

# 未来のアスリート発掘事業 9期生



## 活動報告 vol.7

第7回育成プログラム開催！

開催日時 6月7日（土） 15:00～18:00

内 容 身体能力育成プログラム



【コンディショニング④】

— 瞬発力アップ —

富山県総合体育センター指導課 課長補佐

日本トレーニング指導者協会 上級指導員

NSCA CSCS やまぢ 山地 のぶよし 延佳 先生



【コーディネーショントレーニング③】

帝京平成大学 教授 もちづき 望月 あきひと 明人 先生

9期生参加児童 50名

# 活動1 コンディショニング④

今回のテーマは「瞬発力アップ」です。



「腕・肩の動きをスムーズに！」



動的ストレッチ！  
ウォームアップ！

「股関節の動きをスムーズに！」





ジャンプ力を高める  
には・・・。



# 活動2 コーディネーショントレーニング③



みんなが仲良く！そして楽しく！でも真剣に！

前回（第6回育成プログラム5月）の感想です。

## メンタルトレーニングについて

### アスリートの感想・・・

- ぼくの中で、一番の弱点は、『メンタル』です。初めての試合では、体が硬直して、本当に持っている実力が発揮できないことがありました。今後、選手となっているいろいろな人とたくさんの試合をしていくためには、まず気持ちを強く持つことが大切だと思いました。
- 「考え方しだいで、結果が決まるんだな。」と改めて思いました。1回目のメンタルトレーニングのとき、『プラス思考』と『マイナス思考』は、どんな考え方なのか理解できなかったけど、2回目の今回、岡澤先生のわかりやすいお話で、理解することができました。これからは、正しい『プラス思考』で大会にのぞみたいです。
- 「たしかに。わかる。」と自分と重ね合わせて話を聞き、自分なりに解釈することができました。私は緊張すると、マイナス思考になりがちなので、プラス思考に気持ちを早く切り替えられる選手になっていきたいです。
- 前回のメンタルトレーニング後から、大会の前日や直前に「自分ならできる！」と思うことにしています。プラス思考になることでベストタイムが出ることも増えたとし、満足できる結果が出ているので、今後も続けたいです。
- メンタルトレーニングでは、試合前に「プラス思考」の言葉をノートに書くとリラックスできることが分かりました。プラス思考の気持ちになるには、2つのキーワードが大切だと分かりました。一つ目は、「やるだけのことは、やった！」ということ。二つ目は、「チャレンジャー」ということです。
- 自分が失敗した時は、「次は絶対に勝つ！」と思うようにしたいです。もし、チームの人たちが失敗したら「ファイトー！」とか「なまえ」を読んだり、励ましたりしていきたいです。

## コンディショニングの感想

- スピードについて習いました。私の競技は、特にスピードが必要だから、とてもいい勉強になりました。スピードを身につける運動をいろいろ行いました。とてもむずかしかったです。これから育成プログラムで習っていることを忘れずに実践していきたいです。私は全国大会に出て今までやってきたことをいかして優勝したいです。
- ラダーやミニハードルを使った運動を中心にやりました。ラダーは、いつもソフトテニスでしているので、スムーズにすることができました。それでも速さを意識したり、細かさを考えたりしました。ミニハードルでは、山地先生にほめてもらえたので、うれしかったです。また、コンディショニングをしたいなあと思いました。
- ラダーを使ってジャンプをしたり、ミニハードルでリズムよく動いたりしました。両足ジャンプ、スラロームジャンプ、ケンケンパ、平行、カリオカ、1イン2アウト、クイックラン、ミニハードルの7つを行いました。むずかしかったけど楽しかったです。
- ぼくは、コンディショニングは、体をスムーズに動かすために、とても大切なトレーニングだと分かったので、これからも続けたいです。このプログラムは重要な内容なので、しゃべらずに真剣に取り組めばいいと思います。
- 山地先生にコンディショニングについて教えていただきました。ぼくは、このコンディショニングは大人になっても役に立つと思って取り組んでいます。今回は新しいトレーニングに取り組みました。今、ケガをしていて、思うように動けなかったけど、しっかり取り組んでいきたいです。
- コンディショニングでは、山地先生から「えんぴつが床に落ちた時の“はじかれる”感じで、床を足で蹴るように」と言われました。ぼくは学校やスポーツ少年団でラダーやミニハードルを使ったトレーニングを行っているので、スムーズに取り組むことができました。

## 保護者の感想 . . .

- 育成プログラムを重ねるたびに、どんどんたくましくなっていく子供に驚いています。今後ともご指導のほど、よろしくお願いします。
- 前回教わったメンタルトレーニングの内容を試合で、実行していました。今まで試合になると緊張して思うように体を動かさず、悔しい思いをしてきました。その解決方法を知ったことが、今後生かされてくると思い、楽しみです。
- “マイナス思考” タイプの我が子が、メンタルトレーニングを経て、“プラス思考” で試合にのぞんでくれることを願うばかりです。親の自分が、子供のプレッシャーになっていることに気づき反省。アスリートを目指す我が子の帰る場所であり、“抜ける” 役になりたいと思います。
- メンタルトレーニングは、親としてもマイナス思考になっていることがあり、子供がマイナス思考になるのは、当たり前だと感じました。まずは、親からプラス思考を意識していかななくてはと思いました。
- メンタルトレーニングは、大人の私たちでも考えさせられる事が多々あるのですが、子供たちは「考え方が柔軟なのすごいです」と感心しました。
- なかなか試合等で、メンタルの面がうまくいっていないような感じがします。自分でこのトレーニングを思い出して、プレッシャーに勝ってもらいたいです。
- メンタルトレーニングは、保護者がどの様に言葉がけをすればよいのかも、教えて頂き、勉強になりました。保護者の役割を知ることができました。次回も楽しみです。
- プラス思考が、いかに重要であるかを学びました。これは、子供たちがこれから成長していく上でのいろいろな場面に共通して言えることだと感じています。



