

令和5年度第2期生スキルアップ教室 実施計画表

令和5年3月16日時点

- | | | | |
|---|------------|---|---------|
| ○ | ライフル射撃 | … | 4月～5月 |
| ○ | スポーツクライミング | … | 6月 |
| ○ | ラグビーフットボール | … | 7月 |
| ○ | カヌー | … | 8月 |
| ○ | アーチェリー | … | 9月 |
| ○ | アイスホッケー | … | 10月～11月 |
| ○ | ハンドボール | … | 12月 |
| ○ | レスリング | … | 1月 |
| ○ | ウェイトリフティング | … | 2月 |
| ○ | ホッケー | … | 2月～3月 |

スキルアップ教室 実施計画表

競技		ライフル射撃	
指導内容		入門編 ・ 応用編	
子どもたちの到達目標		依託射撃での正しい照準と撃ち方を覚える	
1 回目	令和 5 年 4 / 16 (日)	テーマ	居たく姿勢で標的を撃ってみよう
		指導者 (資格)	武川正一(コーチ3)、古屋すみ、加藤仁 笛吹高校射撃部、甲府城西高校射撃部
	時間 13 : 30 ~ 15 : 30 場所 県営八代射撃場	主な実施内容 ① オリエンテーション ② ライフル射撃競技の種類 ③ ビームライフル体験 ④ エアーライフルなどの見学 ※ 第2期生…13:30~15:30	
2 回目	令和 5 年 4 / 22 (土)	テーマ	呼吸を整えて、正しく引き金を引く
		指導者 (資格)	武川正一(コーチ3)、古屋すみ、加藤仁 笛吹高校射撃部、甲府城西高校射撃部
	時間 13 : 30 ~ 15 : 30 場所 県営八代射撃場	主な実施内容 ① 正しい引き金の引き方 ② 正確な照準(ねらい方)と呼吸を意識する ③ ビームライフル体験 ※ 第2期生…13:30~15:30	
3 回目	令和 5 年 5 / 13 (土)	テーマ	正確にねらって10点を撃つ
		指導者 (資格)	武川正一(コーチ3)、古屋すみ、加藤仁 笛吹高校射撃部、甲府城西高校射撃部
	時間 13 : 30 ~ 15 : 30 場所 県営八代射撃場	主な実施内容 ① 2回目で習得したことを意識しながら撃つ ② 落ち着いて正確な照準を心がける ③ ミニゲーム「10点が何発うてるかな」 ※ 第2期生…13:30~15:30	
4 回目	令和 5 年 5 / 20 (土)	テーマ	試合形式でミニゲームを楽しむ
		指導者 (資格)	武川正一(コーチ3)、古屋すみ、加藤仁 笛吹高校射撃部、甲府城西高校射撃部
	時間 13 : 30 ~ 15 : 30 場所 県営八代射撃場	主な実施内容 ① 制限時間にそって試合形式で撃ってみる ② 20分間で本射20発を撃ち、合計得点を競う ※ 第2期生…13:30~15:30	

スキルアップ教室 実施計画表

競技		スポーツクライミング	
指導内容		入門編 ・ 応用編	
子どもたちの到達目標		ボルダリング5級・リード5.10b	
1 回目	令和 5年 6 / 4 (日)	テーマ	用語とルールを知ろう
		指導者 (資格)	中島陽子(コーチ2)、横内鉄郎(コーチ2)、矢花誠二(コーチ3)、建部、他1名
	時間 13:00 ~ 15:00	主な実施内容 クライミングの用語とルールを知り、実際に登ってみる。スラブ、緩傾斜を登ったあと、強傾斜に挑戦。(ボルダリング)	
	場所	※13:00~15:00(第2期生)	
	ピラニア吉田店		
2 回目	令和 5年 6 / 11 (日)	テーマ	ムーブを知ろう
		指導者 (資格)	伊藤剛(ルートセッター)、小林信哉、辻、他2名
	時間 13:00 ~ 15:00	主な実施内容 ホールドに合わせた持ち方や体の使い方を知り、より難しい課題に取り組む。(ボルダリング)	
	場所	※13:00~15:00(第2期生)	
	ロクボク		
3 回目	令和 5年 6 / 18 (日)	テーマ	高さを楽しもう
		指導者 (資格)	中島陽子(コーチ2)、横内鉄郎(コーチ2)、内藤聡(コーチ3)、辻、他1名
	時間 13:00 ~ 15:00	主な実施内容 ロープを使ったクライミングで高さを体験する。今までの無酸素運動と今回の有酸素運動によるクライミングの違いを体感する。	
	場所	※13:00~15:00(第2期生)	
	Activ-A		
4 回目	令和 5年 6 / 25 (日)	テーマ	ダイナミックなクライミングに挑戦しよう
		指導者 (資格)	中村真緒(日本代表)、中島陽子(コーチ2)、横内鉄郎(コーチ2)、山森政之(コーチ2)、小林信哉、他1名
	時間 13:00 ~ 15:00	主な実施内容 選手の登りを間近で見て、自分の可能性を知る。ランジやダイノなどのダイナミックな動きに挑戦する。自分の限界に挑戦する。振り返りを行う。	
	場所	※13:00~15:00(第2期生)	
	ピラニア南アルプス店		

