

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.7



第7回育成プログラム開催！

開催日時 7月20日(土) 13:00~16:00

内 容 知的能力育成プログラム

【メンタルトレーニング③】

「オリンピックで金メダルをとるのは君だ！」

— 自分のよいときをふりかえろう —

— 目標設定 —

奈良教育大学 教授 岡澤 祥訓 先生

身体能力育成プログラム

【コーディネーショントレーニング⑥】

— 水中でのコーディネーショントレーニング —

— 認知能力を高める運動② —

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

帝京平成大学 講師 小林 宜義 先生

8期生参加児童 42名

活動1 メンタルトレーニング③



今回は、はじめに「競技意欲検査」を行いました。「新しい技術が身につくまで努力する」「苦手な選手との対戦は避けたい」など、24の項目についてどの程度あてはまるか記入し、現在の自分が競技に対してどのように取り組んでいるか、その傾向を調べてみました。

次に、「夢に近づくための目標設定」を、ワークシートへの書き込みを行いながら考えました。

どんな力をつけると『理想のプレイヤー』になれるか、『心理面』『技術面』『体力面』について、一人ひとり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。



夢が目標が変わるとき、それはあなたが「私は自分の夢をかなえることができそうだ！だからその夢をかなえるために自分から進んで練習しよう！」と、思ったそのときです。この‘練習したい’という気持ちから、自分から進んで練習することが大切なのです。

「目標設定のよさは、やる気がでたり、不安に思うことが減ったり、練習に集中しやすくなったりするなど、プラスの心の変化があることです。」と、岡澤先生は話されました。



活動2 コーディネーショントレーニング⑤

今回のコーディネーショントレーニングは、室内プールで行いました。

男女のグループに分かれ、水中とプールサイドで交互にコーディネーショントレーニングを実施しました。

水中では、クロールや平泳ぎの手のかきの形をグー、チョキなど変化させながら泳いでみました。



ビート板を足にはさんでのバタ足。
ビート板がはずれそうになるのをこらえ、がんばってキックできています。



ビート板をお腹の下に入れて「大」の字になり、浮き身の姿勢をとります。
うまく浮いていられるかな。



クロールの手のかきを「グー、チョキ、パー」のリズムで行います。グーで水をキャッチ、チョキでプル、パーでプッシュします。考えながら行うので、アスリーートのみんなは苦戦していました。



平泳ぎでも「グー、チョキ、パー」のリズムで手のかきを行いました。平泳ぎは、クロールより簡単にできました。バタフライでもできるか、一生懸命チャレンジしているアスリートもいました。

プールサイドでは、体幹のバランスを取りながら、筋持久力を高める運動に取り組みました。



【腕立てジャンプ】

腕立ての姿勢からぐっと体を押し上げてジャンプ。着手のときに手首が痛くならないようビート板（緩衝材）の上で行いました。

【腹ばいタッチ】

腹ばいの姿勢で両足を浮かせます。少し体を反らせて、友達とリズムよく手のひらタッチ。ひざを地面につかず足を浮かせて行うので、見た目以上に難しい。



【手押し車ジャンケン】

腕立ての姿勢からぐっと体を押し上げてジャンプ。着手のときに手首が痛くならないようビート板（緩衝材）の上で行いました。

【しゃくとり虫】

腕立ての姿勢からひざを曲げないで、手と足を少しずつ近づけていきます。どこまで近づけられるか。バランスと柔軟性が鍛えられます。



【みんなで屈伸】

円になり手をつなぎます。「1、2、3」と大きな声でかけ声をかけ、「3」でひざを曲げます。連続10回行います。アスリートの子供たちは、はじめは楽しそうでしたが、6回、7回と数が増えていくとだんだん厳しい顔に変わっていきました。

アスリートの感想（第6回育成プログラムの感想）

- 試合で自分が失敗すると仲間に迷惑をかけてしまって「次こそ失敗しないぞ。でもやっぱり上手にできるかな。」とってしまう。そういうことを考えると失敗してしまうので「次はやってやる。」という強い気持ちをもつとよいことが分かりました。（女子児童）
- テニスでは、声を出すことが大切です。私はなぜ声を出すか不思議でした。でも、今日の学習を通して声を出して自分の気持ちを高めることもプラス思考になるポイントだとわかりました。これからしっかり声を出していきたいです。（女子児童）
- 今回は2回目のメンタルトレーニングでした。試合などで自分の実力を十分に発揮できるように気合を入れるかけ声を決めたり、過去の1番よかったときをふり返って何が大切なことなのか考えたりすることで、たくさんのことを学ぶことができました。（男子児童）
- 今日、バスケの試合があって負けてしまいました。その後にこのメンタルトレーニングをうけて、あの時、守りの態勢に入っていたから負けてしまったのだということが分かりました。次の試合では、守りではなく、攻めの気持ちで試合に臨みたいです。（女子児童）
- 今日のコーディネーショントレーニングでは、ボール取りゲームをしました。考えながら動き、意識して少ないところからボールを素早くとって早く終わろうとがんばりました。四方向ステップでは、タイムが少し縮んだと思うので、今度は10秒台に近づけるようがんばりたいです。（男子児童）
- 今回は認知能力を鍛えるトレーニングでした。フラフープを使って鬼ごっこをするのが楽しかったです。1月から走るのが速くなりました。これからもしっかり運動を続けていきたいです。（女子児童）
- ボールを自分の陣地に3つ運ぶトレーニングはすごく大変でした。自分の陣地や相手の陣地からボールをとったりとられたりするので、

目が回るほどでした。いいトレーニングだと思いました。(男子児童)

- 四方向ステップの記録がどんどん伸びてきたので、次は9秒台を目指したいです。(男子児童)
- 4人のグループになってボールを運んだり8人で手をつないで鬼ごっこをしたりと、たくさんの人と仲良くなれてよかったです。次のコーディネーショントレーニングは、水泳なので楽しみです。(女子児童)

保護者の感想 . . .

