

未来のアスリート発掘事業

9期生

活動報告 vol.6



第6回育成プログラム開催！

開催日時 5月10日（土） 15:00～17:30

内 容 知的能力育成プログラム



【メンタルトレーニング②】

「オリンピックで金メダルをとるのは君だ！」

— プラス思考とマイナス思考 —

奈良教育大学 教授 おかざわ 岡澤 よしのり 祥訓 先生

身体能力育成プログラム

【コンディショニング③】

— スピードアップ —

富山県総合体育センター指導課 課長補佐

日本トレーニング指導者協会 上級指導員

NSCA SCSC やまぢ 山地 のぶよし 延佳 先生



9期生参加児童 55名

活動1 メンタルトレーニング②

今回のテーマは、「プラス思考とマイナス思考」です。

【前回の復習】

緊張を和らげる「呼吸法」

「筋弛緩法」

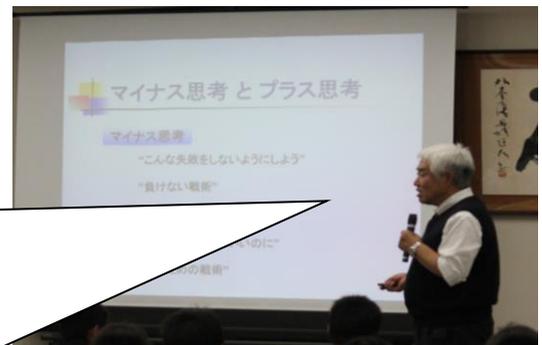


「勝てると思った時、消極的になったことはありませんか。そんな時、逆転されたり、負けたりしなかったですか？」



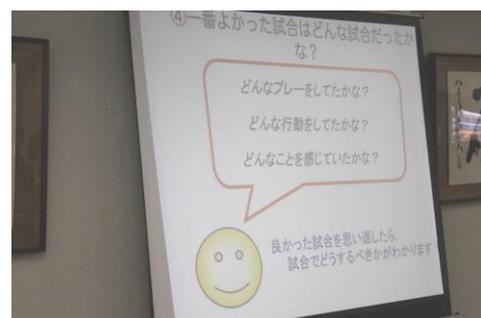
「相手のミスを待って、攻めることをしないのは、マイナス思考です。勝てると思った時に、守りに入ってしまうても、よい結果はでません。ここは、攻めるぞと、思ってプレーすることが大切です。」

「失敗してもいいから攻めるぞ。ではなく、失敗を考えないで思いきった攻めをすることが大切です。思いきって攻めました。でも、失敗しました。そんな時は、どうしてうまくいかなかったのか、コーチや監督に聞けばいいのです。うまくいかなかったのは、技術的な問題なのだから、技術を磨けばよいのです。大切なのは、ここは、思いきって攻めると考えて、自分が考えたように攻めることです。これがプラス思考です。」



