

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.10



第10回育成プログラム開催！

開催日時 10月26日（土） 15：00～18：00

内 容 知的能力育成プログラム

【メンタルトレーニング④】

— 集中カトレーニング —

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⑧】

— バランス能力を高める運動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 48名

活動1 メンタルトレーニング④ —集中カトレーニング—

今回は、「**集中カトレーニング**」を行いました。メンタルトレーニングの世界では、集中力とは「人やものごとに注意を向ける力」をいいます。

集中するということは、「今やれることをやる」ということ。

岡澤先生は、プロ野球の楽天ゴールデンイーグルスのピッチャー、田中将大（たなか まさひろ）選手を例にあげて、お話されました。



田中選手は、ランナーを背負って投げている時、
『三振をとってやる』と思って投げている。投げるま
でが田中選手のできること。投げてしまった後は、そ
の球を打たれたら仕方がない。打たれた時のことを、
投げる前から考えない。打たれた時のことを、心配し
ても仕方がない。そう思って、プレーしている。



集中することを邪魔するものは、結果を心配することです。
「打たれたらどうしよう」「負けたらどうしよう」
そんなマイナス思考だと、よくない結果になりやすいです。

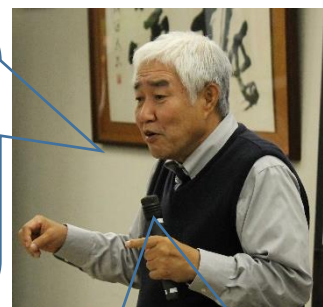
今、やらなあかんことを、しっかりやること！

ずっと集中し続けることはなかなかできないでしょう。

「ここだ！というとき」

「今こそ必要なとき」

そのときに高い集中力が発揮できるように集中カトレーニング
をやってみましょう。



84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

グリッド・エクササイズ

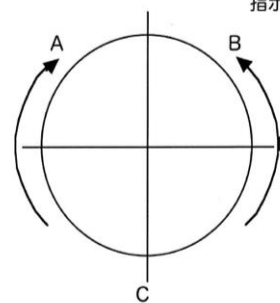
「数字さがし」のトレーニングです。

5分間で、「00」～「99」まで順番に見つ
けていきます。1分ごとに何個ずつ見つ
けたか、数値を書いていきましょう。な
るべく多く見つけてみましょう。

5分間で50個以上見つかった人は、かなり集中力がありますよ。

ジュブリの振り子運動

指示に従ってイメージし、その指示通りに5円玉が動くように自分に暗示をかけるトレーニング方法です。
イメージするだけで指示通り動かせるかやってみましょう。



指示：A- 肘を固定し、おもりが円を時計回りに動くことをイメージする。
B- 次は、反対回りに動くことをイメージする。
C- 次は、身体の前後方向におもりが動くことをイメージする。
D- 次は、身体と平行に左右にふれることをイメージする。

図 ジュブリの振り子運動

<Harris, D. V & Harris, B. L. 1984>



最後にチェックしてみよう！

- リラックスできているかな。
- 試合のイメージはできているかな。
- マイナス思考していないかな。

あなたが集中するときにどんな気持ちや行動が必要なのか。集中できない原因は何かを知ることが大切です。



活動2 コーディネーショントレーニング⑧ -バランス能力を高める運動-

今回のコーディネーショントレーニングを紹介します。



バリエーションダッシュ

★腕立て、背中合わせなどいろいろな体勢からスタート！

側転

★正円を描くようにひざを伸ばして回ります。



正座の姿勢から反動をつけジャンプして立ちあがります。
うまく両足の裏で、着地できるかな。上手になってくると半分ひねって立ちあがってみよう。



- ① 転がってくる相手をジャンプして飛び越えます。
- ② 飛び越えた後は、すぐに腹ばいになって1～2回転します。
- ③ ジャンプ→転がる この動作を繰り返し双方向から行います。



