

# 未来のアスリート発掘事業

## 活動報告 vol.13



第 13 回育成プログラム開催！

開催日時 12月6日（土） 15：00～18：00

内 容 メンタルトレーニング⑤



【コミュニケーション】

奈良教育大学教授 岡澤 祥訓 先生

コーディネーショントレーニング⑧

望月 明人 先生



大羽瑠美子 助手

9期生参加児童48名

# 活動1 メンタルトレーニング「コミュニケーション」



## 活動2 コーディネーショントレーニング



## アスリートの感想（第13回育成プログラムの感想）

### メンタルトレーニング『コミュニケーション』

- 私は、「グリッド・エクササイズ」をして、途中焦ってしまって、あまりできなかったけど、5分間で40まで探すことができ、思ったより集中できていたのでよかったです。「メンタルトレーニング」で学んだことを中学生になっても活かしていきたいです。
- 今日は、最後のメンタルトレーニングでした。集中するためのゲームが一番印象に残りました。グリッド・エクササイズで、自分の集中力は、3～4分で切れることがわかりました。集中力は、競技を続けていくうえで、とても大切だと思うので、トレーニングで高めていきたいと思います。岡澤先生、今まで本当にありがとうございました。
- 試合で初めてペアを組んだ相手と、なかなか息が合わなくて大変でした。でも、岡澤先生のメンタルトレーニングのおかげで、相手の気持ちを聞いたり、自分の気持ちを伝えたりすることにより、コミュニケーションがとれるようになりました。
- 相手とコミュニケーションをとるには、言い方や表情など、5つのことに気をつけるといいことがわかりました。これからは、コーチの目を見て話を聞いたり、話し方に気をつけたりしていこうと思います。
- コミュニケーションって大事だと思いました。自分が相手を嫌いになれば、相手も私を嫌いになるんだなあと思いました。今日習った笑顔や言い方に気をつけて人と関わりたいです。
- 今回は「周りの人の力」について、考えました。私は、家族やチームメイト、学校の先生方に応援されているから“がんばらなくちゃ”と思いきすぎていました。だけど、支えられながら自分のペースでやっていけばいいんだと、岡澤先生に教えていただきました。

## コーディネーショントレーニング

- 今回は、ボールを使ったコーディネーショントレーニングを中心に行いました。ボールの上にボールを乗せてバランスをとったり、側方倒立回転をしたりしました。前回よりも側方倒立回転が上手にできたので嬉しかったです。
- ボールを使ってキャッチしたり、ボールの上にボールを乗せたりする難しい活動をしました。ボールを投げ上げて、前転した後にキャッチする活動で、2回成功したので嬉しかったです。
- 最後のストレッチがすごく気持ちよかったです。家でも実践しようと思いました。ボールを投げ上げた後、前回りをしてキャッチする活動で、初めてボールをキャッチすることができました。すごく嬉しかったと同時に、コツがつかめたような気がします。次回も頑張りたいです。
- マットを使った、グループで行うトレーニングや、家で実践するトレーニングを教わりました。特にグループで行うトレーニングは、声を掛け合って楽しくできました。このように工夫してトレーニングすることの大切さを学びました。
- 私は、細かいステップが苦手で混乱してしまって、どうすればいいか分からなかったけど、大羽先生が分からないところや難しいところを丁寧<sup>ていねい</sup>に教えてくださったおかげで、細かいステップができるようになって嬉しかったです。
- 2人（ペア）でボールを交換する活動が、上手にできたのでよかったです。けれどマットを使った活動では、後転が全然できなくて、練習が必要だと感じました。僕は、体がすごくかたいので、お風呂上りにストレッチをして体を柔らかくしたいです。

