

【令和6年度競技間交流事業報告書】

1. 開催趣旨：各競技団体のジュニア選手を対象に、他競技の選手と合同で様々なプログラム体験させる場を設け、交流し、刺激し合うことで「チーム岡山」の一員としての自覚と誇りを醸成し、さらには、競技力向上や育成を図る。

2. 開催日：第1回：令和6年11月23日(土・祝)
第2回：令和7年 2月24日(月・祝)

3. 会場：第1回 玉野スポーツセンター
第2回 ジップアリーナ岡山西内サブアリーナ

4. 参加者

No.	競技名	中学生		高校生				指導者				計			
		男	女	男	女	男	女	男	女	1回	2回	1回	2回		
1	水球	7	4							1	1			8	5
2	アイスホッケー					10				1				11	0
3	ボクシング	1	2			10	14			1				12	16
4	ハンドボール							11				1		12	0
5	ソフトボール							16				1		17	0
6	競泳	8		1	1	6		9	1	1				25	2
7	ウエイトリフティング					5								5	0
8	カヌー							1						1	0
9	なぎなた				2									0	2
10	体操						2							0	2
計		16	6	1	3	31	16	37	1	4	1	2	0	91	27
											1回	2回	計	118	

5. 所見

令和6年度競技間交流事業については、10競技の選手や指導者の方が約120名参加した。内容については、スポーツ医・科学の体力、栄養、歯科を中心とした内容にした。また県パワーリフティング協会に依頼し、デットリフト・スクワットの正しいフォームを習得できるプログラムやリズムジャンプ等のプログラムを実施した。プログラムの最後には、ケガに対する講義やストレッチを取り入れ、体のメンテナンス法を学んだ。第2回については、開催時期が高校入試や、高校の学年末考査と重なり参加人数が例年に比べ減少したが、その分、歯科学のプログラムでは個々で検診を行い、中高生アスリートに具体的なアドバイス等の指導をいただいた。

6. 活動内容

第1回：11月23日(土)玉野スポーツセンター

○プログラム日程表

11月23日(土・祝)玉野スポーツセンター

時間	プログラム	場 所	備 考
8:30	受 付	第3研修室	
9:00	開会行事	第3研修室	
9:10	筋肉の発達について	第3研修室	岡山県スポーツ協会
9:20	スポーツ歯科学 「スポーツと歯科」 歯磨き講習	第3研修室	岡山県歯科医師会 東原 慶和 氏
10:45	ウエイトトレーニング 「ヒップヒンジを獲得して、パフォーマンス向上につな げよう！」	大体育館	岡山県パワーリフティング協会 吉岡 秀明 氏
12:00	スポーツ栄養学 「スポーツ選手に効果的な食べ方を身につけよう！」 昼食	第3研修室	岡山県栄養士会 IPU環太平洋大学 真鍋 芳江 氏
13:10	ウォーミングアップ【20分】	大体育館	JSP0-AT岡山県協議会 日傳 宗平 氏
【40分ローテーション(移動・休憩15分)】			
13:40	アジリティ、敏捷性 「サッカーにおけるボールを使ったアジリティトレー ニングを体感してみよう」	大体育館	ファジアーノ岡山 早川大輝 氏
	心肺機能系：タバタ式トレーニング 「20秒に全集中！短時間だけど効果バツグン！」	小体育館	IPU環太平洋大学 國友 亮佑 氏
	プライオメトリクストレーニング 「上級者向けの瞬発系トレーニングでキレのある動き をマスターしよう！」	大体育館	IPU環太平洋大学 野仲 直樹 氏
16:20	クールダウン【15分】	大体育館	JSP0-AT岡山県協議会 日傳 宗平 氏
16:45	閉会行事	大体育館	
※10:30～17:00までAT(アスレティックトレーナー)が常駐してまいります。 スポーツに関する相談がありましたら、ご相談承ります。			

プログラム間：適宜休憩

第2回：2月24日(月)ジップアリーナ岡山 サブアリーナ

○プログラム日程表(案)

2月24日(月・祝)ジップアリーナ(サブアリーナ・会議室)

時間	プログラム	場 所	講師候補	
8:30	受 付	サブアリーナ		
9:00	開会行事	サブアリーナ		
9:15	リズムジャンプ(45分)	サブアリーナ	一般社団法人スポーツリズム トレーニング協会 代表理事 津田幸保 氏	
10:00~ 11:00 11:10~ 12:10	60分 ロ ー テ ー シ ョ ン	スクワットトレーニング ~正しいフォームの獲得へ~	サブアリーナ	岡山県パワーリフティング協会 副理事長 長江 由美子 氏
	スポーツビジョントレーニング	会議室1・2	IPU環太平洋大学 浦 佑大 氏	
12:15	昼食・休憩	会議室・ロビー等(自由)		
13:15~ 14:25 14:35~ 15:45	70分 ロ ー テ ー シ ョ ン	ウォーミングアップ15分	サブアリーナ	JSPQ-AT岡山県協議会 森岡 昭博 氏
		サーキットインターバルトレーニング(50分) (心肺持久力・筋力の向上・瞬発系)	サブアリーナ	IPU環太平洋大学 野仲 直樹 氏
		スポーツ医・科学(栄養学30分・歯科学30分)		
		スポーツ栄養学 食育SAT(色んな課題を持って実施)	会議室1	IPU環太平洋大学 真鍋 芳江 氏 中国学園大学 高坂 由理 氏
		スポーツ歯科学 (簡易検査アドバイス、噛む噛むチェック、フロス 講習)	会議室2	岡山県歯科医師会 理事 北山 仁 氏
15:50	ケガのメカニズムを知る ケアの大切さ(重要性)を学ぶ	サブアリーナ	JSPQ-AT岡山県協議会 森岡 昭博 氏	
16:50	閉会行事	サブアリーナ		

プログラム間:適宜休憩

7. 参加者アンケート回答まとめ（抜粋）

- ・デッドリフトの正しいフォームや意識の仕方が分かった。
- ・スクワットの体の使い方が詳しく分かった。
- ・5大栄養素をバランス良く取り、自分の身体にあった栄養を補給して運動するときエネルギーを出せるようにしたい。朝食から栄養を取り、1日元気でいれる身体をつくる。
- ・細かい脚の使い方や反応の動き方など、自分に取り入れないといけない動きが知れた。
- ・20秒間の中でどれだけ全力を発揮するのかが大切だとわかったし、自分の限界まで追い込んでやってみることも大切だと思った。
- ・スポーツと歯の関係がよく分かった。アスリートは歯を悪くしやすいことを知ったので、丁寧に日々の歯磨きをしていきたい。

8. 活動写真

