

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.8



第7回育成プログラム開催！

開催日時 7月14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」

— 目標設定 —

奈良教育大学 教授 おかざわ 岡澤 よしのり 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イミングスクール強化コーチ

国土舘大学大学院研究生

のりよし 小林 宜義 先生

参加7期生 52名



活動1 メンタルトレーニング — 夢をかなえる！目標を達成する！ —

今回は、「夢をかなえるための目標設定」について、ワークシートに書き込みを行いました。ひとり一人が今の自分の状態を振り返りながら、集中して各設問に回答していました。

「夢はあきらめなかったらいいですよ。
あきらめたところで終わりなんですよ。」



いつものようにやさしく、諭すようにお話されると、アスリートの子どもたち全員が大きくなずき、真剣な眼差しを岡澤先生に向けていました。



夢を目標にするということは、
どういう努力をするか決めること
です。こんな努力をしようと決め
ると、次にどんな心がまえでやったらいいか。
具体的に考えて、行動していくことですよ。

「目標設定すると、どんな力をつけると『理想のプレーヤー』になれるかがはっきりします。
その力を『心の面』『技術面』『体力面』に分けて、できるだけ詳しく書いてみましょう。」

「思ったよりよく書けて
いるね。プラス思考の
勉強をしてきたから、
詳しく書いてあるね。」



「こうやって書き込んでいくと、自分はどうしたら
いいか、わかってくるよね。
これを『**気づき**』と言います。」



みんな、さっきな。
夢を話してくれたけど、ぼくな、
スポーツだけやって、メダルをと
れるかという、それは「あまい」
考えだと思うよ。

柔道で3大会連続金メダルをとった野村選手は、ぼくの研究
室にきた時ね、「勉強はできません。修士論文は書けません。」
と、言っていたけど、ぼくこう言うたんですよ。
「一つのことしかできへんと言って、他のことを何もやらない
とちゃんとした人になりませんよ。ちゃんとした人というの
は、ぼくはこんなことができますよ。ぼくはこんな人間なの
ですよと、自信をもって言える人ですよ。
だから、スポーツも勉強もバランスよくやらないと、だめな
んですよ。」



するとね。野村君は、自分の力でちゃ
んと研究を進めて、きちっとした論文
を仕上げるのができたんですよ。野
村君は金メダルもとって、論文も書き
上げて、自信をもって修了することが
できたんですよ。

今回は、良い結果がでた試合を思い起こして、その時の心情や自
分が行ったことを詳しくワークシートに記入する時間を、多めにと
っていただきました。

アスリートの子どもたちは、とても集中して書き込んでいました。

あるアスリートの子どもは、

「負けそうなとき、みんなに向かって大きな声をかけたら、チーム全体

に元気がでて、勝つことができました。」

と、話していました。

これから夏休みに入ると、全国大会につながる大きな試合に出場するアスリートみなさんが、多くいると思います。

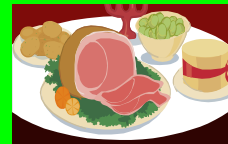
練習で技術と心を磨き、プラス思考で試合に臨んでください。

まず試合前に大きな声を出して、気合いを入れるといいと思いますよ。次回、8月11日（土）第8回育成プログラムで、真っ黒に日焼けしたみなさんと会えるのを楽しみにしています。



