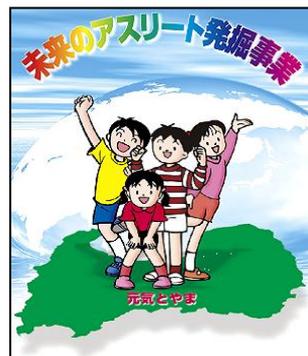


未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.6



第5回育成プログラム開催！

開催日時 5月19日（土） 15:00～18:15

内 容 プログラム①

【講義】

「メンタルトレーニング」

— プラス思考トレーニング —

奈良教育大学 教授 おかざわ よしのり 岡澤 祥訓 先生

プログラム②

【コーディネーショントレーニング】

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スミングスクール強化コーチ

国士舘大学大学院研究生

のりよし 小林 宜義 先生



参加7期生 41名



活動1 メンタルトレーニング — プラス思考トレーニング —

今回は、「プラス思考」になるためのトレーニング方法について、講義を聞きました。

まず、前回の復習から行いました。緊張をほぐす2つの方法をアスリートのみんなと実際にやってみました。

① 呼吸法

② 筋弛緩法





マイナス思考

- ★このシュートをはずしたらどうしよう・・・。
- ★失敗したらコーチに怒られる・・・。
- ★このまま全力で進むと疲れてしまう。失敗しない程度にプレーしよう！

マイナス思考になる原因は何だろう？



- 子どものマイナス思考を誘発する原因のほとんどが、保護者とコーチの言葉ではないでしょうか。

アスリートのみなさん、失敗を恐れたらだめですよ。

プラス思考になるためにはどうしたらいい？



試合の時にかけてもらいたい言葉を考えてみよう！

アスリートの回答

失敗してもいいから最後まであきらめないでやってほしい。

今の力を最後まで出し切ってほしい

負けてもいいから自分の力を出してがんばってほしい。





みんな負けていても
最後まであきらめずやろうって思うねんやね。
ぼもそう思うよ。
みんな最後までがんばる人やねんな。



だから・・・限られた時間の中で
やれるだけのことはやろうな。

もうひとつ・・・

練習や試合でマイナス思考になったときや、集中力がきれたとき、やる気がなくなってさぼりたくなったときに、自分をもう一度元気づけるキーワード（かけ声）を決めましょう！



温かくやわらかな関西弁が、アスリートの心にしみていきました。

ぼくはチャレンジャーだ。
やれるだけのことはやった。
決して最後まであきらめない！



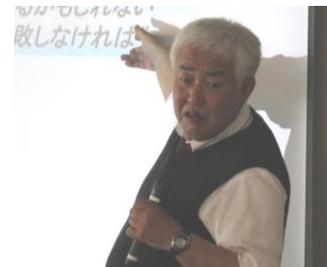
笑顔で、声に出してみよう。

恥ずかしがらず毎日やっていこう。

友達にも声をかけてやってみよう！

自分だけの「プラス思考」になる言葉を決め、ピンチの場面やドキドキする場面をイメージしながらノートにその対処法を書いてみよう。

メンタルノートを作っておくと、どんなときも実力が発揮できるようになりますよ。



次回のお知らせ

日時は6月23日(土)、15:00からです。メンタルトレーニングの内容は、「ピークパフォーマンストレーニング」です。16:00からは、大アリーナでコーディネーショントレーニングを行います。スポーツ少年団等の指導者や小学校の先生で、興味のある方は、特別に見学することも可能ですので、どうぞ事務局までご連絡ください。

活動2 コーディネーショントレーニング

今回は新しいCOTにチャレンジしました。
いくつかCOTを紹介します。

【ダッシュ走】

- ① 7割程度の力でダッシュをします



スタート時

ラインをまたいで前後に5回ジャンプ

「1, 2, 3, 4, 5」大きな声で数えて、素早くダッシュ

【バリエーション】

5回のジャンプの方法を変えます。
 片足ケンケン 後ろ向き つま先だけジャンプなどなど
ラインを踏まないで、しっかりとまたぐことが肝心です。



【フラフープを使った運動①】
 片足でフラフープを回します。
 10回続けばOK!

