

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 11 月 22 日 (土) 15:00～18:00

内 容 メンタルトレーニング④

【目標設定】

奈良教育大学教授 岡澤 祥訓 先生



コーディネーショントレーニング⑦

望月 明人 先生



大羽瑠美子 助手



9 期生参加児童 48 名

活動１ メンタルトレーニング④「目標設定」



活動2 コーディネーショントレーニング⑦



大羽氏による保護者を対象とした、コーディネーショントレーニングの解説。



アスリートの感想（第11回育成プログラムの感想）

スポーツ障害講座『成長とスポーツ』

- 私は、最近調子が悪くて、記録が伸びなくて不安でした。
今日、山上先生の話で『成長に伴い、技術が落ちているだけで、下手になったわけじゃなく、誰もが経験すること』だとわかったので、安心しました。また、休養をとることが、とても大切だと分かったので、とても参考になりました。
- 今日は、山上先生のどのように成長がスポーツに関係しているのかを教わることができました。私はこのごろ急に身長が伸びてしまったので、体の使い方が分からなくなっていたけれど、練習すれば、元の感覚に戻るといわれたので、頑張りたいです。
- 医学的に見ても「寝る子は育つ」ということを聞き、僕ももっと睡眠時間をとったら、身長が大きくなって、サッカーの技術も向上するのかなと思いました。山上先生にもっと医療について聞きたいと思いました。
- 私は現在、オスグッドシュラッター病で困っています。どんな対策をすればよいかわからなかったけど、山上先生が教えてくださった方法で少しずつ治していきたいです。
- 体力をつけるための練習のコツを山上先生に教えていただきました。これからは、練習をした後に、しっかり休養をとるようにしていきます。また、練習をする時は、短時間で切り上げて次の動作をするなど、時間のわりふりを大切にしたいと思います。

コーディネーショントレーニング⑥

- 今回のコーディネーショントレーニングは、全体的に難しかったです。一番苦手だったトレーニングは、「ジャンピング腕立て」でした。私は腕力に自信がないので、腕の力を強くして、楽々10セットできるようなアスリートになりたいです。
- 少し工夫をすることで、楽しくできることを知りました。発想って大事だと思いました。側転が苦手です。1回転してからボールを受けるのが、難しかったです。ボールを投げ上げる高さと落ちる位置を調整することが重要になってきます。家でも挑戦してみようと思います。
- 見たものを(動き)マネてするのは、苦手ではないのだけれど、私は前にできていた側転がどうしても怖くてできなくなってしまいました。他のアスリートが余裕でしているのを見ると、私も頑張らないといけななと思いました。毎日のトレーニングで力をつけながら、少しずつでも練習していきたいです。
- 今日のコーディネーショントレーニングで行った側転で、今までは足が曲がっていたけれど、今回、友達に「できてた？」と聞くと「できてたよ！」と言ってもらえました。足を伸ばしてできることができたので、これからは、もっとキレイにできるようにしたいです。
- 今日は本当に楽しく学ぶことができました。やっぱり楽しく覚えるということで、よりレベルの高いトレーニングができたのではないかと思います。この調子で、毎日コツコツ取り組んでいこうと思います。

保護者の方から（第11回育成プログラムの感想）

～ 保 護 者 の 感 想 ～

- 今回のコーディネーショントレーニングで行った側転が、他のアスリートの友達よりもうまくなかったと、家でいろいろ練習のコツなどを調べて、次回まで少しでも上達したいと、毎日のように壁倒立等の練習を頑張っていました。仲良くなったアスリートの友達から自分と違う競技の頑張りを聞いて励みになっています。育成プログラムでは、毎回とても良い刺激を受けているようです。
- ちょうど腕をケガして、トレーニングができない日が続いていたので、今回のプログラムは、考えることが多かったようです。自分の体を把握することの大切さ、難しさ学べたと思います。
- 焦らず、自分のペースで頑張ってもらえたら嬉しいです。長崎国体を見てきました。色々見て感じて意識を高めてもらいたいと思いました。
- 教わったことは、日がたつにつれ忘れてしまいます。継続が必要だということを息子を通して痛感しています。
- ケガを経験したことで、やりたい時にやりたいことができない辛い思いをしたので、スポーツ障害の話はとても心にしみたようです。山上先生の言われたことを自分の言葉でとても上手に親に話してくれました。すごく本人にとって勉強になったようです。ありがとうございました。
- スポーツ障害講座では、社会性の大切さなど、スポーツを行う時以外にも勉強になる話でした。よく技術指導ばかりで、礼儀等を指導できないスポーツチームを見るので、山上先生の話は特に必要性を感じています。コーディネーショントレーニングは、いつ見ても感心させられる内容で、勉強になります。いつもありがとうございます。