「分かれようと思つてやると必ずわかる！」
「できると思つてやると必ずできる！」
スポーツも勉強も学校のことも
何でもバランスよくやることが大事。

次回のお知らせ



次回は、8月11日（土）です。

10時から大研修室で栄養講座の2回目を行います。

今回は、トップアスリートを目指す子どもたちに必要な栄養素と食事量について学習します。

12時40分からは、水分補給について大塚製薬さんよりお話を聞きます。

13時30分より15時30分まで、「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。

（公財）富山県体育協会「未来のアスリート発掘事業」事務局

TEL 076-461-7138

FAX 076-461-7139

活動2 コーディネーショントレーニング

汗だくになって取り組んだコーディネーショントレーニングの様子を紹介します。

【準備運動】

①手押し車ジャンケン



②空中で斜め後ろにキック！



③空中で後ろにキック



④片足ジャンプ



⑤サイド移動



⑥前後移動

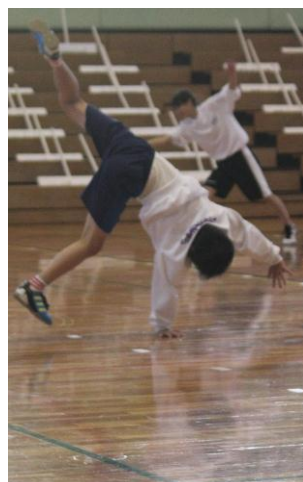


**8の字を描くように
すばやく移動！**

⑦対面ドリブル（相手の動きを見て、絶対ぶつからないように！）



【今月の運動】 ＊毎日1セット以上



**6つの運動を毎日
1セット(10回ずつ)
やっていこう！**



第6回育成プログラム（6／23開催）の感想です。

メンタルトレーニング③ 「心理テスト SMI の実施と分析」

アスリートの感想・・・

- ぼくは、心理テストで分析されたことがよく当てはまりました。ぼくの場合、「不安」の項目がすごく点数が高く、やっぱり試合で思い切ったプレーができていない証拠だと思いました。でも、「やる気」「冷静さ」「闘志」といった項目の点数も高いので、これから思い切ったプレーができるようにがんばりたいと思います。（男子児童）
 - 今日のメンタルトレーニングを終えて思ったことは、すごい選手になるためには、「心・技・体」が大事だとわかったことです。今年の目標をしっかり決めて、一流の選手になろうと思いました。ぼくの目標は、試合で正確なタックルをすることです。（男子児童）
 - 心理テストをやって結構当てはまっていたびっくりしました。コーチ受容が低く、反発心が高かったです。確かにコーチの言うことに反したこともあったけど、これからは素直に受け入れていけるよう努力したいです。（女子児童）
 - 私は、心理テストの結果、「やる気」がちょっと足りないと思ったので、もうちょっと練習などをがんばりたいと思いました。また、岡澤先生に教えていただいた「プラス思考」で試合に臨み、その結果、県大会に出場することができました。今日の話も大会に役立つなあと思いました。（女子児童）
 - 先生の話聞いて、「自分是可以する」と思ふことがとても大切だと分かりました。これからは、大会の時に必ず「自分是可以する」と言い聞かせてショットを打つようにしたいです。（男子児童）
- 心理テストの結果をきちんと受け止めて次に生かそうとしているアスリートが多いようです。自分を見つめ直し、よりよい自分になろうとする気持ちが嬉しいです。（アスリート担当者）

コーディネーショントレーニング⑦

アスリートの感想・・・

- コーディネーショントレーニングはいつも楽しいです。でも、側転がうまくできず、いつもお父さんに足を持ってもらい回っています。もっと練習してうまく回れるようにしていきたいです。
(男子児童)
- 大会の後で足が痛く、あまり活発に動くことができませんでした。1つだけの動作は簡単なのに、そこにもう1つ動作が加わると難しくなります。2つの動作を同時に行うのは、素早い判断力が必要だなと思いました。
(男子児童)
- ぼくは、側転をやっているおかげで、泳ぐときにぶれがなくなりました。側転もきれいになったと家族に言われるようになりました。
(男子児童)
- 一番最初に行った友達のお腹の下をくぐるトレーニングは、体全体を使うので、すごく疲れました。でも、ボールの上でボールをつく運動は、36回できました。家でやってみると60回できました。COTは、続けることが大切だと思いました。
(女子児童)
- 6人組や2人組になって体を動かしました。全身を使い楽しくできたので良かったです。大変だったけれど、チームワークよくできたので、うれしかったです。今月のチャレンジカードには、新しく入った種目もあるのががんばりたいです。
(女子児童)
- 今回もとても楽しかったです。特に、人をまたいだり、くぐったりしながらすすでいく運動や、馬跳びをしながら進んでいく運動が楽しかったです。すごいスピードで進んでいく人がいたので、びっくりしました。結果に関係なくとにかく仲良く運動ができたので良かったです。
(女子児童)

保護者の感想 . . .

- 「アスリート事業」に参加すると、いろいろな競技をしている友達と運動でき、多くの刺激を受けているようです。いつも楽しそうに活動している姿がほほえましいです。
- 普段からコーディネーショントレーニングを欠かさず行うようになりました。今回は、大勢でするトレーニングがあり楽しかったようです。
- メンタルトレーニングが役立っているようで、気持ちの持ち方が少しずつ変わってきているようです。これからますます暑くなりますが、がんばってほしいと思います。
- 次回は、コーディネーショントレーニングのチャレンジカードの全ての項目欄にチェックが入るよう、毎日努力してほしいと思います。
- コーディネーショントレーニングで、毎回タイムを計ったりすることは、「今度は、こうしよう。」と目標ができるのでいいなと思いました。
- 心理テストでは、子どもなりの考え方が数値となって表れ、有意義でした。精神的な強さも、指導者に対する信頼性もちちゃんと育っていて、安心しました。この状態をキープできるよう親のかかわり方も考えていきたいと思います。
- 岡澤先生からの問いかけに自信をもって、すぐに答えられるように、家庭でもこれからの目標設定をしていきたいと思いました。
- 今日は大会の後だったので、かなり疲れていた様子でしたが、「途中からでも是非参加したい！」と本人が話したので、参加しました。アスリートの育成プログラムが本人にとって、とても重要なものになっているのだなと、感じました。
- 「夢」から「目標」になるための話を聞いて、このことはスポーツに限らず何事にも言えるなと感じました。自分から行動を始めることの大切さは大人も子どもも同じだと思いました。



7期生の活躍

パート1

齊藤大介 君（水泳）

JOC夏季富山予選会 (50m 自由形 27'17) 1位
(リレー第1泳者 26'94 J0 タイム)

高井春陽さん（シンクロ）

県民体育大会（ソロ・デュエット・チーム） 1位

大田花織さん（シンクロ）

県民体育大会（ソロ 3位・デュエット 2位・チーム 2位）

富山市小学生陸上競技交流大会

★男子4×100m 走 5位 堀川クラブ(小澤 嵐 君)

★男子4×100m 走 8位 ラッキーメイツ (立浪 怜 君)

釣谷周生 君（剣道）

スポーツ少年団交流大会 団体 1位

西永 空さん（ホッケー）

小矢部市交流大会 団体 2位

松田直樹 君（水泳）

富山市民体育大会 (50m 自由形 30'82) 3位

谷口胤利 君（野球）

上婦負予選リーグ 4 試合終了時点 3 勝 1 敗

藤本龍馬 君（ゴルフ）

楽しもうジュニアゴルフ大会 小学生男子の部 1位