

# スキージャンプアスリート発掘・育成プログラム

今年度の活動が無事終了いたしました。

## ○事業報告

クラレ蔵王ジャンツェ（山形市蔵王ジャンプ台）で活躍する、地元山形市出身選手の発掘・育成を目的に実施された標記プログラムの今年度全行程が終了いたしました。参加者2名（小学6年生1名、5年生1名）の少数精鋭で7月に活動をスタートし、まずは「助走姿勢」「踏切動作」「着地姿勢」の3つ基本動作習得をめざし陸上でのトレーニングを行いました。

9月と10月には秋田県鹿角市花輪ジャンプ台へ県外遠征（1泊2日）を行い、サマージャンプ初の実技トレーニングを行いました。K点=20mの一番小さいジャンプ台とはいえ、はじめは恐怖心からスタートに躊躇する姿がみられたものの、本数を重ねる毎に恐怖は払拭され、遠征の最終日にはK点=30mのジャンプ台で華麗なジャンプを飛べるまでに急成長をみせました。

クラレ蔵王ジャンツェ（K=95m）での活躍をめざし、来年度以降のプログラムについて検討を進めてまいります。

## ○活動写真

### 1. 基本動作トレーニングの様子

○股関節ストレッチ



○助走姿勢



○初めてジャンプスキーを履いたようす



○実技に向け、「スタート→踏切」までの一連の流れをローラーにのりトレーニングするようす



### 2. 実技トレーニングのようす

○K=20mの全景



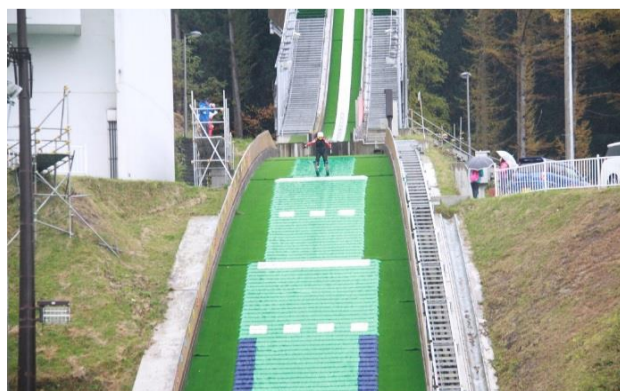
○K=20mでのジャンプ①



○K=20mでのジャンプ②



○K=30mでのジャンプ①



○K=30mでのジャンプ②