スキルアップ教室 実施計画表

競技		ラグビーフットボール	
指導内容		入門編・応用編	
子どもたちの到達目標		パスやランニングゲームを楽しむことができるようになる。	
1 回目	令和 5 年 7 / 2 (日)	テーマ	基本的な技術を学び、ラグビーに触れよう。
		指導者 (資格)	梶原宏之(A級)、勝村公一(スタート)、佐野芳仁(B級)、飯沼順子(B級)、山下峻(スタート) 盛田気(7人制日本代表)
	時間 17 : 00 ~ 19 : 30	主な実施内容 ①オリエンテーション ②ウォーミングアップ ③ランニングスキル ④パススキル	
	場所	山梨学院大学ラグビー場	
2 回目	令和 5 年 7 / 9 (日)	テーマ	パスを使ってディフェンスを抜こう。
		指導者 (資格)	梶原宏之(A級)、勝村公一(スタート)、佐野芳仁(B級)、三好はるえ(C級)、大澤正樹(スタート)
	時間 17 : 00 ~ 19 : 30	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②ランニングスキル ③パススキル ④2対1	
	場所	山梨学院大学ラグビー場	
3 回目	令和 5 年 7 / 22 (土)	テーマ	コンタクトプレーを経験しよう。
		指導者 (資格)	梶原宏之(A級)、勝村公一(スタート)、佐野芳仁(B級)、飯沼順子(B級)、山下峻(スタート)
	時間 17 : 00 ~ 19 : 30	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②ランニングスキル ③パススキル ④コンタクトスキル ⑤2対1	
	場所	山梨学院大学ラグビー場	
4 回目	令和 5 年 7 / 29 (土)	テーマ	タグラグビーを楽しもう。
		指導者 (資格)	梶原宏之(A級)、勝村公一(スタート)、佐野芳仁(B級)、福屋貴弘(スタート)、大澤正樹(スタート)
	時間 17 : 00 ~ 19 : 30	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②ランニングスキル ③パススキル ④コンタクトスキル ⑤ミニゲーム	
	場所	山梨学院大学ラグビー場	

