

未来のアスリート発掘事業 活動報告 10期生 VOL. 5



第5回育成プログラム開催

開催日時 4月11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①」

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②」
(一社) コーチングバリュー協会
代表理事
東根 明人 先生



(一社) コーチングバリュー協会
専任コーチ
大羽瑠美子 先生



メンタルトレーニング①



「メンタルトレーニング」【アスリート 10 期生の感想】

私は、この前の試合で、サーブミスで負けてしまいました。その時「サーブミスだけはしてはいけない」と思っている自分がいました。今日、岡澤先生の話聞いて、まるで自分の事のように思いました。次の試合では、マイナス思考ではなく、プラス思考で「サーブは、ラインぎりぎりに入れる！」とイメージしてやってみたいと思いました。呼吸法こきゅうほうも使ってみてみたいと思いました。

岡澤先生の話は、関西弁かんさいべんで分かりやすくておもしろかったです。呼吸法きんしかんほうや筋弛緩法しんじくわんを教えてくださいました。これから緊張きんちやうしそうなときに、実際に試してみようと思います。

岡澤先生に習った呼吸法と筋弛緩法を、全国大会の本番前にやってみたら、ほどよい緊張感で本番を迎えることができました。これから教えていただくことも、大会で役立つ内容になると思うので、岡澤先生の話をしっかり聞き、緊張しても落ち着けるようにしたいです。

今回のメンタルトレーニングでは、強い心の大切さと高すぎる緊張を下げる方法を学びました。試合で負けるのは、メンタルが弱いからだと思っておどろきました。試合で緊張ちやうせいを調整するための呼吸法や筋弛緩法などを覚えて、本番に実力が発揮できるようにしたいです。

メンタルトレーニングのプログラムで、「心の状態じやうたいによって、記録やパフォーマンスに影響えいきやうがある」ということを初めて知りました。試合の時には、一番よい状態に心をコントロールする必要があるんだと思いました。緊張しすぎた時には、筋弛緩法を使ってリラックスした状態で、よいパフォーマンスをしたいと思いました。私は大事な試合に、力を出せない時があるので、メンタルトレーニングにしっかり取り組みたいです。

コーディネーショントレーニング②



「コーディネーショントレーニング」【アスリート 10 期生の感想】

4～5人のチームを組んでリズムを合わせる動きをしました。はじめは、息が合わず全然思った動きができませんでした。みんなで声を出してやってみると息がぴったり合いました。どうすれば、できるようになるか考え、工夫すればできるようになることがわかりました。

私は、コーディネーショントレーニングの移動腕立てが、とても苦手です。また、マットを使ったトレーニングもやっぱり上手にできません。何度も挑戦して完璧にできるようになりたいです。

リズム能力と反応能力の2つの能力を組み合わせた難しい運動をしました。はじめは思うようにいかなかったけれど、「どうしたら成功できるか、どうして失敗したか、同じ運動でもレベルを上げてみる」など、いろいろなことを考えながら取り組んでみると、どんどん成功に近づいていけたので、うれしかったです。これからも、すべての能力を高められるようにがんばりたいです。

今回のコーディネーショントレーニングでマットを使ったトレーニングをしました。マットを使ったトレーニングは、どの運動もとても楽しかったのですが、その中で特に楽しかった運動は、「ボールを投げて前転した後にキャッチ」する運動です。私だけでなく、みんなも楽しそうに取り組んでいました。私は一度もキャッチすることができなかったのに、次回はキャッチできるようにがんばりたいです。

どんどん新しい動きが入ってきて難しいけれど、友達と協力して取り組むので、すごく楽しいです。COT チャレンジカードも毎日続けていると、できなかった動きや苦手な動きが少しずつできるようになってきたので、「ダメだー」とすぐにあきらめないで、チャレンジしていきたいです。

【保護者の感想】

思うような結果^{けっか}を出すことのできない子供に、プレッシャー^{あた}を与える声かけをしていたのではないかと……。反省^{はんせい}しました。今後は、本人のやる気を信じ、モチベーション^{モチベーション}を上げる声かけを意識^{いしき}したいと思います。

毎回の講義^{こうぎ}は、親子ともども“考える”“意識づけ”という点でも大変、勉強^{べんけん}になっています。今回のメンタルトレーニングは、わが子の大きな課題^{かだい}の一つであり、このプログラムを今後^{こうご}に生かしてほしいと思います。また、大羽先生^{おおい}の解説^{かいせつ}をお聞きし、私の今までの声かけが、かえって「“やる気”^{うしな}を失わせていたかもしれない」と反省^{はんせい}させられました。

親もコーチング理論^{りろん}を学べて、とても勉強^{べんけん}になりました。「子供の意識^{いしき}に軸^{うっ}を移すこと」や「やる気を起こさせること」が大切だと感じました。家庭内における生活の中からスキルアップさせていけるように努めたいものです。

