

# 未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



## ◇第5回育成プログラム

開催日時 4月8日(土) 15:00~18:00  
会場 富山県総合体育センター 大研修室・中アリーナ

### 内 容

【知的能力育成プログラム】  
「メンタルトレーニング①」  
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②」  
(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**



# メンタルトレーニング①

自分の力を最大限に発揮するために最適とされる心の状態とその状態に持っていくための方法について学びました。日々の活動の中で実践していき、真のアスリートを目指そう！





## コーディネーショントレーニング②

仲間と協力し、身体の動きを向上させる運動に楽しく取り組みました。各種の競技の技能習得につながる運動なので、チャレンジカードを利用して毎日取り組もう！







## アスリートの感想

試合中にマイナス思考になることが多いのですが、今日教わったことを試合や練習のときに使ってみたいと思います。

親子で行ったコーディネーショントレーニングがとても楽しかったです。

緊張を和らげる呼吸方法を学びました。試合前のチームの円陣のときに取り入れていきます。

「失敗しないようにしよう」ではなく勝つことをイメージすることが実力を発揮するために必要なことだと教わりました。また緊張を和らげる方法を学び試合で使っています。とても効果があり、驚いています。

コーディネーショントレーニングでは「楽しく覚える」を心掛けて取り組んでいます。相手との競争だとは思わずに正しい動作を覚えたいと思います。出来ないところが出来る様にこれからも継続して取り組みたいです。

県外合宿のために受講できませんでしたが、母が参加してくれ講習内容を教えてくれたので家で取り組むことが出来ました。コーディネーションチャレンジカードの種目が全て得意になりました。

実力を発揮する方法を教わりました。僕は緊張しやすいので呼吸法や筋弛緩法を使って緊張をほぐしたいと思います。また、マイナス思考により実力が発揮できなくなることも知ったのでプラス思考が出来るようになりたいと思います。

私は緊張することが多く、おなかが痛くなることも良くありました。今回教わった呼吸法や筋弛緩法を試合前に試してみるとあまり緊張せずに試合に臨むことができました。これからも是非つかっていきたいと思いました。

私は強い心を持つようにしようと思いました。やらされるから練習をするのではなく自分で進んで練習することが出来る自分になろうと思います。また、マイナスな事を考えず、恐れずに頑張ろうと思いました。

## 保護者の感想

今までは子どもにプレッシャーをかける言葉掛けをしていたと反省し、ポジティブな言葉掛けをするようにしたところ、すぐに良い結果がでました。これからも気をつけていこうと思います。

子どもと一緒にコーディネーショントレーニングをやってみると思った以上に難しくて驚きました。これからも家族みんなで取り組もうと思います。

父と指導者という立場から岡澤先生のお話を伺いました。目標の設定やイメージを描き夢に近づいていく気持ちの大切さ、そして何より楽しむことが大事であるというお話がい印象的でした。

メンタルトレーニングでプラス思考とマイナス思考を教わった事で、何事においてもプラス思考で取り組もうとする姿勢が身に付いたことを嬉しく思います。

メンタルトレーニングでは子どもたちへの言葉掛けの大切さが分かりました。コーチングもしているのでチームの子どもたちに伝えたいと思います。試合で実力を発揮させられるような言葉掛けをしていきたいです。

今回の講義を終えて、子供が「すごく勉強になった」と話してくれました。前向きな気持ちをもてたようです。私も否定的な言葉掛けを控え、子どもの気持ちを上げてあげられるようにしたいと思います。

親も普段からプラス思考の言葉掛けをしていきたい。子どもが安心して帰ってこられる場所でありたいと思いました。

最近では親から言われなくても自ら進んでトレーニングに取り組んでいます。アスリートとしての自覚が芽生えているようで、親として嬉しく思います。

# 12期生の活躍

## 石倉 萌楓 さん

### 【サッカー】

|                   |          |    |       |
|-------------------|----------|----|-------|
| 第29回チャレンジス-パ-チビッ子 | 総合       | 5位 |       |
| 〃                 | 100m走    | 4位 | 14秒8  |
| 〃                 | 走り幅跳び    | 7位 | 380cm |
| 〃                 | シグザグトリプル | 8位 | 14秒2  |

## 大野 快伸 さん

### 【水泳】

|                   |            |    |         |
|-------------------|------------|----|---------|
| 第7回スイムチャレンジ記録会    | 100m自由形    | 3位 | 1分02秒81 |
| 〃                 | 200m個人メドレー | 3位 | 2分33秒05 |
| 〃                 | 400m自由形    | 1位 | 4分47秒74 |
| 第29回チャレンジス-パ-チビッ子 | 総合         | 7位 |         |
| 〃                 | 50m自由形     | 3位 | 30秒4    |

