

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.10



## 第10回育成プログラム開催

開催日時 9月3日(土) 15:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

### プログラム内容



【知的能力育成プログラム】

「メンタルトレーニング⑤」

大阪体育大学 特任教授

おかざわ 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⑥」

(一社)コーチングバリュー協会 代表理事

あずまね あきと  
**東根 明人 先生**











# コーディネーショントレーニング⑥

今回は器械運動の要素を取り入れての運動を楽しく行いました。多様な運動刺激が運動の感覚を伸ばすことにつながっていきます。











## アスリートの感想

今回の講義を受けて、目標設定を行いました。自分がどんな選手になりたいかを考えました。今後は目標に向かい、練習や試合に取り組みたいです。

今回の講義を受けて、目標設定は夢をかなえる第一歩だということが分かりました。

自分の夢、目標について考えました。自分が何を目指しているのかに気づくことができました。今後は自分の目標に向かって、頑張りたいと思います。

夢をかなえるためには目標設定をするだけでなく、そのときにどんな選手になっているかなど、詳しく考えることが大切だと知りました。やらされる練習から自ら進んで行う練習をしていきたいです。

できなかった動きができるようになったのがうれしいです。トレーニングを見ている母からのアドバイスや家庭での練習の成果だと感じています。

今回のコーディネーショントレーニングはグループで取り組むものが多くて、今まで以上にたくさんの友達が作れたと思います。

マットを使ったトレーニングは難しかった。しかし、何度も挑戦していくうちに上手に行うことができました。

自分の夢をしっかりと持ち、そのことを考えるとその目標に向かって動きたくなる。考えているだけで楽しくなる。夢を目標に変えるためにも、しっかりと自分で考えながら練習に取り組もうと思います。

マットとボールを使った運動は難しかったが、自分で工夫し集中して行くと今までと違う感覚で身体が動いた。考えることや集中して運動することの大切さを感じることができた。

メンタルトレーニングで、自分の夢、目標を立てました。夢は語るものあこがれるもので、目標は努力するものだと知りました。今回の講義を受け、やらされる練習ではなく、自ら進んで行う練習をしていきたいです。

今回の講義を受け、自分に少し自信がもてました。もっと速く走るために自分に必要なことを考えて、練習に取り組み、夢を目標に変えていきたいと思いました。

今回のコーディネーショントレーニングはチームワークを必要とするものが多く、仲間と声を掛け合いながら行えて、楽しかった。

練習で何ができて何ができないのかについて考えることが大切だということを知りました。

私にはきちんとした目標がありませんでしたが、今回の講義で目標やなりたい自分の姿というものをイメージすることができました。今後はその目標に向かって練習を行っていきたいと思います。

大きな夢を考えたら、努力する気持ちが出てきました。目標を立てると、いい感じになりました。心技体の目標を立てたので、それに向かって頑張っていきたいです。

夢をかなえるために目標設定や夢を語ったりしました。そうすることで夢が目標へ変わりました。また一歩、夢の実現に近づけたように思います。

コーディネーショントレーニングでは、いろいろな人と関ることができ、チャレンジしようという気持ちを強く持つことができたのがよかったです。

## 保護者の感想

メンタルトレーニングを受けるようになってから、メンタルが強くなったように感じます。自分に自信が付き、少しずつ夢が目標へと変わっているように感じています。親としてできる事をこれからも応援したいと思います。

夢が現実となるよう、目標を持って大好きなスポーツに取り組んでほしいと思います。

目標設定のために、若いうちから自分で理想を持ち、それを言葉にすることが大切だと分かりました。子どもに「夢はあきらめたら終わってしまう。ただし夢の乗り換えはできる」と教えてあげたい。