【フラフープを使った運動②】
 フラフープの間にボールを通します。
 連続20回キャッチできたらOK!

【COTカードが変わりました】

コーディネーションチャレンジカード

種目	回数	ポイント	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
			日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
移動腕立て	10回 1セット	腕立て伏せの姿勢から頭の位置を中心に行うだけ速く回ります。																		
クロスタッチ 片足	10回 1セット	片足で3カ所にタッチします。手は交互に、足は前横後の順でタッチします。																		
側転	10回 1セット	いつもプログラムで行っている種目です。足をしっかり伸ばしてがんばりましょう。																		
クロス オーバー ステップ	10回 1セット	ラインを中心に両足を肩幅に開き、1で足を入れ替え、2で元にもどし、3で入れ替え、4で元に。4拍子でリズムよく。																		
パービー キャッチ	10回 1セット	中腰の体勢から、ワンバウンドさせ、すぐにパービーを1回払い、バウンドさせたボールをキャッチ!																		
グーパーチョコキ	10回 1セット	ジャンプし、グーパーチョコキと足を動かして着地!																		
スポ少・クラブでの練習や 学校での陸上・水泳練習																				

**6つの運動を毎日
1セット(10回ずつ)
やっいていこう!**

毎日やって
当たり前!
当たり前を
続けて
一人前!

第4回育成プログラム（4/14開催）の感想です。

メンタルトレーニング①

「オリンピックの金メダルをとるのは君だ」

アスリートの感想 . . .

- 初めて岡澤先生の話を知りました。私は試合の前はあまり緊張しません。でも、リラクゼーショントレーニングは、本当に効き目がありそうな気がしました。緊張したときにやってみようと思います。スポ少のみんなにも教えてあげたいです。（女子児童）
- カヌーのレースで緊張しているときは艇の上でパドルを持ちながらギュッとにぎりしめ、ポンッと一気に力を抜いたり、呼吸法で心と体をリラックスさせたりして、思い通りのレースになるようにしたいと思いました。（女子児童）
- 緊張している時のリラックス方法を聞いて、実践してみると気が楽になりました。この方法ならいつでも使えると思いました。（男子児童）
- 今日は緊張のほぐし方の話が一番心に残りました。私はどちらかといえば力を一気に投入してポンッと力を抜く方法をよくやります。理由は、岡澤先生が言われたとおり、深呼吸の方法はあまり緊張がほぐれた感じがしないからです。（女子児童）

保護者の感想 . . .

- 子どもたちに声をかけながらの岡澤先生の話はとても親しみやすく参考になりました。どうしたら前向きに物事に取り組めるのか自分自身のこととしても考えてみることができました。子どものおかげでよいお話が聞けて、がんばっている子どもに感謝です。
- 岡澤先生のお話は、スポーツだけでなく勉強などいろいろな面で当てはまると思います。親の私でも心にズシンとききました。親や指導者の声かけも気をつけなくてはいけないことがわかりました。

学んだリラクゼーションを日々行っていきましょう。
保護者、指導者のみなさんもプラスの声かけをしていきましょう！

コーディネーショントレーニング⑤

アスリートの感想・・・

- 初めてのマット運動でした。
「ボールを投げ上げ、前転してキャッチ」という運動が難しかったです。けれど、できればカッコイイと思います。しかし、4カ所のコーンをタッチする四方向ステップはタイムが落ちたので残念でした。(女子児童)
- 望月先生と小林先生から新しいコーディネーショントレーニングを教えてもらいました。グループや二人組になってしまいました。変換ジャンプやうつ伏せバウンドは、初めてだったのであまりうまくできませんでした。でも、二人組でやっているときは、もう一人の人が見てくれて、直したらいいところを言うてくれるので、うまくできるようになりました。よかったです。(女子児童)

