

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.11



第11回育成プログラム開催！

開催日時 11月9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⑤】

— ソーシャルスキルトレーニング —

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⑨】

— 反応能力を高める運動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 49名

活動1 メンタルトレーニング⑤ —ソーシャルスキルトレーニング—

今回は、「**ソーシャルスキルトレーニング**」を行いました。
「みんなとなかよくなるための方法」をテーマにどのようにコミュニケーションを図っていけばよいかを、学習しました。





友達やチームメイトとうまく
いかなかったとき、どうすれ
ばいいだろう。

そんな時は、できるだけ自分
から先に行動を変えていきまし
ょう。

自分がこうやってほしいと思
うことを相手にやってあげること。いつまでも腹立たしく思ってい
ても状況はよくなりません。まずやれることをやる。それでも、人間
関係がうまくいかなければ、それはそれで仕方がない。万人に好かれ
る必要はありません。自分が相手のことを気遣い、行動することで、
自分の気が済むし、みじめな思いはでてこないと思うよ。



**お母さんやお父さん、家の人に「ありがとう」
と言ってごらん。「ありがとう」と言ってくれ
ると、家の人はずっとがんばろうって思える
よ。でも、言わないと分からないし、伝わらな
いよ。**

**負けても、勝っても人の価値は変わりません。
そばにいる人に声を出して**

「ありがとう」と言おう。

**それが、自分に自信を持つための大切なこと
なのです。**



★みんなと仲良くなるための方法を学習して、アド
バイスするときの表情や言い方で伝わり方が全然
違うことが分かりました。サポートをしてくれてい
る家族やチームメイト、友人、コーチのこと考える
と、してもらっていることがたくさん見つかりまし
た。たくさん人に支えてもらい、「ありがとう。」と
言おうと思いました。

活動2 コーディネーショントレーニング⑨ -反応能力を高める運動②-

今回のコーディネーショントレーニングを紹介します。



鬼遊び

★手つなぎ鬼のパリエーション コーンは安全地帯ですが、3秒しかそこにいることができません。



ボール回し

★相手と背中合わせになって体をねじったり、頭の上を通したりしてボールを回します。
股の下を通したり、背中合わせの距離を1歩分離開れて行ったりとパリエーションを増やしていきます。



ボールキャッチ

★ボールをワンバウンドさせて自分の隣のボールをキャッチします。リーダーが「右」と指示を出すと右の方向へ動いてキャッチします。指示通りに動き、うまくキャッチできるかな。



ボールキャッチ2

★腕立て伏せの姿勢からボールをワンバウンドさせてキャッチします。
仰向けや座った姿勢など、いろいろな姿勢から楽しみながらトライしてみよう。

アスリートの感想（第11回育成プログラムの感想）

- ソーシャルトレーニングの時間に、誰がどんなことをして自分を支えてくれているかを思い出して、カードに記録してみました。すると思っていた以上に多くて、みんなにちゃんと感謝しなくちゃいけないなと思いました。
(女子児童)

- 岡澤先生のお話から、言い方や表情で相手の気持ちが変わるということがわかりました。他にも、一言付け足すと良いということもわかりました。もし、うまくいかなかったら、自分が変わることで相手も変わらうまくいく。そうなったらいいなと思いました。また、自分をサポートしてくれている人に感謝することが大切だとわかりました。
(女子児童)

- みんなと仲良くなるための方法を聞いて、表情や言い方を少しでも変えるだけで、いろいろな人と仲良くできるんだなと思いました。
(男子児童)

- 今日のソーシャルスキルトレーニングでは、「下手だからだめなんだ。」とは言わず、「もっとひざを曲げればうまくできるようになるよ。」というように言えば、気分的にも良くなるから、ぼくもこれからテニスをするとき、相手の心が傷つかないような言い方を考えたいです。
(男子児童)

- 相手の目を見て話すということや笑顔で相手に向かって話すことなどで、みんなと仲良くなれるということが分かったので、これから実践できるようにしたいです。また、岡澤先生が話されたようにサポートしてくださる人に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えられるようにしたいです。
(女子児童)

- ボールを使っただけの運動が多くありました。ボールを上にあげている間に相手にワンバウンドでボールを返したり、ノーバウンドでボールを返したりと、とても難しかったです。四方向ステップでは、自己ベストをだすことができてうれしかったです。
(女子児童)



8期生の活躍



倉元 陽さん (レスリング)

アイザック杯富山県ジュニアレスリング選手権

小学生女子5・6年 軽中量級 1位

東 知里さん (バドミントン)

呉西地区小学生バドミントン大会 小学5・6年ダブルス 3位

杉谷 望来さん (ホッケー)

高島 鈴唯さん (ホッケー)

西日本小中学生ホッケー選手権 小矢部選抜チーム 1位

手塚 麻衣さん (陸上競技)

高岡万葉マラソン 小学生2km 1位 (7分20秒)

井上 麟太郎君 (野球)

第4回富山県学童チャンピオンシップ

軟式野球大会 2位

氷見市児童クラブ卓球大会 団体戦 2位

金山 功汰君 (水泳)

JSCA 北陸支部A級大会 50m 平泳ぎ 35秒89

100m 平泳ぎ 1分17秒06

200m 自由形 2分20秒00

第18回高岡市水泳スプリント選手権

50m 平泳ぎ 35秒60

100m 平泳ぎ 1分16秒57

50m バタフライ 32秒51

奥村 海晴君 (テニス)

北信越各県対抗小学生団体戦 2位