左右片足ステップ

ペアで片足になり、「前ー左（右）ー後ろーもどる」のリズムに合わせて10回行います。



片足バランス

4呼間で曲げ4呼間で伸ばします。



股下クロスハンド

バレーボールを落とさずに手を入れ替えます

アスリートの感想（第9回育成プログラムの感想）

- 今回のコンディショニングでは、「ワニ歩き」や「仰向け四つんばい歩き」など全身を使った体の動きを学びました。いろいろな動き方があってとても楽しく取り組めたなあと、感じました。このような基本の動きをしっかり身につけて体力を向上させていきたいと思います。

（男子児童）

- ぼくは、体がかたいので今回のコンディショニングは、つらかったです。股関節を使いながらスパイダーマンのように歩いたり、ワニのように歩いたりするのが、特にきつかったです。股関節前回しや外回しは、陸上のクラブチームでもやっているのでスムーズにできました。日ごろ練習していれば苦手なことも少しずつできていくのかなと思いました。

（男子児童）

- 今回は、股関節から足を回さなければいけない運動でした。いろいろな運動をして、体のいろいろな部分を使いました。この後、体が痛くなったので、日ごろ運動していても使っていないところはたくさんあるんだなあとと思いました。これからは、体の弱い部分を正しく鍛えていきたいと思いました。

（女子児童）

- 今日は、前回の復習と新しいトレーニングをしました。山地先生から大切なことは、つま先の方角にひざが曲がることと教えてもらいました。実際に注意してやっていきたいです。

（男子児童）

- 前回参加できなかったのが初めてコンディショニングをしました。いつもあまり伸ばさないところのストレッチを教えてくださいました。この運動を毎日続けていきたいと思いました。

（女子児童）

- 今回は、ちょっとした時間にできそうな、でも大切な運動がたくさんあったので、できるだけ毎日しようと思いました。

（女子児童）

- コーディネーショントレーニングは、足でリズムをとりながら何かをするのはとても難しかった。私がやっているドッジボールでも相手のリズムを崩すために自分達でリズムをつくったりします。リズム能力を高めるって大切だなと思った。

（女子児童）

- 今日のコーディネーショントレーニングでは、コザックが一番難しいと思いました。バランスをとりながら背筋を伸ばすことが難しいです。けれど、前回からできなかったものも、家で練習すればできるようになってきているので、続けて練習したいと思います。（男子児童）
- お尻歩きがとても難しく全然進みませんでした。腕をふると少しは速く歩けるようになったので、これは走ることに生かせると思いました。（男子児童）
- 四方向ステップでは思うようにタイムがよくなかった。だけど、最後まで一生懸命できました。まだまだ速くなれると思うので、「走るフォーム」や「コーンをさわった後の切り替え」をうまく速くできるようにしたいです。（女子児童）

保護者の感想 . . .

- けがをしないための正しいストレッチと動きは、今の子供達にとっても大切なことだと思います。今日受講できたことを感謝しています。盛りだくさんな内容でしたので、できれば毎回山地先生のお時間をいただくと、繰り返し学ぶことができ、身に付きやすいと思いました。
- 単純な動きでも正しい体の使い方を意識して実際に動いてみると、なかなか難しくうまくできませんでした。子供達だけでなく、自分の健康のためにも正しい動きを心がけていきたいと思いました。
- コーディネーショントレーニングをしているおかげで、短距離走のタイムがだんだん速くなってきているように感じます。成果が出ていると思います。
- コンディショニングもコーディネーショントレーニングも見ていてとてもおもしろいと思いました。頭を使いながら体を動かす。体を動かしながら頭を使い、次の動作につなげる。頭も体もめいいっぱい鍛えてほしいと思いました。



8 期生の活躍



賀来 穂高君（陸上）

富山市小学生リレーカーニバル 男子 4×100m リレー 2 位 (53 秒 67)

由井 大翔君（サッカー）

希望が丘カップ（滋賀県）サッカー大会 3 位

荒谷 大河君（剣道）

全国都道府県対抗少年剣道大会 団体出場

立山大会 1 位 富山市スポーツ少年団剣道大会 個人 2 位

近藤杯争奪剣道大会 団体ベスト 32

丸山 彦樹君（ホッケー）

第 50 回小矢部市学童ホッケー大会 優勝

花田 樹君（陸上・クロスカントリースキー）

金沢城下町ハーフマラソン小学男子 3km 1 位 (11 分 34 秒)