令和5年度 I・II期生 スキルアップ教室 実施計画表

競技		カヌー	
カヌーとはどんな競技か		カヌースプリントは水上のF1と言われる競技。速くてすごくかっこいい水上のスポーツ！ 静かな水面を距離500m（200m・1000mの競技もあります。）で着順を競う競技！ カヌースプリントには2種類あり、座ってパドル（水面を漕ぐ道具）で右、左と両方漕ぐカヤック。 片方の膝を付き、片側のみをパドルで漕ぐ、ダイナミックなカナディアン種目の2種類。	
子どもたちの到達目標		☆カヌーの楽しさを知る。 ☆カヌーの必要な力（能力）を知る ☆カヌーの普及艇やポロ艇を乗りこなしカヌースプリントに挑戦する。	
1 回目	令和 5 年 8 / 11 (金)	テーマ カヌー競技を知る・カヌーの楽しさを感じる・カヌーの必要な力を知る 指導者 (資格) 都築和久（日本カヌー連盟Jr強化委員会・カヌーコーチ3・スポーツプログラマー） 小林裕弥（国体入賞選手） 北川浩正（カヌーコーチ3） 三浦祐佳（カヌーコーチ1） 渡邊えみ里（日本代表選手）	主な実施内容 ①オリエンテーション（精進湖活性化センター） I期生 ②カヌー競技の説明（実際にカヌースプリント艇を見る・触る・持って見る） ③ポロ艇に挑戦 II期生 ②ポロ艇体験 ③カヌースプリント見学・体験<シングル（1人乗り）・ペア（二人乗り）・フォア（四人乗り）>
	時間 13：00～15：30	場所 精進湖活性化センター 精進湖カヌー場	
2 回目	令和 5 年 8 / 12 (日)	テーマ カヌースプリントを知る（カヤック・カナディアンのデモンストレーション）・カヌーに挑戦 指導者 (資格) 都築和久（日本カヌー連盟Jr強化委員会・カヌーコーチ3・スポーツプログラマー） 長田英真（日本カヌー連盟Jr強化委員会・カヌーコーチ3） 渡邊珠利亜（元全国文部科学大臣杯優勝選手） 三浦祐佳（カヌーコーチ1） 渡邊えみ里（日本代表選手）	主な実施内容 ①カヌースプリントのデモンストレーション 日本代表選手 渡邊 えみ里選手 インターハイ優勝・国体入賞 長田英真 高校生のデモンストレーション I期生 ②カヌー体験 ポロ艇に挑戦 II期生 ②スプリント艇に挑戦 体験<シングル（1人乗り）・ペア（二人乗り）・フォア（四人乗り）>
	時間 13：00～15：30	場所 精進湖カヌー場	
3 回目	令和 5 年 8 / 26 (土)	テーマ カヌーオリンピック選手の漕ぎを見る・カヌーの必要な力（能力）を知る・カヌースプリント艇に挑戦 指導者 (資格) 都築和久（日本カヌー連盟Jr強化委員会・カヌーコーチ3・スポーツプログラマー） 三浦祐佳（カヌーコーチ1） 藤嶋大規選手（オリンピック2回出場選手） 柏山達也（日本カヌー連盟トレーナー委員会委員長・AT・理学療法士） 都築千空姫（山梨県カヌー協会トレーナー・理学療法士・国体優勝） 北川浩正（カヌーコーチ3）	主な実施内容 ①カヌースプリントのデモンストレーション ロンドンオリンピック10位・東京オリンピックの2大会出場 藤嶋大規 I期生 ②カヌー体験 ポロ艇を乗りこなす ③カヌースプリント艇に挑戦（カヤック カナディアン） II期生 ③カヌースプリント艇に挑戦（カヤック カナディアン）④精進湖一周ツーリング
	時間 13：00～15：30	場所 精進湖カヌー場	
4 回目	令和 5 年 8 / 27 (日)	テーマ ポロ艇を乗りこなす！ カヌースプリント艇に挑戦！ カヌーの必要な能力を知る！ 指導者 (資格) 都築和久（日本カヌー連盟Jr強化委員会・カヌーコーチ3・スポーツプログラマー） 長田英真（日本カヌー連盟Jr強化委員会・カヌーコーチ3・インターハイ優勝） 渡邊珠利亜（全国文部科学大臣杯優勝選手） 三浦祐佳（カヌーコーチ1） 小林裕弥（国体入賞選手） <藤嶋大規選手（オリンピック2回出場選手）>	主な実施内容 ☆レース体験！！ ポロ艇かレーシング艇で200mレースにチャレンジ
	時間 13：00～15：30	場所 精進湖カヌー場	