アスリートの感想（第12回育成プログラムの感想）

メンタルトレーニング④『目標設定』

- 「ソーシャルサポート」でいろいろ思い出してみると、家族や友達に支えられていることが、あらためてわかりました。今までも目標をたてていたけれど、そのための練習を考えていなかったなので、これからは、考えて取り組みたいです。
- 今回のメンタルトレーニングを受講して、「自分が競技に取り組めているのは、両親や家族のおかげなんだな。」とあらためて思いました。そして「ありがとう」の一言の大切さがわかりました。
- ただ夢だけをもって練習するのは、無駄なことだということがわかりました。ちゃんとその夢をかなえるために「目標設定」をもって練習に取り組むことが大切だと学ぶことができました。これからの練習では、夢をかなえるために練習を考えていきたいです。
- 「私の夢はなんだろう？」今までは、みんなで夢の話しか、してこなかったので、今日あらためて考えることができました。次は、みんなで目標について話したいです。
- 今日のメンタルトレーニングでやった「目標設定」をもっと詳しくやりたいと思いました。話を聞いて、夢を持ち、その夢に向かって目標を立てて行動することが大切だと分かったので、今の目標を夢の実現につなげるように努力したいです。
- 記録が出る人と出ない人の一番の違いは、目標をもっている人とっていない人の違いだと分かりました。これからは、常に目標をもち、分からない事は、ほったらかしにしないで、コーチや両親に聞くなどして、記録を向上させていきたいです。

コーディネーショントレーニング⑦

- ぼくは、同時に同じことを行うことが、あまり得意ではありません。だからテニスボールでお手玉（ジャグリング）ができませんでした。次は、一つのボールを見るだけでなく、全体を意識して見るように心がけたいです。
- 一番楽しかったのは、テニスボールを使ったジャグリングでした。サーカスでやるような腕を交差させたジャグリングをしました。もう少しでできそうだったけど、難しくてできませんでした。また練習したいです。
- 今日のマットを使った運動でボールをキャッチすることができてよかったです。前回の失敗をいかして今回は前よりも上手にできましたと思います。テニスボールのジャグリングは、ボール2つまでなら上手にできたけど、3つになるとぜんぜんできなかったの、コーディネーションチャレンジカードと同じように練習したいです。
- ぼくがコーディネーショントレーニングで、分かった事は、ただトレーニングをするだけでは、意味がないという事です。そのトレーニングの効果を考えて実施してみると、すごく動きやすく、すごく楽しかったです。今日気付いた事をいかして、家でのトレーニングを頑張りたいと思います。
- コーディネーショントレーニングで、いつも一緒にいる友達がなくて、戸惑っていたときに、「一緒にやろう」と声をかけてくれた友達がいてとても嬉しかったです。楽しかったことは鬼ごっこです。鬼のときが、一番楽しかったです。
- ゆっくりと体を動かしながらコーディネーショントレーニングを始めていったので、分かりやすかったです。マットを使ったトレーニングでは、前回できなかった動きができるようになったので、嬉しかったし、成長を実感しました。

保護者の方から（第12回育成プログラムの感想）

～ 保護者の感想 ～

- 岡澤先生から「夢をもつ事でそれが目標へと変わり、人は努力する」と教えて頂き、夢をもつ事の大切さを知りました。
- 注意の仕方や、伝え方一つで、やる気やチームワークにつながる事が分かり、私自身、子供へのかかわり方の勉強になりました。大きな目標に向かって、自分の意志を忘れず、進んで練習に取り組んでほしいです。
- 将来の目標を立てることで、この先何をしなければならないのか、次の大会でどれくらいの記録を目指せばよいのかが、設定できると思います。サポートしてくれる全ての人に、感謝しながら競技を続けていってほしいです。
- 子ども自身が、大人から言われるのではなく、目標設定できるようになってほしいと思いました。そして楽しむことができたなら、本当の力が発揮できると改めて感じました。ありがとうございました。
- 誰かに支えられていると本人が気付き、目標をもってくれたことを嬉しく思いました。先日は、大事な試合で負けてしまったので、気持ちを新たに頑張りたいです。
- 今まで、子供に簡単に「目標をもってやらないとだめだ」と言って聞かせていたが、今回の講話で、「目標を具体的に持つ事の意義」、「子供が自ら実践する意識の動機付け」の重要性に気付かされました。
- 大羽先生の解説が、実技もあって、とても分かりやすく良かったです。このような保護者向けの講義がもっとあればいいと思いました。
- コーディネーショントレーニングの意義を教えてください、色々な動きに対して、すぐに出来る子と出来ない子の違いが分かりました。神経細胞のネットワークがどんどん構築されていく事で、競技における”幅”が広がると感じました。

9 期生の活躍

石川 創 君 (ホッケー)

