

今回は、愛知県が主催している、「あいちトップアスリートアカデミー＜ジュニア＞」の選考からアカデミー活動について紹介します。

○「あいちトップアスリートアカデミー」とは？

愛知県全域からスポーツ能力の高い子どもたちを発掘し、各競技団体等と連携して「トップアスリート」に育成することを目指す事業です。

キッズは小学4年生、5年生、ジュニアは小学6年生から中学2年生を対象に、多くの競技を体験させ、子どもたち自身が適性に合った競技に出会う機会を与え、将来トップアスリートとなりうる競技を選択できるようにすることを目的としています。

ユースは一定の競技力を有する中学1年生から大学生年代までを対象に、個人の能力がより発揮できる別の競技への転向を図り、トップアスリートとなることを目的としています。

なお、今年度から小学4年生以上（年齢制限なし）の肢体不自由者・知的障害者・視覚障害者を対象として、パラアスリート部門も開講しています。

○「ジュニア」のプログラムとは？

アカデミーは、3つのプログラムから構成されています。

①発掘プログラム

アカデミー生を選考するために、体力測定等を実施します。

②育成プログラム

育成プログラムでは、「競技体験プログラム」と「スポーツ教養プログラム」を実施しています。

ジュニアの「競技体験プログラム」では、複数の種目の中から自分の挑戦したい種目を選択します。今年度は、セーリング、飛込、ボート、ラグビー、レスリング、ビーチバレーボール、ライフル射撃、スケート、アイスホッケー、ホッケーの中から選択しました。

また、「スポーツ教養プログラム」では、大学の先生などからアスリートとして必要なスポーツ医・科学に関する知識やトレーニング方法等を学んでいきます。

活動は、原則として毎週土曜日の、夕方から夜にかけて行います。

③パスウェイプログラム

ジュニアでは、一人一人の適性に応じた競技を選択・決定できるよう、競技団体の評価を基に面談を実施し、より相応しい競技に導きます。

○「ジュニア」のプログラムの実際

①発掘プログラムについて

今年度は3月に募集を行い、4月25日（日）に岡崎中央総合公園体育館、5月8日（土）に名古屋市稲永スポーツセンター、5月29日（土）に豊川市総合体育館で選考会を実施しました。

選考会では、10mスプリント、敏捷性、ジャンプ力、リカバリーバランス、反応ステップ、スウィングスピードの計6種目の体力測定及び身長計測を実施しました。終了後には、参加者及び保護者に測定結果の説明と、どのようなスポーツ種目に向いているかや、能力を高めるためのトレーニングに関するアドバイス等のフィードバックを行いました。

<選考会の様子>



<10m スプリント>



<リカバリーバランス>



<敏捷性>



<ジャンプ力>



<スウィングスピード>



<フィードバックの様子>

その後、体カテストの結果等により、「ジュニア」では4 5名のアカデミー生を選考しました。選ばれたアカデミー生は、「開講式」で大村知事から認定証を受け取り、修了式が行われる3月まで活動します。



<2021 年度「ジュニア」アカデミー生>

②育成プログラムの実際

ここでは、今年度実施した「競技体験プログラム」の「ライフル射撃」と、「スポーツ教養プログラム」の「身体能力プログラムⅠ」の実施内容を紹介します。

□「競技体験プログラム（ライフル射撃）」

愛知県総合射撃場で愛知県ライフル射撃協会の指導により、6 時間（1 日 2 時間を 3 日間）の競技体験をしました。

1 日目は、ライフル射撃の特徴についての講義を会議室で受けてから、ビームライフルとビームピストルを撃つグループに分かれて体験を行いました。銃の操作は、補助台を使用して行いました。最初は安定感を欠き照準を合わせられずにいましたが、講師からのアドバイスで、時間がたつにつれ 10 点に撃ち込むアカデミー生もいました。



<講師の先生からライフルの説明>



<ビームライフルの操作を習います>

2 日目は、スタンディングでビームライフルとビームピストルを行いました。ライフルでは最初、ライフルの重さでフラフラしながら行っているアカデミー生もいましたが、講師から姿勢や構えのアドバイスをもらうことで、だんだんと安定し、中心に当たるようになってきました。ピストルは、行っていると指に負担がかかるのか、打ち終わった後で何度も手を振り休息をとる姿が見られました。最後には、親子での射撃体験タイムもあり、親子で教え合う微笑ましい姿も見えました。



＜スタンディングでのライフル射撃＞



＜親子での射撃体験タイム＞

3日目は、ビームピストルによる「集弾能力の測定」と「フィジカルチェック」を行いました。集弾能力の測定は、英語のアナウンスに従い、10分間の練習・試射後、本射を25分間（40発）行いました。点数は気にしないよう指導がありましたが、アカデミー生は1発ずつ表示板に示される得点と命中位置を確認し、姿勢や構えを修正して取り組んでいました。補助スタンドを使用した射撃でしたが、最後の数発はスタンドに頼らずに構えて撃つアカデミー生もいました。

フィジカルチェックは、バランス感覚と首の柔軟性の評価が行われました。首の柔軟性は、左右を各20秒間ずつ向いた姿勢をキープした状態で講師の先生が評価しました。バランス感覚は、塩ビパイプの上に立ち、1分間の練習後、3分間のテストを2回行いました。バランスを取るのが難しく、つま先や踵を着いてしまうこともありましたが、繰り返し真剣に取り組んでいました。



＜集弾能力の評価＞



＜バランス感覚の評価＞

これで3日間の競技体験は終了となり、競技団体が出した評価を、事務局からアカデミー生へ返却します。出された評価と本人の希望により面談を実施し、その競技に転向するかどうかを決定していきます（③パスウェイプログラム）。

□「スポーツ教養プログラム（身体能力プログラムⅠ）」

名古屋市名東スポーツセンターで、東海学園大学スポーツ健康科学部准教授の黒須雅弘先生の指導により、2時間行いました。

準備体操の後、2人組になり、バスケットボールとテニスボールを使い、「ジャグリング」や「パス&スピン」などの神経系を養うエクササイズを行いました。



＜二人でタイミングを合わせて＞

＜おなかを着けてすぐ立ち上がる＞

後半はマーカーを使い、様々な種類のリズムジャンプやステップを行いました。黒須先生からは、「速さよりも、まずは正確に。指示された動作をしっかりと実践できることが大切。」とアドバイスをもらい、最初は苦戦していたアカデミー生も、練習を重ねるうちに徐々に速く、正確にできるようになっていきました。



＜マーカの移動も協力して＞



＜様々なステップを正確に＞

参加したアカデミー生からは、「頭で分かっているけど、なかなか思うように体が動かなかった。」「習ったことを速く・正確にできるように、家でも練習してみたい。」という声が聞けました。

普段身につけることが難しい、アスリートに必要な「知識」を学習することができるのが、「スポーツ教養プログラム」のメリットです。今年度、スポーツ栄養では「試合前の食事の摂り方」、スポーツ医学では「スポーツ歯科」についても学習しました。これからの「アカデミー生」の活躍が楽しみです。

○活動状況の詳細は、以下のWebページにて随時更新しています。ぜひご覧ください。

「あいちトップアスリートアカデミー」

🔗 <https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/topathlete-2019.html>

掲載サイト：愛知県スポーツ局競技・施設課

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kyougi-shisetsu/sports-column.html>