スキルアップ教室 実施計画表

競技		アーチェリー	
指導内容		入門編 ・ 応用編	
子どもたちの到達目標		基本的なフォームを理解し、射つ楽しみを実感する	
1 回目	令和 5 年 9 / 23 (土)	テーマ	アーチェリーの基本射型を理解する
		指導者 (資格)	長田道也、花輪秀剛、羽中田卓、清水遥、菊池百花
	時間 13 : 00 ~ 15 : 00 場所 緑ヶ丘スポーツ公園体育館 小体育館	主な実施内容 ①あいさつ・オリエンテーション ②ウォーミングアップ ③ゴムチューブを使用したフォームの練習 ④弓具を使用した実射練習 ⑤ストレッチ ※13:00~15:00(第2期生)	
2 回目	令和 5 年 9 / 24 (日)	テーマ	ゲーム形式の練習を通じて、射つ楽しみを感じる
		指導者 (資格)	長田道也、花輪秀剛、羽中田卓、清水遥、菊池百花
	時間 11 : 00 ~ 13 : 00 場所 緑ヶ丘スポーツ公園体育館 小体育館	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②弓具を使用した実射練習 ③風船割りゲーム ④ストレッチ ⑤まとめ ※11:00~13:00(第2期生)	
3 回目	令和 年 / ()	テーマ	
		指導者 (資格)	
	時間 : ~ : 場所	未定	
4 回目	令和 年 / ()	テーマ	
		指導者 (資格)	
	時間 : ~ : 場所	未定	

スキルアップ教室 実施計画表

競技		アイスホッケー	
指導内容		入門編・応用編	
子どもたちの到達目標		スケーティングとステック操作	
1 回目	令和 5年10月 / ()	テーマ	スケートを楽しもう
		指導者 (資格)	古屋和彦(アイスホッケーコーチ1) 他
	時間 19:00 ~ 21:00	主な実施内容 氷上の歩行から滑走へ ストップ・ターン	
	場所	小瀬アイスアリーナ	
2 回目	令和 5年10月 / ()	テーマ	ステック使ってみよう
		指導者 (資格)	古屋和彦(アイスホッケーコーチ1) 他
	時間 19:00 ~ 21:00	主な実施内容 ステックを操作し、パス・シュート	
	場所	小瀬アイスアリーナ	
3 回目	令和 5年10月 / ()	テーマ	バックを操作しスケーティング
		指導者 (資格)	古屋和彦(アイスホッケーコーチ1) 他
	時間 19:00 ~ 21:00	主な実施内容 バックを操作しパス、レシーブ、シュートまで	
	場所	小瀬アイスアリーナ	
4 回目	令和 5年10月 / ()	テーマ	ゲームをしよう
		指導者 (資格)	古屋和彦(アイスホッケーコーチ1) 他
	時間 19:00 ~ 21:00	主な実施内容 ゲーム形式でアイスホッケーを楽しむ クロスアイス(狭い範囲)で少人数の対戦3人対3人程度を行う バックに触れる機会を増やす	
	場所	小瀬アイスアリーナ	

スキルアップ教室 実施計画表

競技		ハンドボール	
指導内容		入門編 ・ 応用編	
子どもたちの到達目標		簡単なルールを知り、ゲームができる。	
1 回目	令和 5年 12 / 9 (土)	テーマ	ハンドボールを知ろう①
		指導者 (資格)	平塚 秀 (コーチ1) 菊島貴 (コーチ1) 鈴木陸人 (コーチ3) 矢崎文仁 (コーチ3) 宮原浩二
	時間 18 : 00 ~ 20 : 00	主な実施内容 1 オリエンテーション 2 体操 体づくり・体ほぐしの運動 3 ハンドリング	
場所	4 バス・キャッチ 5 シュート 6 体操 まとめ・振り返り		
	山梨市民総合体育館		
2 回目	令和 5年 12 / 10 (日)	テーマ	ハンドボールを知ろう②
		指導者 (資格)	平塚 秀 (コーチ1) 菊島貴 (コーチ1) 鈴木陸人 (コーチ3) 矢崎文仁 (コーチ3) 宮原浩二
	時間 18 : 00 ~ 20 : 00	主な実施内容 1 オリエンテーション 2 体操 体づくり・体ほぐしの運動 3 ハンドリング	
場所	4 バス・キャッチ 5 シュート 6 1対1 7 体操 まとめ・振り返り		
	山梨市民総合体育館		
3 回目	令和 5年 12 / 16 (土)	テーマ	ミニゲームをしよう③
		指導者 (資格)	平塚 秀 (コーチ1) 菊島貴 (コーチ1) 鈴木陸人 (コーチ3) 矢崎文仁 (コーチ3) 宮原浩二
	時間 18 : 00 ~ 20 : 00	主な実施内容 1 オリエンテーション 2 体づくり・体ほぐしの運動 3 ハンドリング	
場所	4 バス・キャッチ・シュート 5 2対2 3対3 6 ミニゲーム 7 体操 まとめ・振り返り		
	山梨市民総合体育館		
4 回目	令和 5年 12 / 17 (日)	テーマ	ミニゲームをしよう④
		指導者 (資格)	平塚 秀 (コーチ1) 菊島貴 (コーチ1) 鈴木陸人 (コーチ3) 矢崎文仁 (コーチ3) 宮原浩二
	時間 18 : 00 ~ 20 : 00	主な実施内容 1 オリエンテーション 2 体づくり・体ほぐしの運動 3 ハンドリング	
場所	4 バス・キャッチ・シュート 5 3対3 6対6 6 ミニゲーム 7 体操 まとめ・振り返り		
	山梨市民総合体育館		

