

J Aスポーツセミナー「サッカー&食育教室」 事業報告

日 時：平成27年12月12日（土）9：30開始

会 場：中標津体育館

参加者：中標津町、羅臼町、別海町の中学生52名が参加。

【内容】

9：30～ スポーツ選手に必要な栄養（コンサドーレ札幌管理栄養士 小松信隆先生）

10：00～ コンサドーレサッカー教室（清原辰也コーチ、小野伸二選手、河合竜二選手）

11：30～ サイン会

【スポーツ選手に必要な栄養について】（講師：小松信隆さん）

コンサドーレ札幌の管理栄養士小松先生から体を作る栄養素、力になる栄養素、食べ物が筋肉まで届くまでの栄養の流れ、試合前のコンディショニングについて説明を受けました。試合から逆算し、睡眠、試合前後の食事、試合中の給水について学びました。お母さん達も小松先生の説明を真剣に聞いていました。



【サッカー教室】（清原辰也コーチ、小野伸二選手、河合竜二選手）

コミュニケーションを図るためのメニューから2人ペアになり、お互いの右手をつなぐルールのおニごっこをしました。清原コーチから「周りを見る」や「相手のことを考えて」とアドバイスを受けながら楽しく行いました。



1対1、4対1の練習に入り、うまくいかない選手には清原コーチから「工夫しよう!」「失敗してもOK!」と声が掛けられ、小野選手からは「試合と同じように常に動く。相手がプレーしやすいボールを出そう」とアドバイスを受けていました。



最後は生徒全員が小野選手チームと河合選手チームに分かれ、清原コーチから発せられる番号や「テストで0点取ったことある人」などの事柄に該当する選手が出てきてプレーし、残る選手全員でゴールを守る設定のゲームを行いました。小野選手チームが勝ち、河合選手チームが罰ゲームとなりました。



【選手からプレゼント、サイン会】

選手からプレゼントを頂き、サイン会には長蛇の列ができました。30分もお疲れ様でした!



【選手と記念撮影】



別海中央中学校



広陵中学校



中標津中学校



羅臼中学校

【事業報告】

小松先生の栄養についての講義はとても分かりやすく、生徒たちも理解できたと思います。食事のタイミングや睡眠の大切さを科学的に解説され、生徒はもちろん父母や指導者も真剣に聞いていました。今後の試合に向け、生活リズムや食生活を意識する内容でした。

サッカー教室では、初め清原コーチも小野、河合両選手も参加している生徒の元気のなさを心配していました。こんな機会はありませんから、恥ずかしがらずにもっと積極的になって欲しかったです。1対1では工夫、アイディアなど「色々な発想を出す」、ドリブルやフェイントも何パターンも持っていた方が相手から嫌がられるプレーヤーになると説明を受け、失敗を恐れずプレーしていました。1対1+3サーバー、4対1では顔を出す、選択肢を多く持つなど「考えるスピード」が求められる練習メニューも行いました。最後のゲームでは小野、河合両選手がとても盛り上げてくれて楽しくプレーしていました。

サッカー教室の終わりに小野選手からは「人より練習すること」河合選手からは「もっと元気に積極的にやろう」とアドバイスをされました。河合選手の言葉が根室管内の選手を象徴していると感じました。

報告：ファミリー拡大委員会
木内 祥雄