

未来のアスリート発掘事業6期生

6月18日(土) 第6回育成プログラムを行いました。

奈良教育大学教授の岡澤先生によるメンタルトレーニング③では、ピークパフォーマンス（自分の状態が一番良かった時）の分析を行いました。これは、今までの試合の中で、調子が良かった時や良い成績だった時を思い出して、「その時どんな気持だったか」、「どんなことをしたか」を振り返ることで、その時の状態に近づける方法です。1番目に調子の良かった試合から3番目に調子の良かった試合について、その時の気持や行動について書き出してみました。

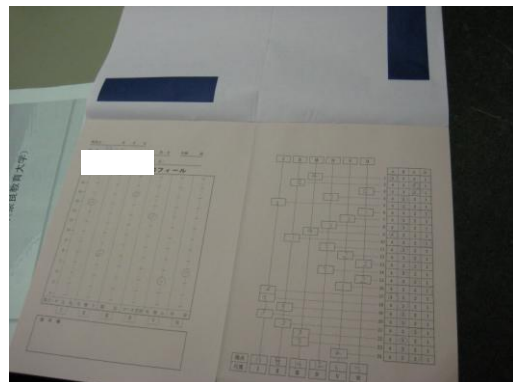
改めて見直してみると、1～3番目共に共通する内容が多いことに気が付きます。その時の気持の持ち方や行動の仕方が、あなたにとってピークパフォーマンスを引き出す要因となっているのです。

また、スポーツの動機付け質問紙：SMI (Sports Motivation Inventory の略) を使って競技意欲検査を実施しました。



「競技」に取り組んでいるみなさんの気持ちが、「やる気」、「冷静さ」、「闘志」等の項目毎に分類・グラフ化されました。それぞれのグラフの高低がその項目の度合いを示しています。

「自分の気持ち」を客観的に知ること、アスリートとしては大切なことだと思います。



続いて大アリーナへ移動し、帝京平成大学准教授の望月先生によるCOT（コーディネーショントレーニング）を行いました。梅雨入りし、体育館内は若干蒸し暑く感じられましたが、様々な種類のCOTに元気よく取り組んでいました。いくつかCOTを紹介します。



① 2人の息を合わせてストレッチ



② 自分のつま先を踏ませずに相手のつま先を踏む



③ ②の最中に笛の合図でV字バランス



④ 背中合わせの状態から息を合わせて立ち上がる



⑤ 背面から来たボールが目の前でワンバウンドしたらキャッチする



⑥ 股下からボールを見て、ワンバウンドしたボールをキャッチする



⑦転がって来たボールをケンケンジャンプをしながら跳び越える



⑧腕立て姿勢からワンバウンドしたボールをキャッチする



⑨転がってきたフープを跳び越える



⑩転がってきたフープをくぐる。



⑪台からジャンプし、両足で着地する



⑫フープの中に両足で着地する



※両足着地の姿勢：腰の位置は、膝の位置より下になるように注意する



⑬高い位置にフープをセットし、その中に着地する

5月22日(日)に実施した第5回育成プログラムの感想を載せました。

☆メンタルトレーニングについて

・いつもバスケットの試合では、ついついマイナス思考になりプレーがよくできないので、次からはどんどんプラス思考で試合に臨みたいと思いました。(女子児童)

・心の中で「私はチャレンジャーだ」とか「やるだけのことはやった」と自分に言い聞かせ、成功したことを思いうかべてプレーするとプラス思考でがんばれることが分かった。(女子児童)

・私は、すぐにマイナス思考になってしまうので、マイナス思考にならない、マイナス思考からプラス思考へ行ける方法などを教えてもらったので、すごく使えると思います。(女子児童)

・私は、いつもマイナス思考になりがちで、こんな失敗をしないようにしようなどと考えてしまい、ほとんどで失敗します。でも今回の話を聞いて、マイナス思考になるから失敗すると知ったので、なるべくプラス思考にしたいので、「セルフトーク」や「成功のイメージをえがく」などを実行したいです。(女子児童)

