

未来のアスリート発掘事業6期生

県内各地で各種スポーツ大会が開催されています。また、各学校では、学習発表会や合唱祭が行われ、スポーツの秋、文化の秋真っ盛りです。

11月5日（土）、最高気温が25度を超え、11月とは思えない温かな天候の中、第11回育成プログラムが開催されました。

まずは、岡澤先生のメンタルトレーニングが行われました。今回は最終回であり、第1回から第5回までの「まとめ」の講義となりました。今回の講義の中で特に強調されたのが、「ソーシャルサポート」についてです。みなさんは、いろいろな人に助けられながらスポーツに打ち込むことができます。周りの人たちが支えてくれていることを「ソーシャルサポート」といいます。この「ソーシャルサポート」の関係をうまく作り上げるために2つのポイントがあります。ひとつは、「ルールや約束を守る」こと、そしてもうひとつは、「仲間のことを大切にする」ことです。家族、チームメイト、友人（チームメイト以外）が、自分のためにやってくれていることを思い出してみてください。みなさんは、本当に沢山の人の支えられて競技スポーツに取り組むことができます。常に感謝の気持ちを持ち、支えてくれている人に「笑顔」で接することができるアスリートになってください。

岡澤先生からのメッセージです。

夢を持ち、その夢をあきらめない強い心で取り組んでみましょう。

みなさんは、一人ではありません。周りの人たちに支えられています。

支えられていることに感謝し、いつも笑顔で競技に取り組んでください。



講義終了後、児童代表より、感謝の言葉を贈りました。

岡澤先生の大阪弁による独特の語り口調がとても印象的でした。先生に言われると、本当にそうなるのかな、という気持ちになりましたね。

最後に出席者全員で記念撮影を行いました。岡澤先生、本当にありがとうございました。



岡澤先生を囲んで記念撮影

続いて中アリーナに移動し、望月先生によるコーディネーショントレーニング（COT）を行いました。

富山市のリレーカーニバルに参加していたアスリートの皆さんも順次参加し、37名でCOTに取り組みました。今回は、グループで話し合いを行い、作戦を決めて競い合うCOTに取り組みました。グループでひとつのこゝろを行うためには、話し合いが必要になります。その際、リーダーシップをとる者、それをフォローする者の役割分担が生まれ、それぞれの役割を果たすことができたグループが好成績を収めていました。一人で行うCOTとは違った難しさがありますね。



まずは、「タッピング」をやりました。案外苦戦している人が多かったですね。前後で両手タッチする動作を入れると、なおさら難しくなりました。

スキップとは、異なるタイミングでステップをするものです。次回のプログラムまでしっかりと練習をして来て下さい
さて、今回のメインの COT です。



フープの中に2人入り、「走る」、「サイドステップ」、「片足ケンケン」、「後ろ走り」の4種目をリレーで繋ぐ COT です。誰がどの種目を誰と行うか、どの順序で4種目をリレーするかを「話し合い、決定する力」も試される COT です。各グループはチーム毎の作戦により、1位を目指して頑張っており取り組んでいました。次は、先の4種目の他に「ドリブルしながら走る」を加えて実施しました。さらに難しくなり、なかなか思い通りにはいきませんでしたね。
その他の COT を紹介します。



4つのカラーコーンに手を着いている1~2名の「獲物」を、「ハンター」がキャッチする COT です。ルールとして、1人でカラーコーンに手を着いている「獲物」はキャッチしてはいけません。周りの状況を素早く把握し、瞬時に自分の動きを決定する力が必要です。ハンターを2名にすると更に難しくなりました。



ボールを使つての COT。背面キャッチをしています。連続でやると案外難しいです。

ボールを2つ使つてのジャグリングにも挑戦しました。回を重ねる毎に上達しており、望月先生よりお褒めの言葉もいただきました。



フープの中で両足抱え込みジャンプを4回行います。4回目のジャンプでフープの外に飛び出しますが、その時同時にボールをカラーコーンより遠くへ投げ上げます。そして、すぐに投げ上げたボールを取るためにダッシュします。なるべく短時間にこれらの動作を完了するCOT。



背面でボールを投げ、7m先のフープの中にノーバウンドで投げ入れるCOT。

フープの位置を確認し、ボールの投げ上げる角度や強さを調節するのが難しいです。

3分間で5回入ったグループもありました。

次回のCOTは、12月17日(土)です。かなり気温も下がると思います。防寒対策として手袋(軍手)を準備されるとよいと思います。

10月22日(土)に実施した第10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「なぜ集中できないのか・集中カトレーニング」

・私は、すぐに集中力が切れてしまうので、私にとってはとてもよい話だったと思います。5円玉がクルクル回ったのでビックリしました。数字を探してチェックする検査で、3分間と4分間しか集中していないことが分かりました。