- 先月の大会では緊張しすぎて動きが悪く結果もくやしいものとなりました。でも、その時にチームメイトにプラス思考の言葉をかけている息子を見て、メンタルトレーニングのおかげとうれしくなりました。
8月には全国大会があります。キャプテンとしてどのような気持ちをもって、チームメイトに声をかけたらいいいのか、岡澤先生から学んだことを活かして思いっきり力を出し切ってほしいと思います。
- 今日教わったセルフトークを試合中に取り入れ、チームのみんなにも声をかけられるようになってほしいと思いました。反省はしても、後悔はしないように日々努力し、自信をもって挑戦してほしいです。
- 難しいけれども、とても大切なことを子供でも理解できるような言葉にかえて何度も繰り返し話してくださる岡澤先生の姿がとても印象に残りました。ありがとうございます。
- 子供がメモをしているものを見るとしっかり先生の話聞いているようです。メンタルを強くするには、繰り返し教えていかないといけない。親も感情を抑えることも大切。子供が楽しく前向きに試合に臨めるよう親も同じようにやれることをしようと思いました。
- 実力はあるのに結果が残せないことが多いので、やはりメンタル面の問題になってきます。先生のお話を聞き、少しずつでもメンタル面を自分でコントロールできるようになればと思います。



8期生の活躍



山崎 友香さん (水泳)

クラブ対抗

バタフライ 50m 2位 (32秒04) バタフライ 100m 2位 (1分12秒63秒)

高岡市民体育大会

背泳ぎ 50m 1位 (34秒30) バタフライ 50m 1位 (31秒77)

笹原 夕莉奈さん (ソフトテニス)

第30回富山県小学生ソフトテニス選手権大会

2部女子の部 2位

山下 晃広君 (陸上)

富山市小学生陸上交流大会 80mH 2位 (14.01秒)

山野 優君 (陸上)

富山市小学生陸上交流大会 走幅跳 4位 (4m21)

加藤 梨乃さん (ドッジボール)

全日本ドッジボール選手権富山県大会 Gリーグ優勝

竹村 花奈さん (ドッジボール)

第23回全日本ドッジボール選手権大会 出場

全日本ドッジボール選手権富山県大会 Gリーグ 2位

小田 尚斗君 (卓球)

全国ホープス東日本ブロック大会 団体 2位

氷見市民体育大会 1位 富山県スポーツ少年団交流大会 3位

倉元 陽さん (レスリング)

ジュニアレスリング金沢大会 2位

富山市民体育大会 レスリング競技 2位



8期生の活躍



吉田 勝紀君 (卓球)

富山県スポーツ少年団交流大会 2位

永森 千祐季さん (バスケットボール)

南砺・小矢部春季大会 総合優勝

メルヘンカップ 2位 優秀選手賞

加藤 孝明君 (サッカー・バドミントン)

富山市小学生陸上交流大会 100m 6位 (14秒09)

矢後 憲人君 (ゴルフ)

富山市小学生陸上交流大会 走高跳 2位 (1m28cm)

楽しもうジュニアゴルフ大会 優勝 (スコア78)

瀧山 朝斐君 (陸上)

南砺市民体育大会 100m 1位 (14秒09)

東 知里さん (バドミントン)

南砺市民体育大会 100m 2位 (14秒71) 4×100mリレー 1位 (59.30秒)

石崎 陽来君 (スキー)

南砺市民体育大会 1000m 1位 (3分16秒)

海老江トライアスロン 3位

籠 裕花さん (陸上・サッカー)

千里浜小学生ミニ駅伝 総合3位

富山市小学生陸上交流大会 1000m 7位 (3分29秒42)

賀来 穂高君 (陸上)

富山市小学生陸上交流大会 4×100mリレー 3位 (56秒62)

丸山 彦樹君 (ホッケー)

息吹カップホッケートーナメント 4位

富山県スポーツ少年団交流大会 ホッケー競技 2位



8 期生の活躍



由井 大翔君 (陸上・サッカー)

中新川郡民体育大会 走高跳 3位 (1 m20cm)

立山サッカーフェスティバル 1位

岩崎 美暖さん (水泳)

富山市交流大会 走幅跳 7位 (3m61cm)

富山市民体育大会 平泳ぎ 100m 1位 (1分 25秒 79)

個人メドレー200m 1位 (2分 40秒 15) 自由形 100m 1位 (1分 7秒 01)

荒谷 大河君 (剣道)

富山県スポーツ少年団交流大会 剣道競技 個人 3位

婦中町剣道大会 個人 2位 団体優勝

富山市剣道大会 団体優勝

金山 功汰君 (水泳)

第 34 回日本 SC 協会北陸支部長水路クラブ対抗

平泳ぎ 50m (11~12 才) 3位 (35秒 97)

平泳ぎ 100m (11~12 才) 3位 (1分 18秒 91)

第 36 回全国 J0 夏季予選会

平泳ぎ 50m (11~12 才) 1位 (34秒 90) J0 標準記録突破

平泳ぎ 100m (11~12 才) 1位 (1分 15秒 64) J0 標準記録突破