スキルアップ教室 実施計画表

競技		レスリング	
指導内容		入門編	
子どもたちの到達目標		基礎的なスタンド技、グラウンド技を知り、技をかけることを楽しむことができる	
1 回目	令和 6 年 1 / 14 (日)	テーマ	レスリング的要素を取り入れた様々な動きを体験しよう
		指導者 (資格)	平井満生(コーチ1)、深澤秀二 高橋早耶架、山本彩也加
	時間 14 : 00 ~ 16 : 00	主な実施内容 ①オリエンテーション ②ウォーミングアップ ③レスリング的要素を取り入れた運動	
	場所	甲府城西高校	
2 回目	令和 6 年 1 / 20 (土)	テーマ	スタンド技術を知ろう①
		指導者 (資格)	平井満生(コーチ1)、高橋侑希(東京オリンピック代表) 深澤秀二、高橋早耶架、山本彩也加
	時間 14 : 00 ~ 16 : 00	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②スタンド技(タックル)の練習 ③スタンド技(投げ技)の練習	
	場所	山梨学院大学	
3 回目	令和 6 年 1 / 21 (日)	テーマ	スタンド技術を知ろう②
		指導者 (資格)	平井満生(コーチ1)、高橋侑希(東京オリンピック代表) 深澤秀二、高橋早耶架、山本彩也加
	時間 14 : 00 ~ 16 : 00	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②スタンド技(タックル)の練習 ③スタンド技(投げ技)の練習	
	場所	山梨学院大学	
4 回目	令和 6 年 1 / 28 (日)	テーマ	グラウンド技術を知ろう①
		指導者 (資格)	平井満生(コーチ1)、高橋侑希(東京オリンピック代表) 深澤秀二、高橋早耶架、山本彩也加
	時間 14 : 00 ~ 16 : 00	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②グラウンド技(抑え込み)の練習 ③グラウンド技(アングルホールド)の練習	
	場所	山梨学院大学	