最後に、これまでの経験で一番自分の状態がよかったときのことを思い出して、ノートに記述しました。

- ① 1番調子のよかった試合
- ② どんな気持ちで試合をしていたか
- ③ 試合の直前の気持ち
- ④ 前日の気持ち
- ⑤ 一週間前の様子



真剣にメンタルトレーニングに取り組む9期生



◆次回◆

このノートに書いたことを基にして、試合で自分の状態を一番よい状態にするための具体的な方策について考えます。

活動2 コンディショニング③

今回のテーマは、「スピードアップ」です。前回までのストレッチングやドリルエクササイズウォーミングアップから始まりました。



← 【スタティックスストレッチング】
腕・肩の動きをスムーズに行うために

【体感トレーニング】 →
上半身と下半身の動きを
スムーズに行うために





〔スラロームジャンプ〕 →
 ※ 両足が同時に着地するように
 左右にジャンプ



〔ケンケンパ〕 →
 ※ 片足でジャンプするとき
 からだがかたむかないように

【ミニハードルトレーニング】

〔クイックラン〕

※ ひざを早く振り下ろすという意識で、できるだけ早く走る。



【ラダートレーニング】

← 〔両足ジャンプ〕

※ ひざを曲げないように、足首
 の反発を使ってジャンプ



← 〔1イン2アウト〕

※ クロスステップで、ツイスト
 しながら前に



第5回育成プログラム（4／12開催）の感想です。

メンタルトレーニングについて

アスリートの感想・・・

- メンタルトレーニングでは、呼吸法が参考になりました。呼吸を意識することで、気持ちや緊張をほぐせることがわかったので、試合前に呼吸法で気持ちを落ち着かせようと思いました。筋弛緩法は、力を抜くのではなく、逆に力を入れれば、自然と力が抜けてリラックスできるということが勉強になりました。これからは、「大会で優勝するのは私だ！」という気持ちで試合にのぞもうと思います。
- 私は、「緊張をほぐす方法が知りたいな。」と思っていました。今回のメンタルトレーニングで、緊張をほぐす方法を学ぶことができ、とても嬉しかったです。また、「マイナス思考」だと失敗することを知りました。試合や練習には、「プラス思考」でのぞみたいと思いました。
- 今回からの新しいプログラムは、どんな内容だろうとワクワクしていました。岡澤先生は、日本のトップアスリートのメンタルを交えながら呼吸法、筋弛緩法についてわかりやすく楽しく教えてくださいました。どうすれば、試合で最大の力を発揮できるかがわかったので、活用していきたいです。
- 私は今まで、お母さんに教えてもらった『手に人という字を書いて飲み込む』ということをやっていました。でもこれからは、呼吸法や筋弛緩法で緊張をほぐしたいと思います。また「プラス思考」で、どうやったら勝てるか考えたいです。
- とても緊張したときは、深呼吸や筋弛緩法が良いことがわかりました。それと、怖い顔で試合にのぞむより、笑顔が大事だということがわかりました。緊張した時は、落ち着いて、いつもどおりの自分になることが大切です。これからもメンタルトレーニングを続けて、最高のモチベーションで試合にのぞみたいですよ。

コーディネーショントレーニングの感想

- 2回目のコーディネーショントレーニングを望月先生と小林先生に教えていただきました。2人でペアを作って活動したり、ボールをフラフープに入れたりしました。ペアでの活動は、なかなか息をあわせることができませんでした。これからもいろんな人と協力して活動していきたいです。そして、何事にもチャレンジしていきたいです。
- 今回は、「見て判断する動き」と「頭で考える動き」を行いました。前回よりも難しくなっていました。家でもトレーニングを行い、できるようになりました。
- 2度目の「コーディネーショントレーニング」は前回より、すごくむずかしかったです。出来ないトレーニングがあったので、どのトレーニングもできるようにしたいです。チャレンジカードに毎日続けて取り組みたいです。
- 最初は、とてもむずかしくて、まったくできませんでした。毎日、家で練習していくうちに、どんどんできるようになってきました。その時は、とてもうれしかったです。むずかしいことでも、あきらめずにがんばっていけば、できるんだということがわかりました。
- コーディネーショントレーニングでは、多くの人とコミュニケーションをとりながら活動しました。コミュニケーションをとることによって良いことがあることに気づきました。それは、友達を増やし友情を深めることが出来ることです。
- わたしは、リズム感が悪いのでコーディネーショントレーニングをとおしてリズム感を良くして行きたいです。そして新しく学んだことを毎日できるようにしていきたいと思います。
- みんなで競い合いながらトレーニングができました。運動として、あまりきつくなく、それでいて体はきたえられるので、いいトレーニングだと思いました。相手のよいところを自分の動きに対応できるアスリートになっていきたいです。

保護者の感想 . . .

- メンタルトレーニングは、親も子もとても参考になりました。今後の声かけに活かしていこうと思います。過去の声かけを思い出し、反省点もありました。
- (わが子へ) メンタルトレーニングについては、チームのみんなにも学んだことを伝えて、チーム全体が良い方向に行くように心がけてください。コーディネーショントレーニングについては、毎日どれでもいいから続けること。自分が今後どのような選手になりたいかイメージしてください。
- 子どもに過度なプレッシャーをかけないように、また自主性、自発性を高めるように努めたいと思います。
- (わが子へ) 満足のいく結果が得られないのは「心」に問題があるような気がしました。しっかり「技」「体」だけでなく「心」もこれからの講義を通して成長させていってくださいね。
- 9期生として合格が決まった時から、本人はメンタルトレーニングを楽しみにしていました。予想以上に楽しくて、もっと出来る！という気になる講義でした。今後の5回の講義も欠かさず受講したいと思いました。
- メンタルトレーニングでは、緊張をほぐすための具体的な方法を教えていただき、大変参考になりました。また、保護者へのアドバイスもいただきました。子どもにプレッシャーを与えないように、長い目で見守っていきたいと思いました。
- 大会の時に、筋弛緩法を取り入れていました。その姿を見て、嬉しく思いました。
- メンタルトレーニングは、まじめだけれど本番に弱い我が子にとってピッタリなトレーニングだと思いました。緊張すればするほど力が入り、動きがぎこちなくなることが、先生の話聞くことで、納得できたようです。そんな時、どのように対処すればよいかを教えていただき、その後の試合ですぐに実践できていたようです。とても嬉しい成長です。



