

# 未来のアスリート発掘事業

## 活動報告 vol.12



### 第12回育成プログラム開催！

開催日時 12月14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⑥】

— イメージトレーニング —

— メンタルトレーニングのまとめ —

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⑩】

— 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 46名

## 活動1 メンタルトレーニング⑥

—イメージトレーニング—

—メンタルトレーニングのまとめ—

今回は、イメージトレーニングとこれまでのまとめをしました。

イメージトレーニングはどのような時に行うのか。

- ① 新しい技術の習得
- ② フォームを直す
- ③ 試合のリハーサル
- ④ マイナス思考をプラス思考に切り替える



岡澤先生は、イメージトレーニングを行うための準備段階として、リラクゼーションを行い、イメージするために必要な集中状態をつくることが大切だと話されました。

今回は、これまで学んだ筋弛緩法を全員で行いました。大きく息を吸い、体を緊張させたあとに、脱力します。これを数回繰り返し、緊張感をやわらげました。

それから、実際に経験した試合の場面を想像し、イメージを膨らませていきました。リードされ負けている時の気持ち、そのときのチームの様子、チームの仲間に向けた言葉など、具体的に思い起こしメモ書きしました。

岡澤先生は、

「イメージトレーニングを行うときは、イメージ体験を振り返り、記憶することが大事であり、より具体的にその内容や様子を記録していくことが必要です。」と、お話しされました。

< はっきりイメージできた感覚 >

< イメージするのが難しかった感覚 >

これらを言葉で記録し、何度も繰り返し行うこと。特に感覚や心理状態について気づいたことを記録していくことで、イメージが鮮明になり、落ち着いて最大のパフォーマンスが発揮できるようになると、教えていただきました。



## メンタルトレーニングのまとめ

- 目標設定をしっかりとる
- 自分の夢はこういう夢ですと話せるようになる
- 夢はあきらめない。  
あきらめなければ時間がかかっても必ずかなう。

講義が終わり、アスリートを代表して丸山彦樹（まるやまげんき）君（ホッケー競技）が感謝の手紙を読みました。

岡澤先生から教えていただいたメンタルトレーニングのおかげで、全国大会では、「自信をもって攻めるぞ。」とプラス思考で試合に臨むことができました。また、積極的に仲間と関わり「ナイスプレー！」と大きな声をかけ、チームの雰囲気盛り上げることができました。みんな岡澤先生のおかげですと、感謝のことばを話しました。

6回に渡り、講義をしていただきました岡澤先生、ありがとうございました。毎回児童一人ひとりの心に強く残る内容の濃いお話でした。アスリートのみなさんには、岡澤先生が話されたことをしっかりと自分の胸に刻み、成長して行ってほしいと願います。



**岡澤先生、ありがとうございました!**

## 活動2 コーディネーショントレーニング⑩ -認知能力を高める運動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。



### 連続両足ジャンプ

★友達のすねの上を両足でジャンプしていきます。自分のところを通過されたら、すぐに立ち上がり追いかけます。鬼遊びの要領で行うと白熱して、より楽しさが増します。



### 連続馬とび

★4～5人グループを作って、円形になり馬とびをします。着地したら、間をおかずすぐに次の人がとべるようスピードアップをしていきます。



### タッチ鬼

★フラフープを6つ写真のように置き、その周りを走ります。3人で追いかけてをし、タッチされたら終わりです。内傾させ、スピードをあげていくことがポイントです。



### 背面ボール投げ&キャッチ

★バレーボールを背中の中から両手で前方に投げ上げ、キャッチします。うまく手首を返してちょうど良い高さに投げ上げることがポイントです。



### 鬼あそび

せまいスペースで鬼あそびをします。巧みな動きが必要となります。



## アスリートの感想（第12回育成プログラムの感想）

- 岡澤先生の話は、今日で最後だったけどすごくいい話でした。私は将来、陸上競技の選手になっていろいろな大会に出てメダルをとりたいたいと思っています。だから、岡澤先生に聞いたいろいろなお話を参考に努力をしてがんばりたいと思いました。（女子児童）
- これから、習った呼吸法やプラス思考での行動、今回習ったイメージトレーニングなど、しっかり試合前に行ってベストの状態ですスタートしたいと思います。（男子児童）
- 今回でメンタルトレーニングは最後でした。イメージトレーニングは大会の前にやっていますが、においを感じたり、空気を感じたりできるまで深くしなければいけないなど、思いました。  
メンタルトレーニングは楽しかったです。（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です。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たので、これからも毎日取り組んでいきたいです。（男子児童）



## 8期生の活躍



### 富山県小学生駅伝競走大会

下新川郡代表

**加藤 梨乃さん** (ドッジボール)

魚津市代表

**倉元 陽さん** (レスリング)

滑川市代表

**平澤 遼斗君** (野球)

中新川郡代表

**由井 大翔君** (サッカー)

富山市代表

**花田 樹君** (陸上・クロスカントリースキー)

**藤田 健人君** (陸上・水泳)

**宮木 真帆さん** (陸上・クロスカントリースキー)

**籠 裕花さん** (陸上・サッカー)

射水市代表

**奥村 海晴君** (テニス)

**和田 愛梨さん** (バレーボール)

高岡市代表

**手塚 麻衣さん** (陸上)

南砺市代表

**吉井 輝さん** (陸上)

**永森千祐季さん** (バスケットボール)

**石崎 陽来君** (スキー)

小矢部市代表

**丸山 彦樹君** (ホッケー)

**神保 日向さん** (ホッケー)

**高嶋 鈴唯さん** (ホッケー)