## 川崎 那都 さん

### 【ハンドボール】

|                     |    |
|---------------------|----|
| 第8回富山県小学生ハンドボール春季大会 | 1位 |
|---------------------|----|

## 真正 蓮 さん

### 【スキー、野球】

|                     |    |
|---------------------|----|
| 魚沼ライオンズクラブ杯争奪ジャンプ大会 | 4位 |
|---------------------|----|

## 瀬戸 祐希奈 さん

### 【テニス】

|                              |              |    |
|------------------------------|--------------|----|
| 平成29年度富山県春季ジュニアテニス選手権大会      | 12歳以下女子シングルス | 1位 |
| 平成29年度富山県春季ジュニアテニス選手権大会      | 12歳以下女子ダブルス  | 2位 |
| 2017(第11回)三宅杯福井オープンテニストーナメント | 13歳以下女子シングルス | 1位 |

## 高木 大成 さん

### 【バスケットボール】

|           |    |       |
|-----------|----|-------|
| ライジングKカップ | 1位 | 最優秀選手 |
|-----------|----|-------|

## 高田 茜 さん

### 【ダンス】

|                      |        |      |
|----------------------|--------|------|
| KFS大阪                | ソロバトル  | 2位   |
| フロントライン大阪            | ソロバトル  | ベスト8 |
| Soulm8東京             | ソロバトル  | ベスト8 |
| Soulm8東京             | ソロバトル  | 3位   |
| DIZZY HOUSE@HARLEM東京 | ソロバトル  | 1位   |
| LOVE♡CHILD金沢         | クルーバトル | 2位   |

## 高見 愛子 さん

### 【軟式野球】

|           |    |
|-----------|----|
| みらーれTV旗大会 | 1位 |
|-----------|----|

|          |                 |
|----------|-----------------|
| 田中 楽來 さん | 【陸上競技、水泳】       |
| 富山カップ    | 6年女子100m走 14秒96 |

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| 谷本 晃輔 さん        | 【陸上競技】               |
| 第22回富山カップ陸上競技大会 | 小学男子100m 2位 13秒43    |
| 〃               | 小学男子4×100mR 2位 54秒85 |
| 平成29年度富山県小学生記録会 | 男子100m 13秒42         |
| 〃               | 男子4×100mR 54秒56      |

|                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 鉄村 一真 さん          | 【バスケットボール】        |
| 第29回チャレンジス-パ-チビッ子 | 6年男子100m走 2位 13秒9 |

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 長江 竜希 さん          | 【バスケットボール、水泳】    |
| 第29回チャレンジス-パ-チビッ子 | 総合 1位            |
| 〃                 | 走り幅跳び 1位 426cm   |
| 〃                 | シグサグトリブル 2位 11秒9 |
| 〃                 | ホ-ル投げ 2位 48m     |
| 〃                 | 100m走 7位 14秒3    |

|             |       |
|-------------|-------|
| 西 悠成 さん     | 【剣道】  |
| 富山県道場少年剣道大会 | 団体 1位 |
| 〃           | 個人 2位 |
| 東日本少年剣道交流大会 | 団体 1位 |

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 野尻 虎太郎 さん         | 【サッカー、水泳】        |
| 第29回チャレンジス-パ-チビッ子 | 総合 4位            |
| 〃                 | シグサグトリブル 1位 11秒8 |
| 〃                 | ソフトホ-ル投げ 9位 39m  |
| 〃                 | 100m走 9位 14秒5    |

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 林 桜 さん            | 【陸上競技、水泳】 |
| 第29回チャレンジス-パ-チビッ子 | 総合 3位     |
| 〃                 | 100m走 1位  |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 坂大 芳輝 さん            | 【スキー】 |
| 魚沼ライオンズクラブ杯争奪ジャンプ大会 | 2位    |

|           |             |
|-----------|-------------|
| 比嘉 琉華 さん  | 【バスケットボール】  |
| 福井フェスティバル | バスケットホ-ル 7位 |

水井 航海 さん

【陸上競技、サッカー】

|                 |         |    |        |
|-----------------|---------|----|--------|
| 第37回魚津しんきろうマラソン | 3km小学男子 | 1位 | 10分39秒 |
| 第4回旭丘ゴールデンカップ   | サッカー    | 2位 |        |

吉崎 夢叶 さん

【陸上競技】

|       |       |    |       |
|-------|-------|----|-------|
| 富山カップ | 100m走 | 1位 | 13秒96 |
|-------|-------|----|-------|

平成29年4月1日以降の県大会以上の大会結果(記録)を  
けいさい掲載しています。