B ボール）、体操、馬術、スポーツク、スポーツライミング（S クライミング）、アーチェリー、空 手道、ゴルフ、トライアスロンであった。

測定項目は、身長 (m)・体重 (kg)・50 m 走 (秒)・ボール投げ (m)・握力左右平均値 (kg)・上体起こし (回)・反復横跳び (回)・立ち幅跳び (cm)・20 m シャトルラン (以下 SR・(回)) であり、測定方法は、文部科学省測定マニュアルを参考にした。

測定データは、Excel ファイルにて保存し、統計ソフトにて平均値を算出した。

なお、表 1 の如く競技種目によっては、1 名のみと小数の場合は平均値算出が出来ないため一個人のデータを採用した。

表 1：測定者数

競技	男児	女児
スケート S	6	3
スケート H	3	
スキー A	5	1
サッカー	16	2
ボクシング	5	
レスリング	1	2
自転車	4	
柔道	4	3
ボウリング	2	3
陸上競技	2	1
B ボール	5	5
体操	3	3
馬術	1	2
S クライミング	9	9
アーチェリー	6	6
空手道	7	8
ゴルフ	2	12
トライアスロン	3	3

結果

表 2 に男児の平均値を示した。

身長は、スキー A・ボクシング・自転車・体操・馬術・S クライミング・トライアスロンが全国平均値より低値を示し、体重はスケート S・自転車・陸上競技・体操・馬術・S クライミング・空手・ゴルフ・トライアスロンが低値を示した。

50 m 走は、スケートホッケー・アーチェリー・ボクシングが全国平均値より高値（遅い値）を示した。

ボール投げは、スケート S・スケート H・スキー A・ボウリング・レスリング・S クライミング・アーチェリーが全国平均値より低値を示した。

握力は、レスリング・柔道・B ボール・体操・S クライミング・トライアスロンが全国平均値を上回った。

上体起こしは、レスリング・柔道・陸上競技・B ボール・S クライミング・トライアスロンが全国平均値を上回った。

反復横跳びは、スケート H・アーチェリーが全国平均値より低値を示した。

立ち幅跳びは、スケート H・ボウリング・馬術・アーチェリーが全国平均値より低値を示した。

20 m SR は、スケート H・ボウリング・アーチェリーが全国平均値より低値を示した。

表 3 に女児の平均値を示した。

身長は、ボウリング・体操・S クライミング・アーチェリー・空手道・ゴルフ・トライアスロンが全国平均値より低値を示し、体重はボウリング・陸上競技・B ボール・体操・馬術・S クライミング・アーチェリー・空手道・ゴルフ・トライアスロンが全国平均値より低値を示した。

50 m 走は、柔道が全国平均値より高値（遅い値）を示した。

ボール投げは、サッカーのみ全国平均値より高値を示した。

握力は、スケート S・レスリング・柔道が全国平均値より高値を示した。

上体起こしは、レスリング・柔道・陸上競技・馬術・トライアスロンが全国平均値より高値を示した。

反復横跳びは、スキー A・ボウリング・馬術・アーチェリーが全国平均値より低値を示した。

立ち幅跳びは、ボウリングのみ全国平均値より低値を示した。

20 m SR は、柔道のみ全国平均値より低値を示した。

表 2：男児の競技種目別平均値

競技	身長 (cm)	体重 (kg)	50m 走 (秒)	ボール投げ (m)	握力 (kg)	上体起こし (回)	反復横跳び (回)	立ち幅跳び (cm)	20mSR (回)
スケート S	134.7	31.3	9.35	17.3	13.8	17.7	45.3	150.8	53.5
スケート H	142.2	43.7	9.66	19.7	14.5	16.3	39.0	118.7	36.0
スキー A	134.2	32.0	9.04	18.8	14.0	16.6	44.4	146.6	64.5
サッカー	136.8	32.9	9.06	22.3	13.1	18.6	46.1	150.6	61.9
ボクシング	132.8	33.6	9.16	19.6	13.7	19.0	44.6	149.6	51.6
レスリング	122.0	25.0	9.00	19.0	16.5	27.0	43.0	166.0	80.0
自転車	132.3	31.1	8.95	20.0	14.8	18.0	42.0	168.5	56.5
柔道	141.0	35.0	9.03	23.5	16.1	26.3	48.3	174.3	59.0
ボウリング	140.0	37.0	9.70	31.0	14.0	16.0	43.0	128.0	36.0
陸上競技	137.5	29.5	8.75	21.5	13.3	23.5	45.5	162.0	59.0
B ボール	137.6	31.4	8.25	31.0	18.5	23.0	53.0	191.0	56.5
体操	131.3	26.8	8.83	21.3	15.3	20.0	49.0	169.0	57.0
馬術	130.0	30.0	9.30	24.0	13.5	18.0	41.0	145.0	66.0
S クライミング	134.4	30.3	9.11	18.6	16.0	24.3	45.4	161.0	53.8
アーチェリー	136.8	35.1	9.90	16.3	14.0	16.3	36.8	143.0	38.5
空手道	132.6	31.0	9.01	22.4	13.8	20.0	45.4	155.7	58.1
ゴルフ	138.0	31.0	8.70	23.5	13.8	19.0	48.0	148.5	58.5
トライアスロン	131.81	28.8	8.53	20.3	16.2	25.0	50.3	162.0	73.0
全国平均値	134.5	32.0	9.60	19.8	15.1	20.4	40.0	145.8	74.0

