

# 24年度新体操女子9ブロックU-12研修会（報告）

新体操ジュニア委員

担当:虎野絵実子

<日時> 令和6年10月27日（日）

<会場> 和歌山県立体育館

<参加者> 2024年12月末日までに満10歳～12歳の女子新体操選手102名、指導者 44名

<講師> 日本体操協会新体操強化本部 曾我部美佳先生 熨斗谷さくら先生  
日本体操協会新体操コーチ育成委員会 臼井千奈美先生 藤岡里沙乃先生  
アシスタントコーチ 中村知花選手

<内容>

午前（9:30-12:25）

- ①ストレッチ
- ②インナートレーニング
- ③立ちアップ（同時にコーチ指導）
- ④ボール手具操作

午後（13:25-17:00）

- ①リズムアップ 曲に合わせたトレーニング
- ②徒手演技／トライアウト
- ③クラブ手具操作
- ④ハラスメント講習会・ディスカッション

日本体操協会新体操強化本部及びコーチ育成委員会の先生方による、わかりやすく丁寧な研修会でした。このU12世代のうちに身につける基礎基本がどれだけ大切か、選手のみならず指導者も再確認することができ、とても有意義な時間となりました。また、アイスブレイクなどを通して選手たちは、近畿の他のチームの同世代の選手たちと交流を持つことができ、たくさんの笑顔も見ることができました。また、ハラスメント講習会には保護者の方々も参加され有意義な研修となりました。なお、今年度は和歌山県体操協会のご尽力により会場の提供ならびに設営をしていただきました。選手の皆さん共々に感謝申し上げます。





指導者研修



ハラスメント研修