今回は、競技^{けいぎ}を続けていくうえで、目には見えない部分であるけれども、実はとても重要^{じゅうよう}なメンタル面について、勉強^{べんけん}させていただきました。子供も新鮮^{しんせん}に感じたようで、自分の机にプラス思考になるための文章^{ぶんしょう}を書いた紙^はを貼り付けていて、びっくりしました。

先日、子供が試合でコートに入る直前にメンタルトレーニングで習った緊張^{きんきょう}をほぐす呼吸法^{きゅうき}をしていました。試合後、本人に聞いてみると、「落ち着いて試合^{しあい}ができた！」と答え、成果を出すことができました。うれしく思います。

人間とスポーツのメカニズムについて、学ぶたびに“目からウロコ”といった思いです。同時に、上の子供の事や昔の自分と照らし合わせて「なるほど」^{かんげき}と感激^{かんげき}しています。



10期生の活躍



安藤 里紗さん（太極拳）

第23回 JOCジュニアオリンピックカップ 武術太極拳大会	初級長剣	8位
第23回 JOCジュニアオリンピックカップ 武術太極拳大会	初級短器械（剣術）	4位

井尻 理瑚さん（陸上競技）

第27回 チャレンジスーパーチビッ子	100m 走	5位 (15" 1)
第27回 チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル	7位 (14" 6)
第27回 チャレンジスーパーチビッ子	6年女子総合	7位

伊東和佳乃さん（水泳）

第27回 チャレンジスーパーチビッ子	50m 自由形	2位 (30" 4)
第27回 チャレンジスーパーチビッ子	6年女子総合	6位

越智 夏織さん（水泳）

第27回 チャレンジスーパーチビッ子	50m 自由形	1位 (29" 4)
--------------------	---------	------------

落合 凱 君（陸上競技）

第27回 チャレンジスーパーチビッ子	走り幅跳び	1位 (437cm)
第27回 チャレンジスーパーチビッ子	6年男子総合	8位

川田 花菜さん（ゴルフ）

PGM 世界ジュニアゴルフ選手権日本代表選抜大会北海道予選	4位
日本ジュニアゴルフ協会スプリングジュニアチャンピオンシップ	12位
福井県ジュニアオープンゴルフ	小学生の部 2位

坂田 麗鳳 君（水泳・飛び込み）

第37回 JOCジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会 飛板飛び込み	2位
鈴鹿室内オープン	小中学生男子高飛込 2位



10期生の活躍



千田 佳奈さん (ソフトボール)

第8回春季全日本小学生ソフトボール大会

ベスト8

塚本 慎弥 君 (陸上競技)

第27回チャレンジスーパーチビッ子	100m 走	7位 (14" 6)
第27回チャレンジスーパーチビッ子	走り幅跳び	8位 (395cm)
第27回チャレンジスーパーチビッ子	6年男子総合	3位

永井千穂子さん (空手道)

日本空手協会第39回富山県空手道選手権大会	形の部	1位
日本空手協会第39回富山県空手道選手権大会	組手の部	1位

柳楽あずみさん (陸上競技)

第27回チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル	2位 (13" 2)
第27回チャレンジスーパーチビッ子	100m 走	3位 (14" 9)
第27回チャレンジスーパーチビッ子	6年女子総合	4位

比嘉 聖羅さん (バスケットボール)

第27回チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル	1位 (12" 9)
-------------------	----------	------------

廣島 侑季 君 (バスケットボール)

第27回チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル	2位 (12" 1)
第7回ヒーローズカップ関西大会		出場

堀辺 晴希 君 (カヌー)

日本空手協会第39回富山県空手道選手権大会	形の部 (団体)	1位
-----------------------	----------	----



10期生の活躍



前川 愛里さん（陸上競技）

第27回チャレンジスーパーチビッ子	ソフトボール投げ	1位（45m）
第27回チャレンジスーパーチビッ子	走り幅跳び	1位（400cm）
第27回チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル	3位
第27回チャレンジスーパーチビッ子	6年女子総合	1位

前田 楓華さん（フィギュアスケート）

第27回チャレンジスーパーチビッ子	走り幅跳び	2位（382cm）
-------------------	-------	-----------

道音 陸 君（剣道）

第50全国道場少年剣道大会富山県予選	団体	ベスト8
--------------------	----	------

守田 寛泰 君（柔道）

第27回チャレンジスーパーチビッ子	100m走	2位（14"2）
第27回チャレンジスーパーチビッ子	走り幅跳び	2位（430cm）
第27回チャレンジスーパーチビッ子	ソフトボール投げ	3位（50m）

森野 頼 君（サッカー）

第27回チャレンジスーパーチビッ子	6年男子総合	11位
-------------------	--------	-----

※ ホームページには、県大会以上の大会結果
（記録）^{けいさい}を掲載しています。その他、地区大
会や記録会等においても、アスリート10期
生が活躍^{かつやく}しています。