

スポーツ教養プログラム【キッズ・ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 7 月 26 日（土） キッズ 16 時 45 分から 19 時 10 分まで
ジュニア 18 時から 20 時 25 分まで

2 会場

名古屋市東スポーツセンター 第1 競技場

3 プログラム名

シャトルラン／アスリートライフスタイル

4 講師（敬称略）

独立行政法人日本スポーツ振興センター
ハイパフォーマンススポーツセンター
ハイパフォーマンス戦略部 瀬尾 幸也

6 活動内容

2025 年度の各カテゴリーに分かれた最初のプログラムは、今の自分の体力を知る活動としてシャトルランと日本スポーツ振興センターハイパフォーマンススポーツセンターから講師をお招きして、「アスリートライフスタイル」についての講義を実施しました。

シャトルランでは、2つのグループに分けてペアを組み、新体力テストと同じ方法で測定しました。暑い中でしたが、最後まであきらめず走り切る姿がたくさん見られました。また、頑張る仲間を応援する声が聞かれるなど、良い雰囲気の中で測定ができました。

講義では、日常生活における考え方や習慣が、練習や試合でのパフォーマンスに影響することやパフォーマンスを最大限に高めるために、どのような考え方で、どのような生活を送ればいいのかを学びました。

アスリートにとって大切となる「競争心」「チャレンジ」「創造性」「立ち直る力」「リスペクト」の5つのココロエを学び、自分が意識していることや取り組んでいることをワークシートに書き出し、仲間と共有ができました。

トップアスリートを目指すために「できること・すべきこと」を考え、日常生活を送っていけるようにしましょう。



講師の瀬尾氏



講義の様子



【キッズ】発表する様子①



【キッズ】発表する様子②



【ジュニア】アドバイスを受ける様子



【ジュニア】発表する様子



【キッズ】シャトルランの様子①



【キッズ】シャトルランの様子②



【ジュニア】シャトルランの様子①



【ジュニア】シャトルランの様子②