9期生の活躍



石川 創 君 (ホッケー)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 フットボール投げ 2位 (49m)

石橋 拓弥 君 (水泳)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 6年男子総合 8位

小倉 佳奈さん (陸上競技)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 100m走 3位 (15秒1)

6年女子総合 9位

第19回富山カップ陸上競技大会 100m走 2位 (14秒12)

石崎こはるさん (陸上競技)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 走り幅跳び 2位 (410cm)

100m走 4位 (15秒3)

6年女子総合 6位

第19回富山カップ陸上競技大会 100m走 5位 (14秒55)

4×100mR 3位 (57秒75)

上田悠香子さん (バレーボール)

第7回白山カップ小学生バレーボール交流大会 4位リーグ敢闘賞

伊東すみれさん (陸上競技)

TOYAMA スプリングラン2014 2km5・6年女子 2位 (7分14秒)

第34回魚津しんきろうマラソン 3km 小学女子 1位 (10分55秒)

岩村 梨夏さん (陸上競技)

第34回魚津しんきろうマラソン 3km 小学女子 29位 (14分6秒)

黒田 頼那さん (レスリング)

上市町町民体育大会 柔道競技 団体戦 1位

6年個人戦 2位

女子の部 1位

斉藤 容 君 (ホッケー)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 6年男子総合 10位

北野 太一 君 (サッカー)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 ジグザグドリブル 4位 (13秒1)

走り幅跳び 7位 (380cm)



9期生の活躍



佐々木思和さん (ハンドボール)

第26回チャレンジスーパーちびっ子	6年女子総合	1位
	フットボール投げ	1位 (47m) 大会外
	ジグザグドリブル	1位
第5回富山県小学生ハンドボール春季大会		2位

杉澤 光流 君 (ハンドボール)

第26回チャレンジスーパーちびっ子	100m 走	5位 (14秒7)
	走り幅跳び	9位 (3m74cm)
第5回富山県小学生ハンドボール春季大会		2位

松浦 愛佳さん (水泳)

第4回高岡スイム記録会	50m バタフライ	3位 (32秒04)
	50m 平泳ぎ	4位 (38秒07)
	100m バタフライ	8位 (1分11秒74)

藤本 香那さん (陸上競技)

TOYAMA スプリングラン2014	2km5・6年女子	5位
第34回魚津しんきろうマラソン	3km 小学女子	7位
第19回富山カップ陸上競技大会	4×100mR	2位

天堤 匠 君 (卓球)

第66回中部日本卓球選手権大会県予選	ホープスの部	1位
--------------------	--------	----

橋本 凌 君 (水泳)

第26回チャレンジスーパーちびっ子	100m 走	6位 (14秒8)
富山県小学生記録会	100m 走	15秒8

永田 俊登 君 (バスケットボール)

平成26年度砺波市スポーツ少年団交流大会		1位
----------------------	--	----

中島 滉介 君 (バスケットボール)

平成26年度砺波市スポーツ少年団交流大会		1位
----------------------	--	----

林 果音さん (テニス)

第26回チャレンジスーパーちびっ子	6年女子総合	8位
春季ジュニアテニス選手権大会	12歳以下女子	5位



9期生の活躍



中川 南英さん (陸上競技)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 6年女子総合 7位

大井 月葵さん (ソフトテニス)

砺波地区春季ソフトテニス大会 ダブルス 1位

シングルス 1位

船木 義忠 君 (サッカー)

第19回蜷川カップ 3位

得永 将翔 君 (バスケットボール)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 ジグザグドリブル 1位

宮村 美葵さん (ソフトボール)

富山県春季ソフトボール大会 2位

直井保乃花さん (陸上競技)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 6年女子総合 2位

100m 走 2位

ジグザグドリブル 2位

水泳 3位

第19回富山カップ陸上競技大会 4×100mR 1位

野村美由紀さん (水泳)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 水泳 1位 (29秒9)

仲上 心さん (ソフトボール)

富山県春季ソフトボール大会 3位

富山市スポーツ少年団交流大会 2位

高岡 日悠 君 (サッカー)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 6年男子総合 1位

100m 走 1位 (14秒2)

走り幅跳び 1位 (4m24cm)

菅原 太一 君 (ハンドボール)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 100m 走 9位

走り幅跳び 10位