第 37 回西日本小学生 6 人制ホッケー選手権大会	小矢部選抜	2 位
富山県小学生駅伝競走大会	小矢部市チーム	7 位
	第 3 区	6 位 (3' 00")

石橋 拓弥 君 (水泳)

JSCA 北陸支部 A 級短水路小松大会	50m 自由形	30"03
	50m バタフライ	31"61
	100m バタフライ	1' 10"70

岩村 梨夏さん (陸上競技)

第 4 回高岡ジュニア陸上クラブ記録会	100m 走	16"41
	走り幅跳び	3m30cm
	ジャベリックスロー	16m
	1000m 走	3' 47"6

岩本 兼伍 君 (バスケットボール)

きらりカップ		4 位 (ベスト 5 賞)
リードケミカルカップ		1 位 (ベスト 5 賞)

上田悠香子さん (バレーボール)

富山県小学生駅伝競走大会	小矢部市チーム	7 位
	第 2 区	3 位 (2' 55")

大井 月葵さん (ソフトテニス)

第 22 回富山県ジュニアオープン大会		3 位
第 16 回北信越小学生ソフトテニスインドア大会		3 位

小倉 佳奈さん (陸上競技)

富山市小学生リレーカーニバル	100m 走	2 位 (13"78)
----------------	--------	-------------

田 優希さん (バスケットボール)

入善町駅伝競走大会	チーム	1 位
	第 6 区	2 位 (7' 01")
富山県小学生駅伝競走大会	下新川郡チーム	8 位
	第 2 区	2 位 (3' 00")

北野 太一 君 (サッカー)

富山県育成杯争奪少年サッカー大会	FORZA 片口	3 位
第 33 回丸岡町招待サッカー大会	射水トレセン	1 位

斉藤 容 君 (ホッケー)

第 37 回西日本小学生 6 人制ホッケー選手権大会	小矢部選抜	2 位
----------------------------	-------	-----

佐伯 颯太 君 (野球)

2014 アルプスリーグ		最優秀投手賞 優秀選手賞
--------------	--	-----------------

清水 大翔 君 (ゴルフ)

第 8 回中部小学生ゴルフ大会	4 ～6 年男子	9 位 (79)
-----------------	----------	----------

杉澤 光流 君 (ハンドボール)

富山県小学生駅伝競走大会	氷見市チーム	12 位
	第 7 区	12 位 (3' 20")

高岡 日悠 君 (サッカー)

北電カップ第 24 回富山県学童サッカー大会		3 位
飛騨市長杯 in 古川サッカー大会		3 位

寺井蓮太郎 君 (水泳)

中部日本ジュニア水泳選手権大会	200m 個人メドレー	2 位 (2' 28"61)
JSCA 北陸支部 A 級短水路小松大会	50m 自由形	2 位 (27"54)
	50m バタフライ	3 位 (30"84)
	100m 自由形	4 位 (1' 01"47)
東京スイミングセンター優秀選手招待公認記録会	50m 自由形	6 位 (28"08)
	400m 自由形	6 位 (4' 42"92)
	200m 背泳ぎ	9 位 (2' 33"51)

仲上 心さん (ソフトボール)

第 7 回石川長浜杯争奪ソフトボール大会	富山選抜	1 位
第 28 回富山県小学生ミズノ杯	女子の部	3 位

沼田 風香さん (ホッケー)

第37回西日本小学生6人制ホッケー選手権大会	小矢部選抜	4位
富山県小学生駅伝競走大会	小矢部市チーム	7位
	第8区	7位(3'17")

中島 滉介 君 (バスケットボール)

富山県小学生駅伝競走大会	砺波市チーム	4位
	第5区	4位(2'56")

林 果音さん (テニス)

JPTA ALL JAPAN JUNIOR TENNIS TOURNAMENT 東海地区大会 U-12	1位
---	----

藤本 香那さん (陸上競技)

富山県小学生駅伝競走大会	富山市チーム	1位
	第10区	1位(2'55")
入善扇状地マラソン	3km 小学4~6年女子	5位(11'41")
となみ庄川散居村マラソン	3km 小学4~6年女子	2位(11'04")

松浦 愛佳さん (水泳)

JSCA 北陸支部 短水路A級大会	50mバタフライ	3位(32"39)
	200mフリーリレー	2位(2'00"80)
	200mメドレーリレー	1位(2'11"64)

松木 萌結さん (陸上競技)

第19回エブリバディデカスロン in 愛知	総合	9位(3008点)
	50m 走	7"96(677点)
	走り幅跳び	3m88(615点)
	50m ハートル走	9"88(612点)
	ジャベリックスロー	12m80(305点)
	1000m 走	3'32"21(799点)

山上 魁斗 君 (陸上競技)

JSCA 北陸支部 短水路A級大会	100mバタフライ	2位(1'32"39)
	100m自由形	2位(1'02"30)
	50m自由形	1位(28"5)