・ぼくは、「プラス思考」の話を聞いて、打席に立つときに大声を出して打っています。ちょっと打率が上がりました。次のメンタルトレーニングも

すごく楽しみです。(男子児童)

☆コーディネーショントレーニングについて

・これからもたくさん新しいことをやると思うので、今までのことをしっかりとできるように頑張りました。新しいことをやったりしてとても楽しかったです。(女子児童)

・2人1組で行った、1バウンドしてとる運動は少し難しかったけど、左右に動けて楽しかったです。ボールを使った運動は、少し苦手だから、毎回の育成プログラムで頑張っていきたいです。(女子児童)

・また新しいトレーニングが出てきてとても楽しかったです。これからも休まずに頑張りたいです。(男子児童)

・今回のCOT(コーディネーショントレーニング)の一番終わりにした「腕立て旋回」を家でもやってみましたが、母に「遅い！」と言われました。やっぱり少し腕力が弱いのかなと思います。まだまだ練習して、力を付けていきたいと思います。(女子児童)

・ぼくは、今日のコーディネーショントレーニングでは、主にボールを使った動きをしました。とても難しい種目や相手のことを考えないとできない種目もありました。スポーツは、考えることも大切だと思うので、今日習ったことをどんどん生かしていきたいと思います。(男子児童)

保護者より

・精神面を鍛えることの重要性が良く理解できたようです。これから夏に向けての試合でメンタルトレーニングの成果が出ればうれしく思います。

・メンタルトレーニングの話はとても参考になりました。親もプラス思考になれるよう考え方を改め、子どものサポートをしていきたいです。

・先生のお話は、自分自身にも覚えのあることで、子どもの接し方にも考えさせられるものがあり、とても勉強になりました。これから、子どものメンタルにも気を配り、接し方に気をつけていきたいと思えます。

・いつもご指導頂き有り難うございます。通常では、学べないハイレベルなプログラムにいつも感謝の思いです。プラス思考は、スポーツに限らず、人生を歩んでいく上でとても重要視される部分です。いろいろな分野に取り入れて体感してほしいです。

・5回目も楽しくプログラムを行うことができ良かったです。ありがとうございました。ソフトボールの仲間にも、自分が感じたことを伝えたい、すすめているようです。今後も楽しみです。

・マイナス思考とプラス思考で、子ども達の気持ちに違いが大きいのが分かった。(私自身)スイミングのコーチをしていますが、「ダメな泳ぎを

するな・・・」ではなく、「○○○するといい泳ぎになるよ」と言えるよう努力したいと思いました。

・メンタルトレーニングの講習を受けてから、本人、私も含め試合前後の話し合いがとても良い時間となっています。有り難うございました。

各種大会での活躍

☆6期生の各種大会での活躍をお知らせします。(5月～6月)

浦田樹里(相ノ木) カヌー早乙女湖スプリントジュニア選手権大会

カヤックシングル2位、スラロームシングル2位

海津天音(窪) 全日本卓球選手権大会 県予選 女子ホープス 2位

本大会出場決定 7/22～24 兵庫県開催

齊藤 巧(上市中央) 県小学生バドミントンABC大会シングルス優勝

全国大会出場決定 8/12～14 熊本県開催

斎藤晴花(大門) 全日本小学生女子ソフトボール選手権県大会2位

中村 碧(砺波北部) ルイガ/グリーンカップ(長野)マウンテンバイク

クロスカンントリー 1時間レース4～6年女子の部 優勝

藤田優子(山田) 福井県丸岡マラソン 小学生女子2km 優勝 7分15秒

仲上桃香(宮野) 全日本小学生女子ソフトボール選手権県大会優勝

全国大会出場 7/30~8/2 三重県開催

細 敦貴(石堤) 全日本卓球選手権大会 県予選 男子ホーフス 2位

本大会出場決定 7/22~24 兵庫県開催

室谷恵水(成美) 高岡市民体育大会小学女子走幅跳 優勝 423cm

大会新記録

☆次回の育成プログラムのご案内

第7回育成プログラム

期日 平成23年7月9日(土) 15:00~18:15

会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

内容 メンタルトレーニング④、コーディネーショントレーニング⑦

育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧ください。