未来のアスリート発掘事業
活動報告 vol.8

第８回育成プログラム開催！

開催日時　７月１１日（土）　１３：００～１６：００

内　　容　知的能力育成プログラム

【メンタルトレーニング④】

「オリンピックで金メダルをとるのは君だ！」

―　目標設定　―

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④】

―　水中でのコーディネーショントレーニング　―

―　認知能力を高める運動②　―

（一社）コーチングバリュー協会

代表理事　　東根　明人　先生

専任コーチ　大羽瑠美子　先生

１０期生参加児童５５名

活動1　メンタルトレーニング④

アスリートの感想「メンタルトレーニング④」

「運のいい人は、最後まであきらめていない！」という言葉が一番心に残りました。最初から“無理だ”と思うよりも“絶対やってやる”という気持ちをもつことで、結果が変わると分かりました。私は“地区大会で１位になれればそれでいい”と、小さな目標しか立てていなかったけれど、オリンピック選手は、小さいころから“オリンピックに出る”と大きな目標を立てていると分かりました。無理だと思わず、もっと前向きに考えて試合に臨みたいと思います。

「こうなるために、こうする」というのを、時間をかけて考えることが大切なことだと分かりました。練習では、やらされている練習と自分からやっている練習があります。私は、自分からやっている練習を増やし、目標に向かって頑張りたいです。

私は「オリンピックで金メダルをとる！！」という夢をもっていませんでした。しかし口に出して言わないと、夢も決まらないし叶わないと聞いて、これからは自分の夢は何なのかを時々振り返りながら、夢に近づけていきたいです。

私は、毎日１０００m走の記録を測ってきました。前までは、“お母さんにやらされている”と思っていました。けれど、メンタルトレーニングのプログラムを受けて、“やらされている”とは思わなくなり、“今日もやろう”と思うようになりました。自分から努力してやることが大切だと分かりました。

今は実現しない夢でも、まずは夢をもつことが大切だということを教えていただきました。そして、今まで夢だったことが目標に変わり、夢を実現させるには努力が必要です。私は、自分から進んで練習に取り組む人なので、“自分はどうしたいのか”“何になりたいのか”をしっかり考えて、努力していきたいです。

今回のメンタルトレーニングで「目標設定」をしたことで、その目標を達成するために何をやればよいかが、はっきりしました。岡澤先生の言葉で、心に残った言葉は、「夢が目標に変わるとき、人は努力します。」です。

今回のメンタルトレーニングでは『目標設定』をしました。自分の夢をたてて、その時に自分の「心・技・体」はどうなっているかを書いて、そのためにどのような練習をすればよいか考えました。なかなか練習の仕方が分からなかったので、監督やコーチと相談して練習方法を考えていきたいです。

活動２　コーディネーショントレーニング（プール）

TOYAMA

アスリートの感想「コーディネーショントレーニング④」

プールでは、やったことのない動きをたくさんしました。２人でつながってクロールや平泳ぎをしたり、後ろ向きで進んだりしました。水中で踊(おど)ったりもして、すごく面白かったです。
プールサイドでは、ペアやチームで楽しくゲームをして、みんなで仲良くできて楽しかったです。

プールで２人組になって泳ぐ運動は、本当に難(むずか)しかった。前の人とのリズムに合わせて動かなければならないから、リズムが合わずにちょっと溺(おぼ)れてしまいました。学校のプールで友達とやって、うまくできるように頑張りたいです。

私は水泳をやっています。だから今日もいつもの練習と同じように泳ぐのかなと思っていました。しかし今日は、踊ったり、協力したりして水の中での勉強でした。また、水泳の楽しさを知ることができました。今日は、すごく楽しい時間を過ごせました。

今回は、水中とプールサイドに分かれてプログラムを行いました。水中では、２人ペアで前後につながり、前の１人が手だけ動かし、後ろの１人が足だけを動かす“一心同体(いっしんどうたい)”でするトレーニングが難しかったです。

プールの中で、水を押したり、蹴(け)ったりしてみました。地上では簡単なのに、水の中だと、重く感じ、スピードも遅く、動きにくいと感じました。プールサイドでは、脳(のう)を使って「あ」から始まる言葉を言ったり、両手を広げた間隔(かんかく)で並んだりしました。両手を広げた大きさは、身長とだいたい同じだという関係があるそうです。

私は、プールの中でダンスをするということを初めて体験しました。地上よりも動きにくく、面白い感覚でできました。私はダンスを人前では恥かしくてできないけれど、水の中だと恥ずかしくなかったので、とても楽しく体を動かせました。

初めてのプールプログラムだったけれど、普段(ふだん)はしない泳ぎがいろいろあって、難しかったけれど楽しかったです。プールサイドでのプログラムは、思考力を活用するプログラムがあったけれど、全然できなかったです。でも、いつも話さない人とたくさん話すことができました。

保護者の感想

目標設定をしっかりして、そのために自分がどう練習し、どう努力していくかで、やらされる選手から自分で練習する選手にかわる。子供が自分を見つめ自分の努力を始めた時、しっかり寄り添いサポートできる親でありたいと思う。

目標はあくまでも本人の目標。夢ももちろん本人の夢。親の目標や夢を押しつけず、子どもの自発的な目標、夢をサポートし、子どもの笑顔、悔しさ、喜び etc. を見守れることに感謝です。

泳力に自信がなかったので、プールプログラムに不安がありましたが、楽しそうに頑張っていたので“ホッ”としました。メンタルトレーニングの後、岡澤先生に話を聞いていただき、迷いも解決し感謝しています。

夏は、毎週のように大会があり、遠征も多く疲れている中で、先日行われた大きな大会で結果が残せたのも、“メンタルトレーニングのおかげかな”と思いました。いろんな場面で教わったことを実践できているようです。

競技を続けるうえで、“まわりの指導者、保護者が必ず自分を見てくれているという事が、力につながる”という話を聞き、感動しました。どんな状況においても、子どものそばで見守ってあげること、“頑張っているなあ”“よくやっているなあ”と過程を評価すことが、子どものエネルギーに変わるのだと思います。翌日の大会では、ここぞという場面でしっかりと気持ちを高めて挑戦することができたと思います。本当にありがとうございました。

３０年前に岡澤先生の講義を聞くことが出来ていたら「私の人生も変わっていたかも・・・」なんて思いました。子どもたちには、貴重な話を是非ともこれからの人生の糧にしていってほしいと思いました。

『大切なのは自信！“できる”と思わせること。』『A か B か、自分で選ばせること。』『自分で決め、自ら行動すること。』この３つを頭に入れてサポートしていきたいと思います。

“夢が目標に変わるとき！”とても印象に残る一言でした。

10期生の活躍

青山　誠司　君（陸上競技）

第31回富山カップ陸上競技大会	男子100m走	3位(13″77)

赤井　　雛さん（レスリング）

第68回富山県民体育大会	6年女子軽量級	2位
第6回全日本女子相撲郡上大会	6年50kg未満級	出場

安藤　里紗さん（太極拳）

第31回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子100m走	4位(14″26)

井尻　理瑚さん（陸上競技）

第31回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子4×100mR	1位(54″66 全国大会へ)

伊東和佳乃さん（水泳）

第30回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	200mﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ	7位
第68回富山県民体育大会	50m自由形	2位
第68回富山県民体育大会	200mﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ	1位(2′09″65 県学童新)
第68回富山県民体育大会	200mﾌﾘｰﾘﾚｰ	1位(1′57″95 県学童新)

越智　夏織さん（水泳）

第38回全国JOC夏季大会富山予選会	100m背泳ぎ	1位(1′09″19)
第38回全国JOC夏季大会富山予選会	50m自由形	2位(29″31)
第38回全国JOC夏季大会富山予選会	200mﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ	1位(2′10″12 大会新)
第38回全国JOC夏季大会富山予選会	200mﾌﾘｰﾘﾚｰ	1位(1′57″32 大会新)
第68回富山県民体育大会	50m背泳ぎ	1位(34″16)
第68回富山県民体育大会	50m自由形	1位(29″71)
第68回富山県民体育大会	200mﾒﾄﾞﾚｰﾘﾚｰ	1位(2′09″65 県学童新)
第68回富山県民体育大会	200mﾌﾘｰﾘﾚｰ	1位(1′57″95 県学童新)
第30回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	50m背泳ぎ	2位(31″62 見学童新)
第30回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	50m自由形	10位(29″44)
第30回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	100m背泳ぎ	9位(1′10″37)
第30回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	200mﾌﾘｰﾘﾚｰ	5位(1′58″86)

奥　　優汰　君（バドミントン）

第 31 回若葉カップ全国小学生バドミントン大会　男子団体　2 位

落合　　凱　君（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会　男子走幅跳び　1 位(4m90cm 全国大会へ)

片山大治郎　君（サッカー）

第 25 回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会　サッカー競技　1 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

川田　花菜さん（ゴルフ）

ｼﾞｬﾊﾟﾝ･ｼﾞｭﾆｱﾌﾟﾚｲﾔｰｽﾞ･ﾁｬﾝﾋﾟｵﾝｼｯﾌﾟ　女子 11 歳以下　16 位タイ
第 9 回中部小学生ゴルフ大会北陸予選会　女子の部　1 位
第 9 回中部小学生ゴルフ大会　女子の部　11 位タイ

塩原　佳歩さん（体操/トランポリン）

富山県小学生体操競技大会　床、鉄棒、跳馬　総合 5 位
第 7 回富山ｵｰﾌﾟﾝｼﾝｸﾛﾅｲｽﾞﾄﾞﾄﾗﾝﾎﾟﾘﾝ競技選手権大会　4 位
富山県共通規定演技バトンコンテスト　ｿﾛﾄﾜｰﾙ上級　金賞

高木　智央さん（空手/陸上競技）

第 68 回富山県民体育大会　空手道　3 位
第 20 回富山カップ陸上競技大会　女子 100m 走　7 位
第 20 回富山カップ陸上競技大会　女子 4×100mR　2 位

高島　　輝　君（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会　男子 100m 走　1 位(12″91 全国大会へ)

高松　夏鈴さん（陸上競技）

第 20 回富山カップ陸上競技大会　女子 4×100mR　2 位

谷口伊知花さん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会　女子走幅跳び　1 位(4m68cm 全国大会へ)

田村　　涼さん（野球）

第 6 回全日本女子相撲郡上大会	6 年 50kg 未満級	出場

辻　　功平　君（サッカー）

第 25 回北電カップ富山県学童サッカー大会		3 位

常田　央都　君（サッカー）

第 25 回北電カップ富山県学童サッカー大会		3 位

仲井　美玖さん（水泳）

第 38 回全国 JOC 夏季大会富山予選会	100m 平泳ぎ	1 位(1′ 17″ 99)
第 38 回全国 JOC 夏季大会富山予選会	50m 自由形	1 位(28″ 79)
第 38 回全国 JOC 夏季大会富山予選会	200m 個人ﾒﾄﾞﾚｰ	1 位(2′ 27″ 16 大会新)
第 68 回富山県民体育大会	50m 平泳ぎ	1 位(37″ 71)
第 68 回富山県民体育大会	200m 個人ﾒﾄﾞﾚｰ	1 位(2′ 34″ 28)
第 68 回富山県民体育大会	200m ﾌﾘｰﾘﾚｰ	1 位(1′ 57″ 95 県学童新)
第 30 回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	200m 個人ﾒﾄﾞﾚｰ	4 位(2′ 29″ 94)
第 30 回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	200m 自由形	3 位(2′ 11″ 93)
第 30 回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会	100m 平泳ぎ	20 位(1′ 21″ 92)

中出すみれさん（バドミントン）

第 31 回若葉カップ全国小学生バドミントン大会		出場

柳楽あずみさん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	友好 100m 走	1 位(14″ 24)

濱田　愛心さん（サッカー）

2015 JFA Football Future Programme U-12 トレセン研修会		参加

比嘉　聖羅さん（バスケットボール）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子 80m ﾊｰﾄﾞﾙ	8 位

広島　侑季　君（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	男子 100m 走	出場(14″ 49)

藤井　優奈さん（スキー）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子 100m 走	出場(14″87)
全日本選抜第 28 回小学５，６年生猿倉ﾛｰﾗｰｽｷｰ大会	女子 2.5km	11 位(10′03″01)

堀辺　晴希　君（カヌー）

B&G 杯全国少年少女カヌー大会	男子 K-1(200m)	準決勝進出
B&G 杯全国少年少女カヌー大会	男子 K-2(200m)	準決勝進出
第 58 回小学生・中学生全国空手道選手権大会	団体形の部	出場

前川　愛里さん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ投げ	3 位(52m65cm)

道音　　陸　君（剣道）

第 50 回記念全国道場少年剣道大会	団体	出場

毛利　優月さん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子 4×100mR	1 位(54″66 全国大会へ)

本林　寛大　君（バスケットボール）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	男子 80m ﾊｰﾄﾞﾙ	2 位(13″61)
第 68 回富山県民体育大会　相撲競技	学童の部軽量級	1 位

守田　寛泰　君（柔道）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	男子 4×100mR	1 位(52″75 全国大会へ)
第 24 回日整全国少年柔道大会（富山県）	6 年生の部個人	1 位
第 68 回富山県民体育大会　柔道競技	児童の部	1 位

吉田菜々夏さん（陸上競技）

第 31 回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	女子 4×100mR	1 位(54″66 全国大会へ)

※　ホームページには、県大会以上の大会結果（記録）を掲載（けいさい）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。