スケート S：ショートトラック、スケート H：ホッケー、B ボール：バレーボール、S クライミング：スポーツクライミング

表 3：女児の競技種目別平均値

競技	身長 (cm)	体重 (kg)	50m 走 (秒)	ボール投げ (m)	握力 (kg)	上体起こし (回)	反復横跳び (回)	立ち幅跳び (cm)	20mSR (回)
スケート S	142.3	34.8	8.93	10.0	15.3	18.7	43.0	154.3	57.7
スキー A	144.0	32.0	8.70	6.0	12.5	16.0	39.0	147.0	45.0
サッカー	136.8	32.9	9.06	22.3	13.1	18.6	46.1	150.6	61.9
レスリング	138.0	35.0	9.55	11.0	15.5	21.0	43.5	157.5	64.0
柔道	136.0	41.0	10.00	10.7	15.3	21.0	45.0	150.3	37.3
ボウリング	132.0	28.7	9.66	9.7	11.4	12.0	38.0	125.0	38.0
陸上競技	135.0	26.0	8.70	13.0	14.0	25.0	49.0	168.0	55.0
B ボール	137.3	29.9	8.90	17.4	14.5	14.8	45.2	158.2	58.2
体操	127.7	26.0	9.03	11.7	11.5	19.3	43.7	151.3	48.0
馬術	135.5	29.0	9.15	9.0	13.5	22.5	41.0	161.5	60.0
S クライミング	133.3	28.1	9.26	10.1	14.3	19.0	45.1	155.2	46.0
アーチェリー	129.8	26.8	9.20	11.2	11.9	17.8	42.0	149.6	48.0
空手道	129.1	27.1	9.69	11.6	12.6	19.3	43.1	142.0	45.8
ゴルフ	131.2	27.5	9.30	10.6	11.7	17.4	44.6	141.5	44.6
トライアスロン	134.0	30.3	9.25	14.0	13.8	21.5	45.5	152.5	52.0
全国平均値	134.9	31.1	9.90	19.8	14.7	19.7	42.8	141.1	38.6

スケート S：ショートトラック、スケート H：ホッケー、B ボール：バレーボール、S クライミング：スポーツクライミング

まとめ

- ・体格について男児の身長・体重共に低値を示した種目は、自転車・馬術・Sクライミング・トライアスロンであった。女児では、ボウリング・体操・Sクライミング・アーチェリー・空手道・ゴルフ・トライアスロンが全国平均値より低値を示した。
- ・50 m走は、男児がスケートホッケー・アーチェリー・ボクシングで、女児は柔道が全国平均値より遅い値を示した
- ・ボール投げは、男児がスケートS・スケートH・スキーA・ボウリング・レスリング・Sクライミング・アーチェリーで、女児はサッカーを除いた他競技で全国平均値より低値を示した。
- ・握力は、男児がレスリング・柔道・Bボール・体操・Sクライミング・トライアスロンで、女児がスケートS・レスリング・柔道で全国平均値を上回った。
- ・上体起こしは、レスリング・柔道・陸上競技・馬術・トライアスロンが、女児はレスリング・柔道・陸上競技・馬術・トライアスロンが全国平均値より高値を示した。
- ・反復横跳びは、男児がスケートH・アーチェリーが、女児はスキーA・ボウリング・馬術・アーチェリーが全国平均値より低値を示した。
- ・立ち幅跳びは、男児がスケートH・ボウリング・馬術・アーチェリーが、女児はボウリングのみ全国平均値より低値を示し、女児は低値を示した。
- ・20 m SR は、男児がスケートH・ボウリング・アーチェリーが、女児は柔道のみ全国平均値より低値を示した。

以上、結果をまとめが、発育過程にある現段階において競技種目の優劣・順位をつけるには早々であると考えられる。しかし、第二次成長期頃（中学生）には身長・体重の発育に伴い、瞬発系筋繊維（白筋繊維）の成長が顕著になります。この時期には、種目ごとの身体・体力特性が見られるようになります。それまでは、「何時も向上心を持ち、将来の自分象を設計し、夢を持ち続ける」こと、「指導者の話を真剣に聞き、何のために練習であるのか意識して行い、練習を振り返る」こと、「上手な選手の行動を観察し、自分との相違点を理解し、練習に役立てる」こと、「身体をつくり、体力を向上させるため、栄養バランスを考え摂取する」こと、以上すべてにおいて「素直な心で取り組める」ことが大切です。

最後に、スーパーキッズ報告書・初刊に書かれていた、第一期生「小林朔太郎」君（5年）コメントを紹介します。

ぼくは、スーパーキッズでできるようになったことが2つほどあります。

1つ目は、いろいろな雪の上をうまくすべれるようになった事です。

2つ目は、習ったことを生かして学校のアルペン大会で2位に入る事ができました。

ジャンプでは他県の大会でも1位を取る事ができました。

クロスカントリーはフリーで群馬県で2位になりました。

今年もスーパーキッズで色々なトレーニングをして、中学生にでも勝てるようにしたいです。

現在は、世界大会に出場することができるまでに成長しました。

群馬県から、一人でも多くの選手が世界に羽ばたけるよう頑張りましょう。

スポーツ安全保険®

小さな掛金で充実補償



熱中症も対象



スポあんネット
インターネットでかんたん加入

保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。



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

加入区分・掛金(年度初回加入時は4名以上)

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども※ (中学生以下)	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円
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
	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円
子ども※ (中学生以下)	区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	A1	1,450円
大人 (高校生以上)	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
	区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上	5,000円

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

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

〈引受幹事保険会社〉

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

〈共同引受保険会社(令和7年4月予定)〉

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



公益財団法人

スポーツ安全協会

<https://www.sportsanzen.org>

ぐんまスーパーキッズ
ぐんまスタージュニア
プロジェクト
2025



—— 報 告 書 ——



公益財団法人群馬県スポーツ協会