十日町クロスカントリースキー大会 1 位

福光リレーマラソン 1 位 S&B 杯チビッコ健康マラソン小学男子 3km 1 位

富山県小学生たすきリレー 個人の部 1 位 (5 分 5 秒) 大会タイ記録

たすきリレーの部 1 位 (20 分 41 秒) 大会新記録

滑川ほたるいかマラソン 小学男子 3km 1 位 (10 分 4 秒) 大会新記録

富山市小学生リレーカーニバル男子 1000m 2 位 (2 分 59 秒 01) 大会新記録

高桑 天通希君（飛込み）

S&B チビッコ健康マラソン 小学男子 3km 18 位 (12 分 2 秒)

金山 功汰君（水泳）

JSCA ブロック対抗水泳大会 50m 平泳ぎ (11 才～12 才) 36 秒 40

100m 平泳ぎ (11 才～12 才) 1 分 19 秒 78

吉田 勝紀君（卓球）

名古屋オープン県予選会 ホープス男子 2 位



8 期生の活躍



山下 晃広君 (陸上)

桃山チャレンジ 400m 1位(1分05秒72) 大会新記録

ダッシュ王選手権 50m 2位(7秒16)

富山県小学生たすきリレー 8位

石川県小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会

走幅跳 1位(5m06cm) 大会新記録

80mH 2位(13秒40) 大会新記録

男子4×100mリレー 2位(53秒06) 大会新記録

富山市小学生リレーカーニバル

男子4×100mリレー 1位(53秒19) 男子100m 3位(13秒26)

奥村 海晴君 (テニス)

南砺市ステップアップジュニアテニス大会 1位

津幡ジュニアテニスオープン 2013 3位

加藤 孝明君 (サッカー・バドミントン)

富山市チャレンジ陸上記録会

50m 3位(7秒49) 走幅跳 9位(4m29cm)

富山市小学生リレーカーニバル

男子4×100mリレー 7位(55秒86) 男子100m 7位(13秒54)

岩崎 美暖さん (水泳)

中部日本ジュニア水泳選手権大会 100m 平泳ぎ 100m 自由形 出場

富山市小学生リレーカーニバル 女子4×100mリレー 4位(56秒95)

竹村 花奈さん (ドッジボール)

富山市チャレンジ陸上記録会 走幅跳 6位(3m74cm)



8 期生の活躍



籠 裕花さん (サッカー・陸上)

富山市チャレンジ陸上記録会 ソフトボール投げ 8 位

S&B チビッコ健康マラソン 小学女子 3km 5 位

南砺市駅伝競走会 小学女子の部 チーム 1 位 1 区区間賞

富山市小学生リレーカーニバル 女子 1000m 6 位

金沢百万石ロードレース 1 位

富山県小学生たすきリレー 個人の部 10 位

たすきリレーチームの部 2 位

平井 恵夢さん (ソフトボール)

中日本総合女子ソフトボール選手権大会 3 位

北信越小学生女子ソフトボール選手権大会 1 位

笹原 夕莉奈さん (ソフトテニス)

富山県小学生ソフトテニスフレンドシップ大会

スーパーチャンピオンリーグ 2 位

神保 日向さん (バスケットボール)

寺井久谷カップミニバスケットボール大会 優秀選手賞

吉井 輝さん (陸上)

南砺市駅伝競走会 小学女子の部 チーム 3 位

宮木 真帆さん (陸上・クロスカントリースキー)

金沢城下町ハーフマラソン小学女子 3km 4 位

福光リレーマラソン 1 位 S&B 杯チビッコ健康マラソン小学女子 3km 4 位

富山県小学生たすきリレー 個人の部 6 位 (5 分 29 秒)

たすきリレーの部 1 位 (22 分 24 秒) 大会新記録

滑川ほたるいかマラソン 小学女子 3km 2 位 (10 分 46 秒)

富山市小学生リレーカーニバル女子 1000m 4 位 (3 分 12 秒 20)

あいの風リレーマラソン 小学生の部 1 位