

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.13



第13回育成プログラム開催

開催日時 12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⑥」

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】

「コンディショニング④」

富山県総合体育センター 主幹

やま ち のぶ よし
山地 延佳 先生



メンタルトレーニング⑥

「コミュニケーション能力^{ノウリョク}」を高める方法を学びました。皆と仲良くなるには、相手を好きになることです。好きになれば、相手も好きになってくれます。そして、周りの人に感謝^{カンシャ}して、応援^{オウエン}してもらいましょう。



コンディショニング④

カラダ
ジャンプ力をアップさせるための身体の使い方をトレーニングしました。



アスリートの感想

みんなと仲良くするための方法について学びました。私が一番心に残ったのは、私の周りの人たちに感謝しようということです。家族やチームメイト、友人、コーチなど、支えてくださる人がいるからこそ、自分がいるんだと思います。

今回はコミュニケーションについて学びました。特に心に残ったのは、「自分から人好きになる。」ことです。「自分から嫌うと相手に好かれない。」だから「好きになろう。」と心がけていこうと思いました。

私は、たくさんの人に助けられながらスポーツをしていることを改めて実感しました。今までは、自分は「頑張っている。」と思っていたけれど、いろいろな人に支えられていることが分かりました。また、コミュニケーションを良くする方法を積極的に取り入れていこうと思います。これからは支えてくれている周りの人に感謝しながら頑張っていこうと思います。

今回のコンディショニングでは、自分のパワーポジションを見つけることができました。特に着地する時に「骨盤を回す」を意識するようにしました。試合でもっとよいパフォーマンスを発揮できるように、家でも階段を使って実践しようと思います。

私は、高く跳ぶことは得意ですが、今日のトレーニングで一つ一つの動作をしっかり意識したジャンプをすると、吸収動作が苦手であることに気付きました。普段のジャンプでは、しっかりと姿勢で着地をしていなかったため、吸収動作は難しかったです。今後、着地姿勢を意識してジャンプ力を高めていきたいです。

保護者の感想

岡澤先生の一年間の講義を再び思い出してみると、子どもだけでなく親自身もこのメンタルトレーニングに大きな影響を受けていることに驚きます。これからも全力で頑張る我が子をベストなサポートで応援していこうと思います。

今日のコンディショニングの内容は、以前から親子で「体得したいね。」と話していた内容だったので、実践する子どもにとっても、親の私にとっても子どもの動作をチェックするのに、とても参考になる内容でした。メンタルトレーニングでは、講義終了後に岡澤先生に話を聞いていただき、どこかスッキリすることができました。ありがとうございました。

子どもにプレッシャーをかけることなく、家庭が安心して帰ってこれる場所であること、サポートしている親も楽しいんだということを伝えていくことができたなら、いいなあと思いました。

岡澤先生から教わったことは、スポーツの中だけではなく、人として生きていく中でとても大切な事ばかりです。支え、支えられ、日々感謝を忘れず、これからの人生を歩いていってほしいと思います。

メンタルトレーニングの中で、「親に対する思い」を書く項があります。それを子どもに見つからないように、後日こっそり見るのが楽しみです。育児は見返りを求めて行うものではないけれども、思いがけない感謝の言葉を見ると、なんとも言えない感激にひたることになります。岡澤先生ありがとうございました。



11期生の活躍



江口 実里さん

【バドミントン】

第5回富山県小学生駅伝競走大会	(高岡市代表)	2位
第15回日本バドミントンジュニアグランプリ2016	女子団体	出場
第25回全国小学生バドミントン選手権大会	女子団体	ベスト16

大田 隼也さん

【バドミントン】

第15回日本バドミントンジュニアグランプリ2016	男子団体	3位
第25回全国小学生バドミントン選手権大会	男子団体	出場
第25回全国小学生バドミントン選手権大会	6年男子シングルス	ベスト8

大橋 聖香さん

【ラグビーフットボール】

関東ガールズラグビーフェスティバル		ナイススマイル賞
第13回全国小学生タグラグビー選手権	富山県大会	1位

高本 莉緒さん

【バドミントン】

第15回日本バドミントンジュニアグランプリ2016	女子団体	出場
第25回全国小学生バドミントン選手権大会	女子団体	ベスト16

谷 純花さん

【陸上競技】

第19回全国小学生クロスカントリーリレー研修大会	富山県	19位 【5'27（区間9位）】
--------------------------	-----	------------------

辻口 陽貴さん

【バドミントン】

第15回日本バドミントンジュニアグランプリ2016	男子団体	3位
第25回全国小学生バドミントン選手権大会	男子団体	出場

長屋 匡起さん

【陸上競技】

第14回松本クロスカントリー大会	小学男子1000m	2位	【3'22】
第25回全国小学生バドミントン選手権大会	男子団体	出場	

西村 充夏さん

【陸上競技】

第13回全国小学生タグラグビー選手権	富山県大会	3位
--------------------	-------	----

早助 咲那さん

【ホッケー】

第5回富山県小学生駅伝競走大会	(小矢部市代表)	4位
第39回西日本小学生・中学生6人制ホッケー選手権大会		1位

藤井 元気さん

【ゴルフ】

石川遼カップジュニアゴルフチャンピオンシップ滋賀大会	7位	スコア：85（決勝大会進出）
第12回中部小学生ゴルフ選手権大会	8位	スコア：81（全国大会進出）

丸山 にこさん

【ホッケー・水泳】

第42回JSCA新年フェスティバル（北陸）	200m自由形	1位	【2'12"37】
第42回JSCA新年フェスティバル（北陸）	100m個人メドレー	1位	【2'24"15】

ホームページには県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{サイ}しています。

今回掲載した以外にも地区大会や記録会において、11期生が活躍^{カツ}^{ヤク}しています。