スキルアップ教室 実施計画表

競技		ウェイトリフティング	
指導内容		入門編 ・ 応用編	
子どもたちの到達目標		スナッチ、クリーン&ジャーク技術を習得する	
1 回目	令和 6年 2 / 7 (水)	テーマ	基本となるリフティング技術を習得する
		指導者 (資格)	岡部伸二(コーチ4) 若杉孝一(コーチ3) 桐原洋 (コーチ3) 木曾川章(コーチ3) 中山陽介(コーチ 1)
	時間 19:30 ~ 21:00	主な実施内容 ①オリエンテーション ②準備運動 ③バックスクワット ④スクワットプレス ⑤ハイスナッチ ⑥整理運動	
	場所	日川高校 ウェイトリフティング場	
2 回目	令和 6年 2 / 14 (水)	テーマ	スナッチ、クリーン&ジャークのフォームを習得する
		指導者 (資格)	岡部伸二(コーチ4) 若杉孝一(コーチ3) 桐原洋 (コーチ3) 木曾川章(コーチ3) 中山陽介(コーチ 1)
	時間 19:30 ~ 21:00	主な実施内容 ①準備運動 ②バックスクワット ③スクワットプレス ④ハイスナッチ ⑤ハイクリーン&ブッシュジャーク ⑥整理運動	
	場所	日川高校 ウェイトリフティング場	
3 回目	令和 6年 2 / 21 (水)	テーマ	フォームの習得、バックスクワットを正しく行う
		指導者 (資格)	岡部伸二(コーチ4) 若杉孝一(コーチ3) 桐原洋 (コーチ3) 木曾川章(コーチ3) 中山陽介(コーチ 1)
	時間 19:30 ~ 21:00	主な実施内容 ①準備運動 ②バックスクワット ③スクワットプレス ④ハイスナッチ ⑤ハイクリーン&ブッシュジャーク ⑥整理運動	
	場所	日川高校 ウェイトリフティング場	
4 回目	令和 6年 2 / 28 (水)	テーマ	フォームの習得、バックスクワットを正しく行う
		指導者 (資格)	岡部伸二(コーチ4) 若杉孝一(コーチ3) 桐原洋 (コーチ3) 木曾川章(コーチ3) 中山陽介(コーチ 1)
	時間 19:30 ~ 21:00	主な実施内容 ①準備運動 ②バックスクワット ③スクワットプレス ④ハイスナッチ ⑤ハイクリーン&ブッシュジャーク ⑥整理運動	
	場所	日川高校 ウェイトリフティング場	

スキルアップ教室 実施計画表

競技		ホッケー	
指導内容		入門編・応用編	
子どもたちの到達目標		ボールを思い通りに操作し、ミニゲームを楽しむことができるようになる。	
1 回目	令和 6年 2 / 17 (土)	テーマ	基本的な技術を覚える。
		指導者 (資格)	メインコーチ・三澤孝康(コーチ4)、高野雄介、サポートコーチ・田中史昌(コーチ3)、金川健太、相馬知恵子(コーチ1)、土橋明(コーチ3)、野田侑実(コーチ3) 有野陽祐(コーチ3)、楢浦真代(コーチングアシスタント)
	時間 9:00 ~ 11:30	主な実施内容 ①オリエンテーション ②ウォーミングアップ ③スティックの持ち方を覚え、ボールを操作する ④ドリブルの練習 ⑤バスの練習	
	場所	山梨学院ホッケースタジアム	
2 回目	令和 6年 2 / 24 (土)	テーマ	覚えた技術を自由に使うことができるようになる。
		指導者 (資格)	メインコーチ・富田恭平(コーチ4)、三澤孝康(コーチ4)、サポートコーチ・田中史昌(コーチ3)、相馬知恵子(コーチ1)、土橋明(コーチ3)、野田侑実(コーチ3) 有野陽祐(コーチ3)、楢浦真代(コーチングアシスタント)
	時間 9:00 ~ 11:30	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②1回目の復習 ③ドリブル、バスを複合的に使う練習 ④シュートの練習	
	場所	山梨学院ホッケースタジアム	
3 回目	令和 6年 3 / 2 (土)	テーマ	仲間と協力してゲームを進めることができるようになる。
		指導者 (資格)	メインコーチ・三澤孝康(コーチ4)、サポートコーチ・田中史昌(コーチ3)、金川健太、相馬知恵子(コーチ1)、土橋明(コーチ3)、野田侑実(コーチ3)、有野陽祐(コーチ3)、楢浦真代(コーチングアシスタント)
	時間 9:00 ~ 11:30	主な実施内容 ①ホッケーにおける活動中の外傷・障害予防について学ぶ ②ウォーミングアップ ③グループでバスを回して攻撃を行う ④グループで協力してボールを奪う ⑤ミニゲーム	
	場所	山梨学院ホッケースタジアム	
4 回目	令和 6年 3 / 9 (土)	テーマ	ミニゲームを楽しむ。
		指導者 (資格)	メインコーチ・三澤孝康(コーチ4)、サポートコーチ・田中史昌(コーチ3)、金川健太、相馬知恵子(コーチ1)、土橋明(コーチ3)、野田侑実(コーチ3)、有野陽祐(コーチ3)、楢浦真代(コーチングアシスタント)
	時間 9:00 ~ 11:30	主な実施内容 ①ウォーミングアップ ②ゲーム ④まとめ	
	場所	山梨学院ホッケースタジアム	