## 保護者の方から（第13回育成プログラムの感想）

### ～ 保護者の言葉 ～

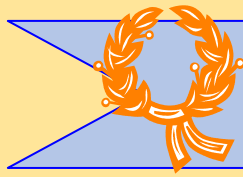
- メンタルトレーニングは、すごく興味をもっている様で、いつも楽しみにしています。メンタルの大切さを教えていただき勉強になりました。ありがとうございました。
- “相手を変えるには、まず自分が変わる” どんなことにも共通していますが、なかなか難しいものです。心身ともに大きな人間になってほしいものです。
- メンタルトレーニングでは、いつも熱心に子供たちにメッセージを伝えていただき、本当にありがとうございました。ピンチの時には、先生の言葉が子供たちの心に浮かんで、乗り越えていけると思います。
- 我が子の競技は、必ずと言っていいほどペアがいるので、コミュニケーションはとても重要です。言葉一つで変わる、変われる事、仲間を大切にする事、今回のプログラムをずっと忘れないで覚えていてほしいです。
- 今回も岡澤先生の話は、アスリートだけでなく、保護者にとってもためになる話でした。人によって変わってもらうのではなく、自分が変わってみるという事も必要と聞き、そうだなあと実感しました。
- 講師の方々、また本人の努力の結果、全国大会出場が決定しました。最近基礎体力も向上しましたが、特に精神力が強くなったと感じています。今後も、ご指導よろしくお願ひします。
- 今回で、岡澤先生のプログラムが終了しました。この1年でたくさん知識を得る事ができ、感謝しています。しっかり頭に入れたつもりが、最初の頃の内容を忘れてしまいます。頂いた資料を時々見直し、これからも活用していきたいと思ひます。本当に有り難うございました。
- ストレッチの重要性を理解したようで、毎日のように実施しています。成長期に伴い、思い通りに身体が動かないこともあるようですが、メンタルトレーニングを活かし、プラス思考でスポーツに取り組むことを今後期待します。

## ～ 保護者の言葉 ～

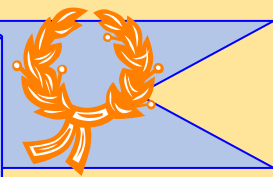
- 相手（人）を嫌いになることは、自分も嫌われること。一人はつらい・・・。人を嫌いにならないければ、一人にはならないことを忘れないで!! “たくさんの人に支えられていることに「ありがとう」と思える人になろう”という岡澤先生のお話は、とても心に残りました。今まで有り難うございました。とても貴重なお話を聞くことができ幸せです。
- 試合前や試合中に深呼吸する姿をよく見かけました。一呼吸置く事で、リズムを取り戻したり、ミスが減ったりと自分でも効果が実感できているようです。いろいろ教えて下さり、有り難うございました。
- メンタルトレーニングの大切さをたくさん教えていただいたこと、とても感謝しています。思春期の入り口で反抗することもあります。助けがあって、今の自分があることを忘れずに、今後も取り組んでいってくれたらいいと思っています。“皆に感謝する気持ち”“言い方一つで相手の対応が変わること”“心と体は一体で何らかの形で表に出ること”等、親も勉強になります。
- 今回がメンタルトレーニング最終回で、育成プログラムも終わりに近づいているのだと実感しました。この1年で、たくさんの知識・技術を教えていただき、練習や試合に考えながら取り組めることが出来るようになったと思います。
- 今日は“人に感謝する”という非常に大切なことを学ぶことが出来たと思います。このことがしっかり出来れば、応援を自分の力に変えられるアスリートになれると思います。しっかりと身につけさせていきたいです。
- メンタルトレーニングの講話は、大人が聞いても興味深いものでした。子供たちにとっても、もう少し成長してから再度聞くと、また深く実感を伴って理解することが出来ると思うので、機会があれば、また聞かせたいです。

**PS：事務局から**

アスリート発掘事業を修了後、毎年1回、計3回（中学生時）メンタルサポートを受けることができます。



## 9 期生の活躍



### 石川 創 君 (ホッケー)

第 39 回小矢部元旦マラソン 5 km 24' 50"

### 岩村 梨夏さん (陸上競技)

となみ庄川散居村縦断マラソン 3 km 小学女子 4~6 年 13' 17"

### 上田悠香子さん (バレーボール)

第 39 回小矢部市元旦マラソン 3 km 1 位 (12' 56")

### 大井 月葵さん (ソフトテニス)

砺波地区ソフトテニスインドア大会 3 位

### 杉澤 光流 君 (ハンドボール)

氷見市冬季ハンドボール大会兼スポーツ少年団大会 4 位

千曲ちびっ子ファイナルカップ 1 位

### 寺井蓮太郎 君 (水泳)

第 41 回 JSCA2015 新年フェスティバル水泳競技大会 50m 自由形 1 位 (27"78)

100m 自由形 3 位 (1' 00"17)

200m メトローリレー 1 位 (2' 06"18)

200m フリーリレー 1 位 (1' 54"57)

### 藤本 香那さん (陸上競技)

全国小学生クロスカントリー研修会 1500m×6 リレー 17 位

区間 8 位 (5' 31")

### 松浦 愛佳さん (水泳)

第 41 回 JSCA2015 新年フェスティバル水泳競技大会 50m バタフライ 3 位 (32"46)

100m バタフライ 3 位 (1' 10"83)

200m メトローリレー 2 位 (2' 10"13)

### 山下 魁斗 君 (水泳)

第 41 回 JSCA2015 新年フェスティバル水泳競技大会 50m バタフライ 1 位 (29"79)

100m バタフライ 1 位 (1' 06"83)