メンタルトレーニングで自分の目標を決めて頑張ることの大切さを教えていただき、とても勉強になりました。ありがとうございました。

子供は、全てのプログラムが自分のためになっていると強く感じており、とても前向きに取り組んでいます。改めてこの事業に参加させていただけたことに、感謝しています。

メンタルトレーニングを受けながら、夢に向かっていまま何をすべきかを考えられるようになったと思います。プラスのイメージも増えてきたように思います。

子供が夢の話をしていると親子の会話が増えます。今後は、子供が目標を立て、自分で考え行動できるように応援していきたいと思います。

今回のメンタルトレーニングでは夢や目標を設定し、それを実現するにはどのような努力をすればよいのかを考えることが大切だということ学びました。

親はサポート役、子ども自身が主役だということを知らせてあげたいと思います。

マナ 学んだことを実践しており、大会では上手く緊張を取り除いているようです。少しずつ記録も伸びているように思います。

ミズカ 自ら考えてウォーミングアップを行うなど、ここ最近、大きく成長してきたと感じています。

ユメ 夢はオリンピックと語る子どもたちを半信半疑の目で見ていましたが、きちんとした目標設定をし努力を積み重ねることでその夢が実現することを教えていただきました。本当に行けるかもしれない、本当に行ってほしいと思えるようになりました。



## 11期生の活躍



浅井 柚来さん

【水泳】

中部ジュニア水泳選手権大会

7位 1分12秒65

上嶋 悠花さん

【スキー】

第8回富山県ダッシュ王選手権	50m(4~6年生の部)	1位	7秒20
第5回クラブ対抗ジュニア陸上競技大会	80mハドル(6年女子)	1位	13秒21
//	100m走(6年女子)	2位	13秒46
//	4×100mリレ-	2位	55秒32

江口 実里さん

【バドミントン】

第27回富山県ジュニア選手権大会	バドミントン	6年女子シングルス	2位
第21回富山県小学生選手権大会	バドミントン	6年女子シングルス	1位

鈴木 一生さん

【空手道】

第33回富山県松濤会空手道選手権大会	小学生高学年男子	形	1位
//	小学生高学年男子	組手	1位

谷 純花さん

【陸上競技】

第27回アルビスS&Bチビッ子健康マラソン大会	6年女子3000m	3位	11分25秒
-------------------------	-----------	----	--------

## 樽本 万莉さん

【陸上競技】

第5回小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 4×100mリレー 3位 55秒88

## 土屋 綸子さん

【陸上競技】

第5回小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 4×100mリレー 5位 57秒69

## 土井 日葵さん

【陸上競技】

第8回富山県ダッシュ王選手権 50m(4～6年生の部) 5位 7秒56

## 長浜 恵太郎さん

【バスケットボール、スポーツチャンバラ】

全日本スポーツチャンバラ選手権	3～4級基本動作	3位
〃	3～4級長剣	2位
〃	4～10級楯長剣	3位

## 長屋 匡起さん

【陸上競技】

第16回富山県小学生たすきリレー大会	1.6km	1位	5分01秒(大会新)
第27回アルピスS&Bチビっ子健康マラソン大会	3km	1位	10分19秒

## 鍋島 一星さん

【陸上競技、サッカー】

第16回富山県小学生たすきリレー大会	男子の部	2位	22分27秒
第8回富山県ダッシュ王選手権	4～6年男子の部	1位	7秒15
第5回小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会	80mハドル	2位	13秒35
〃	100m走	1位	12秒92

## 早助 咲那さん

【ホッケー】

第53回学童ホッケー大会 優勝

## 原田 竜之介さん

【ホッケー】

第53回学童ホッケー大会 優勝

## 丸山 にこさん

【ホッケー】

第28回富山県学童水泳大会	6年女子100m自由形	1位	1分03秒98
〃	小学生無差別100m自由形	2位	1分04秒49

## 山川 陽菜さん

### 【水泳競技】

JSCAブロック対抗水泳競技大会	200m個人メドレー	8位	2分28秒05
//	200m自由形	5位	2分15秒22
//	100mバタフライ	9位	1分08秒30

## 山崎 美虹さん

### 【サッカー】

第14回JFA北信越ガールズエイト(U-12)サッカー大会 2位 富山県選抜

## 山本 脩斗さん

### 【空手道】

第11回北信越小中学生空手道選手権大会 小学6年男子組手 1位

ホームページには<sup>ケンタイカイシヨウ</sup>県大会以上の<sup>タイカイケツカ</sup>大会結果(記録)<sup>キロク</sup>を<sup>ケイサ</sup>掲載しています。

今回掲載した<sup>コンカイケイサイ</sup>以外にも<sup>イカ</sup>地区大会<sup>チクタイカイ</sup>や<sup>キロクカイ</sup>記録会において、<sup>キセイ</sup>11期生が<sup>カツヤク</sup>活躍しています。