

未来のアスリート発掘事業 活動報告 10期生 VOL. 7



第7回育成プログラム開催

開催日時 平成27年6月13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③」

奈良教育大学 教授

おか さわ よし のり
岡 澤 祥 訓 先生



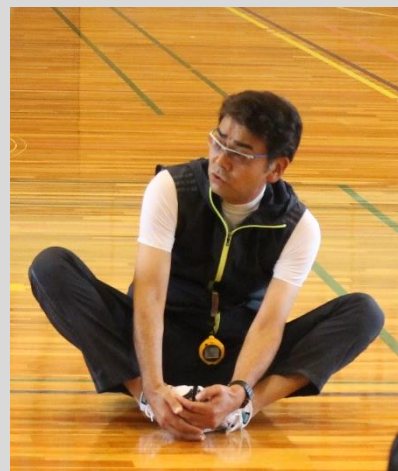
【身体能力育成プログラム】

「コーディネーショントレーニング③」

(一社) コーチングバリュー協会

代表理事

あずま ね あき ひと
東 根 明 人 先生



メンタルトレーニング③



【アスリート10期生の感想】「メンタルトレーニング」

今回の「メンタルトレーニング」では、「競技意欲検査」をしました。検査には、「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」「反発心」「不安」があり、それぞれ得点をつけていきました。そこからわかったことは「闘志」よりも「やる気」の得点が低く、大会よりも練習に意欲が無いことがわかりました。これから大会などで良い成績をとるには、練習の量・質が必要になってきます。今まで以上に練習を積極的にやりたいです。

今回は、「やれるところまでやろう」という言葉が心に残りました。また、完璧を目指さないほうが良いと聞いておどろきました。これからは、完璧を目指さないようにして、やれるところまでやろうと思いました。

競技意欲検査で「やる気」と「闘志」がすごく高かったので、自分がマイナス思考ではないことが分かり、よかったなと思いました。岡澤先生の「完璧を目指すな。だいたいできたら大丈夫」という言葉を聞いて、「ぼくは、完璧を目指しすぎていたかな」と気付かされました。これからは、自分が今やれることをしっかりやろうと思います。

競技意欲調査では、今の自分の「やる気」や「冷静さ」、「闘志」など、自分のよいところや、もっと伸ばせばよいところが、わかってよかったです。また、「だいたいできれば大丈夫。でも最後の瞬間まであきらめないのが大切」という話があって、私はそれを自分の競技におきかえて聞いていました。大会では、最後の瞬間まで絶対にあきらめません。

今回のメンタルトレーニングでは、はじめに自分のメンタルについて知ることができてよかったです。ピークパフォーマンスの分析では、自分の一番調子がよかった時の大会を思い出してみました。試合は、苦しかったけど、とても楽しくプラス思考でレースをしていたんだなと思いました。私はまだメンタル面が弱いと思うので、自分を信じて「今やれること」をしっかりやりたいと思います。

コーディネーショントレーニング②





【アスリート 10 期生の感想】「コーディネーショントレーニング」

私は今まで、スタートで大切な「反応」が遅くて困っていました。でも今日は、「反応」がテーマの動きを何回もゲーム形式でやっていたら「反応」が速くなってきた気がして、上達できたなと感じ、とてもうれしかったです。これからも、もっと反応が速くなるように何回も練習して、スタートに活かしていきたいです。

今回は、「反応」のトレーニングをしました。ぼくは、合図で反応するのは得意だけれど、2 つの中から1つに反応するのがとても難しくて苦手でした。反応能力をもっと高めることができるように、トレーニングをがんばってスタートダッシュに活かしたいと思いました。

今回のトレーニングでは、みんなと協力して活動しました。他の学校の人とも仲良くできて、とてもうまくできました。あとみんなで声をかけ合うことで一致団結することができて、「仲間と息を合わせる」ということが大切なんだと感じました。

鬼ごっこのトレーニングがとてもおもしろく、そして難しかったです。最初にじゃんけんをして、勝ったほうが逃げ、負けたほうが追いかける運動では、じゃんけんの勝ち負けの判断で、間違いました。また、家に帰って長座体前屈をやってみたら、とても柔らかくなっていて驚きました。