# 9期生の活躍



## 石川 創 君 (ホッケー)

第9回小矢部市学童陸上記録会 ソフトボール投げ 2位

## 石橋 拓弥 君 (水泳)

第6回富山市ジュニアスイムフェスティバル2014  
50mバタフライ 自己ベスト (31秒31)  
50m自由形 (30秒50)  
100mバタフライ 自己ベスト (70秒02)

## 伊東すみれさん (陸上競技)

魚津市小学校体育大会 800m 6年女子 1位 (2分37秒)  
黒部名水マラソン 3km 小学女子 1位 (10分47秒)

## 伊藤 大翔 君 (ソフトテニス)

富山県小学生ソフトテニス選手権 高学年男子の部 出場

## 岩村 梨夏さん (陸上競技)

第2回高岡ねがいみち駅伝 キッズラン1.5km 5位 (6分0秒)

## 大井 月葵さん (ソフトテニス)

第31回富山県小学生ソフトテニス選手権大会 1位  
南砺市連合運動会 走り幅跳び 2位

## 田 優希さん (陸上競技)

全国小学生陸上下新川郡予選会 女子1000m 1位 (3分27秒)  
第58回入善町小学校体育大会 女子800m 1位 (2分40秒)  
女子100m 2位 (15秒1)

## 佐伯 颯太 君 (野球)

立山区域小学校連合体育大会  
100m 2位 (14秒83)  
50mハードル 2位 (8秒93)  
ソフトボール投げ 3位 (58m18cm)

## 斉藤 容 君 (ホッケー)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 総合 10位  
小矢部市学童陸上記録会 100m 3位 (14秒7)  
4×100mR 3位 (1分00秒2)





# 9期生の活躍



## 土田 陽菜さん (トランポリン)

第9回富山県オープントランポリン競技選手権大会 9位 (Bクラス)

第5回富山県シンクロナイズドトランポリン競技選手権大会 1位 (Bクラス)

## 上田悠香子さん (バレーボール)

第9回小矢部市学童陸上記録会 1000m 1位 (3分24秒87)

## 松浦 愛佳さん (水泳)

第6回富山市ジュニアスイムフェスティバル2014 50m バタフライ 1位 (31秒32)

(女子4年生以上) 50m 平泳ぎ 2位 (38秒88)

50m 自由形 8位 (31秒10)

メドレーリレー 1位 (大会新)

フリーリレー 1位 (大会新)

## 藤本 香那さん (陸上競技)

黒部名水ロードレース 3km5・6年女子 8位 (11分57秒)

高岡ねがい道駅伝 1.5km5・6年女子 2位 (5分24秒)

フラット杯婦中ふるさと自然公園クロスカントリー大会 2km5・6年女子 1位 (8分38秒)

## 寺井蓮太郎 君 (水泳)

日本SC協会北陸支部A級短水路福井大会 100m 背泳ぎ 3位 (1分10秒62)

200m フリーリレー 2位 (1分53秒14)

第6回富山市ジュニアスイムフェスティバル2014 50m 自由形 1位 (28秒36)

100m 背泳ぎ 1位 (1分10秒57)

200m フリーリレー 1位 (2分00秒32)

## 永田 俊登 君 (バスケットボール)

第56回砺波市少年少女バスケットボール大会 1位

第10回砺波市小学校連合運動会 100m 4位 (14秒45)

80m ハードル 5位 (14秒58)

## 中島 滉介 君 (バスケットボール)

第56回砺波市少年少女バスケットボール大会 1位

第10回砺波市小学校連合運動会 1000m 5位 (3分31秒)

## 板倉 彩さん (陸上競技)

第26回チャレンジスーパーちびっ子 100m 1位 (14秒6)



# 9期生の活躍



## 中川 南英さん (陸上競技)

立山町連合体育大会	走り高跳び	1位 (1m20cm)
	80m ハードル	1位 (9秒37)
中新川郡民体育大会	走り幅跳び	1位 (4m17cm)
	走り高跳び	1位 (1m18cm)

## 寺田 優月さん (バスケットボール)

第56回砺波市少年少女バスケットボール大会		2位
第10回砺波市小学校連合運動会	100m	1位 (13秒97)
	走り幅跳び	1位 (4m05cm)
	4×100mR	1位 (57秒65)

## 得永 将翔 君 (バスケットボール)

南砺市小学校連合運動会	80m ハードル	2位
-------------	----------	----

## 宮村 美葵さん (ソフトボール)

第28回全日本小学生女子ソフトボール大会富山県予選会		1位 (全国大会出場)
----------------------------	--	-------------

## 吉田 沙妃さん (陸上競技)

第26回チャレンジスーパーちびっ子	100m	1位 (14秒6)
	走り幅跳び	1位 (4m20cm)
第19回富山カップ陸上競技大会	100m	1位 (14秒04)
	4×100mR	1位 (56秒69)

## 直井保乃花さん (水泳)

第6回富山市ジュニアスイムフェスティバル2014	100m 平泳ぎ	2位 (1分25秒09)
--------------------------	----------	--------------

## 沼田 風香さん (ホッケー)

小矢部市学童陸上大会	走り高跳び	4位 (1m5cm)
小矢部市小矢部カップ		3位

## 仲上 心さん (ソフトボール)

全日本女子小学生大会予選		出場
富山市民体育大会ソフトボール競技		2位

## 菅原 太一 君 (ハンドボール)

第26回チャレンジスーパーちびっ子	100m	9位
	走り幅跳び	10位