(女子児童)

・試合で失敗するのは、「緊張していないからだ」とずっと思っていたけど、本当は、「緊張しすぎているから」なんだと初めて知り、とても驚きました。

教わった、①リラックスする、②試合のイメージをする、③マイナス思考をしない、を覚えておき、しっかり実行したいです。(女子児童)

・集中力は、3分間ぐらいしか続かないことを初めて知った。集中するための方法も教えてもらったので、どんどん活用してみようと思います。

(男子児童)

・集中できない時と、できる時とでは、競技の結果が大きく変わることが分かりました。実施に5円玉をつるしたひもを見て回転させることで集中力を高める方法も教えて頂きました。集中力の大切さが分かりました。(男子児童)

・集中力は、私にはあると思います。真剣になると、周りの声が全然聞こえなくなります。監督の指示は聞こえても、お母さん達の声など、何を言っているのか全く分からない時もありました。(女子児童)

・集中力トレーニングの中で、振り子運動が難しかったです。小さくしか回らなかったの、大きく回せるように、もっと強くイメージして、いろいろな方向に動かせるようになりたいです。もっともっと集中力を高めたいです。

(女子児童)

・メンタルトレーニングでは、「集中」についていろいろと知ることができました。集中力のトレーニングには、グリッドエクササイズ、シュブリルの振り子運動があることが分かりました。家でもやって、集中力を高めていきたいと思いました。(女子児童)

・5円玉にすごく集中すると思った方向に動いてビックリしました。数字を0～99までチェックする作業では、まったくすることができなかったの、家に帰ってもう一度やり直したいです。(男子児童)

・ぼくは、今日のメンタルトレーニングで、なぜ集中できないのかということを知りました。集中できていないのは、緊張感が足りないのではなく、緊張しすぎているからだと思いました。だからこれからは、深呼吸などをして、集中力を高めて大会に臨みたいです。(男子児童)

・私は、グリッドエクササイズで35まで出来ました。でも、もっと出来る人がいてとても驚きました。また、集中力というのは、2～3分くらいしか持たないものだということが分かりました。(女子児童)

・私は、集中力を高めるトレーニングのグリッドエクササイズでたくさんの数を見つけることが出来ました。最初はとても集中力があるのだということが分かりました。何事にも集中して取り組むことが大切だということが分かりました。(女子児童)

・まずビックリしたのは、5円玉をじっと見て「まわれ一つとか、動け一つ」と思ったら、いつの間にか動いていたから本当に驚きました。次にやった番号を探すトレーニングでは、全く探せず、27くらいまでしかチェックできませんでした。集中力を高めるためのトレーニングをしたいと思います。(男子児童)

☆コーディネーショントレーニング(COT)

・最後に行った、テニスボールを3つ集めるトレーニングでは、他の人のボールを取りに行った人のボールをとるなど、周りも見えずぐに行動しないといけないし、頭も使わなければいけなかったので、少し難しかったです。3回くらいして、1回だけ1番になることができたのでうれしかったです。(女子児童)

・自分の陣地まで、テニスボールを3つ運ぶトレーニングがおもしろかったです。中央のところからだけでなく、相手のところからもボールをとっても良いというルールが少し変わっていて面白かったです。これは、足の速さだけでなく、頭も使うトレーニングだったので、少し難しかったです。(女子児童)

・私は、ボールを使った動きの中で、テニスボールを取り合うトレーニングが楽しかったです。テニスボールをすばやく取りにいかないと、誰かに自分の陣地のテニスボールを取って行かれます。頭を使うトレーニングでした。最後にやるストレッチ体操では、日々続けないと体はすぐに硬くなるんだなあと思いました。(女子児童)

・二人でバレーボールを使う運動が、二人の息がなかなか合わなくて大変でした。やっていくうちに、だんだん息が合ってきて、1回成功できたのが嬉しかったです。毎回やっている四方向ステップの記録がよくなってきたので嬉しかったです。(男子児童)

・今回のCOTでは、ボールやフラフープを使った動きをしました。ぼくは、まだスムーズに体を動かせていないので、体のどこを使う運動でもできるようになりたいです。(男子児童)

・真ん中のフラフープに7個のボールを置き、そのボールを取りに行つて、自分のフープに3個ボールを集めるトレーニングが面白かったです。どの人のボールを先に取りに行けばいいかを考えるトレーニングでもありました。考えながらトレーニングすることも、とても楽しいと思いました。(女子児童)

・私が一番難しいけど、楽しかったのは7個のボールを4人で取り合つて、先に自分のフラフープの中にボールを3つ入れたら勝ちというものでした。周りの状況を判断して、いろいろなルールにしたがつてするのは難しかったけど、とても楽しかったです。(女子児童)