今回は、「反応」をテーマにトレーニングに取り組みました。楽しかったけど、難しかったのは、足でじゃんけんをして、勝った人が逃げ、負けた人が追いかける活動です。足で行うじゃんけんは、手で行うよりも、判断に時間がかかり間違いが多くなります。今回は、チームやパートナーとたくさんの汗を流して素晴らしい時間を過ごせました。

二人組になって、相手の片足を持ち、前に進む活動が難しかったです。相手と息を合わせなければならないし、バランスをとらなければならないからです。1 回目はうまくできなかったけれど、2 回目は、なんとかできるようになったのでうれしかったです。

【保護者の感想】

コーディネーショントレーニングでは、いろいろな動きをするので、競技種目では足りない能力の発見があります。本人が楽しんでトレーニングできていけば競技種目にも幅がでてくるのではと期待しています。

ちょっと体調を崩していたにもかかわらず、「岡澤先生に会いたいから行く」と、「岡澤先生には暖かい不思議な魅力がある」という娘。家族がみんな岡澤先生のように暖かく応援しなければと痛感しています。

今までの試合でよかった試合を思い出し、記録しておくことを息子に実践させようと思います。記録していくことで、よい試合ができたときの共通点を見つけて、今後の試合に役立てることができればよいと思います。

試合で満足のいく結果が出せなかった時、一番辛いのは、それまで練習してきた本人であり、どうしてそうなったかを考えているようです。次からの練習につなげる（勝つための方法を考える。プラス思考）ためにも、試合結果に対して保護者が一喜一憂しないようにすべきだと思いました。

試合の時、前回の悪かった点を二度と繰り返さないようにと、わざわざ思い出させて念を押し、子どものメンタルにダメージを与えていたような気がします。「調子がよかった試合の時のことを思い出す」の方が、気分が楽になりますね！！

「練習したことを全部出し切って完璧にやりたい。そしたら結果も付いてくる。」と自分も若い時に思っていました。今思うと、体も心もガチガチになっていたように思います。でも今日教わった「自分がやってきたことを最後まで諦めずにやろう」と思うと、ちょっと心が落ち着いて、力が抜けて、リラックスできるように思います。

未来のアスリート発掘事業のプログラムを毎回、とても大切にしています。学校行事と重なることもあるのですが、学校を早退してでも参加したいという子どもの強い思いがあります。「学校を優先させ、遅れて参加しよう」と説得するのが大変です。



10期生の活躍



赤井 雛さん (レスリング)

第6回全日本女子相撲郡上大会富山県予選会

3位 (郡上大会出場)

伊東和佳乃さん (水泳)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 50m 自由形

5位 (30" 23)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 100m 自由形

6位 (1' 05" 98)

越智 夏織さん (水泳)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 50m 背泳ぎ

1位 (32" 56 大会新)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 100m 背泳ぎ

2位 (1' 11" 73)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 200m フリーレー

2位

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 200m フリーレー

3位

川島 一将 君 (バドミントン)

第16回全国小学生バドミントンABC大会富山県予選

2位

富山県クラブ対抗小学生バドミントン選手権大会 男子団体

2位

坂田 麗鳳 君 (水泳：飛込み)

2015年度関西選手権水泳競技大会飛込競技 9-11歳男子飛板飛込 2位

田村 涼さん (野球)

第6回全日本女子相撲郡上大会富山県予選会

2位 (郡上大会出場)

仲井 美玖さん (水泳)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 200m 個人フリースタイル

2位 (2' 33" 22)

日本SC協会北陸支部長水路クラブ 対抗水泳大会 100m 平泳ぎ

3位 (1' 20" 22)

中出すみれさん (バドミントン)

第16回全国小学生バドミントンABC大会富山県予選

1位

第21回ヨネックス埼玉オープンジュニアバドミントン大会

ベスト16

富山県クラブ対抗小学生バドミントン選手権大会

2位

早川 夏稀さん (バドミントン)

第 16 回全国小学生バドミントン ABC 大会富山県予選 3 位

堀辺 晴希 君 (カヌー : スプリント)

第 68 回富山県民体育大会カヌー競技 3 部小学生男女カヤックペア 1 位

宝里 弘人 君 (野球)

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 軟式野球 2 位

守田 寛泰 君 (柔道)

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 柔道個人 6 年の部 3 位

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 柔道団体 3 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^{かつやく}10期生が活躍しています。