第1回体力測定（4/21開催）の感想です。

アスリートの感想・・・

- 今回の体力測定で、がんばろうと思ったのは、柔軟性です。全国平均より下回ったのでストレッチを毎日しっかりやりたいです。また、閉眼片足立ちをもっと長く立っていられるようがんばりたいです。
これからは、今まで以上にストレッチ、筋トレ、そしてコーディネーショントレーニングをやっていきたいです。(男子児童)
- 一番記録がよかったのは、持久力でした。持久力は前から自信があったのでうれしかったです。一つ一つの測定種目に一人ずつついてくださったのでほっとしました。「もう少し。」「すごいね。」など言われ、とてもうれしかったです。(女子児童)
- 肺活量を測ったことがなかったのですが、やってみると「意外ときついな。」と思いました。総合判定がAになるようにならなりたいと思います。(男子児童)

アスリートの感想 . . .

- 初めて行った測定がたくさんあり、大変だったし、難しかったです。たくさんの人に見られていたのでとても緊張しました。でも、第4回育成プログラムで学んだ緊張をほぐすリラクセーショントレーニングを活用して心を落ち着かせることができました。
次の測定会までには、苦手を一つでもなくして、よい判定ができるようにがんばりたいです。
(女子児童)
- ぼくは、この測定で苦手な種目と得意な種目を知ることができました。苦手な運動を練習して、今回よりもよい記録が残せるようにチャレンジカードのコーディネーショントレーニングをたくさんしていきたいです。
(男子児童)
- わたしは、クラブで体力測定を行っているので、今回で3回目でした。しかし、記録が上がっているものもあれば、下がっているものもあったので、次の2月の測定では、グンと上がっているといいなと思います。
(女子児童)

保護者の感想 . . .

- 前回の体力測定より、身長や体重が増え、測定結果を見ると、だいぶ体力がついてきていることがわかりました。バランスのとれた生活を心がけながら心身共に成長して行ってほしいと思います。
- **体力測定結果を見て、「身体作業能」とありましたが、どのような力なのでしょう。教えてください。**

<回答>

一言でいうと、どれくらいスタミナがあるかということです。
9分間自転車をこぎ、全身持久力と最大酸素摂取量を測定します。
その全身持久力の値です。
これから体も大きくなり、心肺機能が高まってきます。
体と心が大きく成長するこの時期に、持久力が高まる運動を継続的に行っていくことが大切だと思います。



7期生の活躍

パート1

織田真慧 君 (テニス)

富山県春季小学生テニス選手権大会 **優勝**

藤井竜二 君 (ゴルフ)

ROLEX JUNIOR GOLF CHAMPIONSHIP (正眼寺 CC) **優勝**

宮野彩未さん (卓球)

全日本卓球選手権大会県予選会 (ホープス女子) **優勝**

老松陸斗 君 (卓球)

全日本卓球選手権大会県予選会 (ホープス男子) **優勝**

五十嵐晴紀 君 (陸上)

富山カップ 小学男子 100m **1位**

小学男子 4 × 100m リレー **1位**

白山穂翔さん (陸上)

富山カップ 小学女子 100m **1位**

大田恵理香さん (陸上)

富山カップ 小学女子 4 × 100m リレー **1位**

室 朱音さん

コーセル杯チャレンジスーパーチビッコ **6年女子総合1位**

ソフトボール投げ **1位**



7期生の活躍

パート2

コーセル杯チャレンジスーパーチビッコ

6年男子総合3位	松田直樹君	100m 1位
6年男子総合4位	藤本龍馬君	
6年男子総合5位	斉藤大介君	
6年男子総合6位	利川泰斗君	走り幅跳び 1位
6年男子総合7位	内藤丈太君	ジグザグドリブル 1位
6年男子総合8位	谷口胤利君	
6年女子総合7位	竹林永吏さん	ソフトボール投げ 3位
6年女子	比嘉玲菜さん	ジグザグドリブル 1位
6年男子	笹倉啓佑君	100m 2位 走り幅跳び 3位

南部歩夢君 横田雅宗君

(サッカー・JKキッズ滑川)

ホタルカップ 優勝

UOZU ミラージュカップ 優勝



自分の夢に向かって
全力出し切れ！ 7期生