・やっぱり毎回ボールをつかう運動ができない。でも、前のプログラムでできなかったCOTが出来たのはうれしかった。(女子児童)

☆保護者より

・メンタルトレーニングは、大人の私にとってもすごく良い勉強になります。娘は、毎回楽しんでメンタルトレーニング・COTを受けています。今後とも宜しくお願いします。

・毎回楽しそうにしているのでありがたいです。いつも試合の時に、カッカッと頭に血が上ってしまうので、上手く冷静さを保つよう、精神面を鍛えていければいいと思います。COTも先生の話をよく聞いて、正しいやり方で参加でき、その後も友達とやってみたらいいなあと思いました。

・集中したいのに、できない、集中しているつもりでも、集中できていない。そんな時の自分の状態を知り、集中するための行動や気持ちを考え、漠然とではなく、何が必要かを具体的に意識しながらトレーニングすることが大事だと分かりやすく講義して頂き、大変参考になりました。

・集中力が無く、困ります。スポーツ、勉強いずれにしても集中力が大事です。今回のトレーニングで、少しは意識してくれたらなあと思います。

・子どもの発言から、思い通りのプレーが出来ない時に集中力が切れることが分かりました。集中力を高めるトレーニング方法も教わったので、やらせてみたいと思います。国内のトップアスリートの方もこの様な方法で鍛えているということが分かり、努力すればコントロールできることが分かりました。

・練習や試合において、スポーツ少年団の監督等から「集中」と言われるだけで、今回その必要性や習得方法についての理解が深まりました。娘も12月初旬で最後の大会を迎えますので、学んだことを生かしてくれればと願っています。

・集中力のトレーニングの数字を探すものや振り子運動のものは、家でも繰り返しやってみたいと思います。大会の時に、集中することは苦手では無いと思いますが、普段の練習なども、もっとしっかり集中出来るようになればよいと思います。

・集中力をつけるためのトレーニングがとても心に残りました。娘自身も自分に集中力がある方だとは思っておらず、どうしたらよいかいろいろと考えていたところです。教えて頂いたことを、コツコツ努力したいと思います。

・同じ試合の中で、突然プレーが変わることがあります。何かをきっかけに、集中し、今までとは別人のようなプレーになり、驚かされます。この「スイッチが入った状態」を意識的に出来るようになればいいと思っています。集中するための心の準備を、普段の練習から心がけてほしいと思います。

大会での活各種躍

☆ 6期生の各種大会での活躍をお知らせします。(10～11月)

- 庵 悠紀 (堀川) 第5回富山市リレーカーニバル 女子1000m 2位
3分12秒06 大会新
- 井本和夏奈 (新庄北) 第5回富山市リレーカーニバル 6年女子100m
3位 14秒22
- 海津天音 (窪) 名古屋オープン県予選女子シングルス2位 (本大会出場)
- 濱屋佑将 (庄東) サザンクロスカップバスケットボール大会 1位
優秀選手賞受賞
- 福島 聖 (堀川) 第5回富山市リレーカーニバル 6年男子100m 1位
12秒20 大会新
4×100mリレー 1位 50秒44 大会新
- 藤田優子 (山田) 第5回富山市リレーカーニバル 女子1000m 1位
3分10秒65 大会新
- 細 敦貴 (石堤) 名古屋オープン県予選男子シングルス3位
- 松下有希 (呉羽) 第7回中部小学生ゴルフ大会県予選通過 (本大会出場)
- 宮崎 航 (四方) 第30回菊花マラソン 2.15km 1位 7分9秒
第5回富山市リレーカーニバル 男子1000m 2位
3分00秒35 大会新

☆次回の育成プログラムのご案内

期日 平成23年12月17日(土)

会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

1 スポーツ栄養講座③ 15時～16時

2 コーディネーショントレーニング 16時15分～18時

※育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧下さい。

※未来のアスリート7期生の募集が始まっています。各学校で配布された申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはFAXにて申し込んで下さい。たくさんのご応募をお待ちしています。

未来のアスリート発掘事業

サポートプログラム

10月29日（土）～30日（日）の2日間に渡り、未来のアスリート発掘事業 サポートプログラム（メンタル講座）が開催されました。今回は、アスリート修了生（中学1年～3年）13名が参加しました。

これは、県総合体育センターが実施している平成23年度強化指定選手スポーツ医・科学的サポート推進事業スポーツメンタルトレーニング研修会にアスリート修了生が特別に参加する形をとって実施しています。当日は、県ボート協会や県スキー連盟の強化指定選手の方々と一緒に、岡澤先生の講義を受けました。次回は、1月8日（日）～9日（祝）の2日間を予定しています。



久しぶりに岡澤先生のお話を聞くアスリート修了生