

平成26年度・彩の国プラチナキッズ育成ロードマップ

大項目	小項目	4年生	5年生	6年生	修了生
		ベーシック	アドバンス:競技性・負荷	アドバンス	パスウェイ
心	志・夢	モチベーションを作る・パーソナル目標・(夢を描く)	パーソナル目標の設定(長期)	パーソナル目標の設定(中・長期)	詳細目標設定
	ルール・フェアプレイ	スポーツを知る・ルールを知る・モラルを知る	エリート競技者に求められるマインドを学ぶ		
	行動	集団行動を学ぶ・規律、礼儀を学ぶ	集団の中で力を発揮する	集団をリードする	
	高潔性	仲間を作る・力を合わせる	尊敬・友情・協力・競争心・向上心		
	意欲	能力向上の喜びを知る(自分のデータを知る)	失敗から学ぶ・自分の中にコーチを育てる		
技	育成プログラム	様々な動き(走・跳・投)を素早く行える	Movement:大きく強い動きを作る Sports:様々な競技で体得した動きを上手に使う		彩の国Jr. アスリート アカデミー、 部活動等
	体験教室	様々な競技から様々な動きを体得する	出来なかったことから学ぶ	競技選択の知識を得る	
体	育成プログラム	自分の体を知る(リズム感・バランス感覚・柔軟性) 自分の体を守る(受け身等)	身体を作る(有酸素運動・体幹) 身体を整える(コンディショニング・セルフケア)		彩の国Jr. アスリート アカデミー、 部活動等
	体験教室	様々な競技に必要な運動能力を知る	様々な競技に応じた身体能力の向上を図る		
知	食育・アンチドーピング	食育・アンチドーピングの基礎を学ぶ	補食の取り方・食事とコンディショニング、アンチドーピングの詳細学ぶ		彩の国Jr. アスリート アカデミー、 部活動等
	スポーツ心理	ベストパフォーマンス発揮のためのスポーツ心理	競技特性に応じた心理面のコントロール法		
	知的能力開発プログラム	コミュニケーション能力・プレゼンテーション能力・ストレス対応能力を身につける			
	試合経験	緊張感の中でスポーツを経験する・向上の喜びを知る	緊張感の中でパフォーマンスを発揮できるようにする・失敗から学ぶ		
トップ アスリート 教育	トップアスリート指導	オリンピック等の素晴らしさを知る	オリンピック・世界の舞台へ向けて何をすべきか・オリンピックで何を得られるかを知る		面談指導
	オリンピック教育	オリンピックを知る	オリンピックを学ぶ(オリンピックムーブメント等)		
	国際知識・経験	国際舞台を知る・国際舞台で何が必要かを学びながら国際舞台の経験を目指す			
家庭での課題	トレーニング	プラチナサーキットトレーニング(体幹強化)	プラチナサーキットトレーニング(体幹強化・有酸素運動)		筋力強化
	トレーニング日誌	実施した内容を記録	実施した内容を観察・課題を考える・課題解決の方法を考える		生活改善
保護者育成		保護者としての必要な知識を学ぶ・親子で「対話」「考える機会」を作る			進路相談