

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第7回育成プログラム

開催日時 6月10日(土) 15:00~18:00
会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

内 容

【知的能力育成プログラム】
「メンタルトレーニング③」
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③」
(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③

自分の心と身体が一番よい状態だった時の行動や心理状態についての振り返り作業（ピークパフォーマンスの分析）を行いました。

過去の自分の行動から、心身の状態を最適に保つためのポイントを探りました。

心身の状態を最適に保つ方法を習得し、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③

自分の身体を色々な条件の中で巧みに動かせるようになるように、仲間協力してトレーニングを行いました。
みんなで真のアスリートを目指そう！











アスリートの感想

自分が良いプレーをした時の気持ちやその前日の行動を振り返ることで、どのような行動をとれば良いプレーができるのかが分かりました。

メンタルが強くないので教わったことを実践し、少しずつメンタルを強化していきたいです。

メンタルトレーニングでは、他のアスリートの意見がとても参考になりました。機会があったら僕もつかってみようと思いました。

メンタルトレーニングで習ったことを実際に使いました。びっくりするほど緊張がとれ、力を存分に発揮することができました。いろいろな人に教えたところ、とてもリラックスできると言われました。これからも活用していきたいです。

コーディネーショントレーニングの分かりにくいところなどをみんなで教えあったり、協力し合うことで楽しく上達することができました。少し苦手だったものもできるようになったし、友情も深まったように思います。

ピークパフォーマンスの分析を通して、自分の調子がよいときの試合前の気持ちの持ち方や行動についてはっきりと分かったので今後に生かしていきたいと思います。

私はボールを使う運動が^{にがて}苦手ですが、コーディネーショントレーニングでは遊び^{かんかく}感覚で運動できるので楽しく取り組みます。先生が「自分で新しい運動を考えることが大切だ」とおっしゃっていたのでチャレンジカードの種目をより^{はってん}発展させて行いたいと思います。

笑顔で練習や試合に^{のぞ}臨めば^{ちようど}調度よい^{きんちようかん}緊張感になると教わりました。^{きんちよう}緊張しすぎると身体が動かなくなるし、^{きんちようかん}緊張感が足りなければ^た集中力がなくなります。これからは^{てきど}適度な^{きんちよう}緊張感を意識して練習や試合に^{のぞ}臨み、良い結果を残したいと思います。

保護者の感想

メンタルトレーニングを^{じゆうこう}受講してからの娘は、^{しあいちよくぜん}試合直前でも^{きんちよう}緊張しすぎることが無くなり、ベストのコンディションでプレーできているようです。

^く繰り返し^{かえ}考えたり、^{ものごと}口にしたりすることで物事をしっかりと考えられるようになってきているように思います。^{しよぞく}所属チームで^{すがた}声かけを行っている姿を見て、「^{じぎょう}アスリート事業での^{こうぎ}講義」が^{やくだ}役立っていると感じています。

本当に楽しそうにトレーニングしている姿を見て^{うれし}嬉しく思っています。楽しくトレーニングさせていただいていることに^{かんしゃ}感謝しております。

プログラムで教わったことを^{さまざま}様々な場面で^{かつよう}活用しているように感じられます。家庭でのコーディネーショントレーニングをもう少し^{がんば}頑張ってもらいたいです。

^{ちようし}調子が^{わる}悪かったときの^{はんせいてん}反省点を^き気にしがちでしたが、^{ちようし}調子の^よ良いときの^{ぶんせき}分析をして^{こんご}今後に^い生かす^{ほうほう}方法が^{たいせつ}大切だということを知りました。

少しずつですが教わったことを家でやってみたり、チームメイトに教えているようです。教わったことを^{なかま}仲間に^{かんげん}還元しようという気持ちが出てきたことがうれしいです。

メンタルトレーニングは継続^{けいぞく}して話を聞くことで本人の理解^{りかい}が少しずつ深まっているように感じます。他のアスリートのメンバーから聞く話も良い刺激^{しげき}になっているようです。

岡澤^{おかざわ}先生は保護者^{ほごしや}にも熱心^{ねっしん}に語^{かた}ってくださったり、お話を聞いてくださるので心にしみる言葉がたくさんあります。コーディネーショントレーニングは楽しみながら鍛^{きたえ}えていけるので、家でもしっかりと取^とり組^くんでほしいと思^{おも}っています。

講義^{こうぎ}を受け、オリンピック選手であっても初^{はじ}めからメンタルが強かったわけではなく、メンタルを強くするための努力^{どりよく}を積^つんだということを本人も分かったようで、自分なりにメンタル強化に取り組むようになりました。

12期生の活躍

石倉 萌楓 さん				【サッカー】
全国小学生陸上競技交流大会	富山県大会	6年女子100m	3位	14秒03

市森 心彩 さん				【ホッケー】
富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会	ホッケー		3位	

大野 快伸 さん				【水泳】
全国JOCジュニア夏季大会予選	200m自由形	1位		2分12秒27
〃	100m自由形	3位		1分00秒78
〃	100m平泳ぎ	4位		1分18秒78

大原 巧也 さん				【水泳】
全国JOCジュニア夏季大会予選	100m自由形			1分05秒87
〃	50m自由形			30秒67
〃	200mリレー	1位		

古西 玲登 さん				【水泳】
全国小学生陸上競技交流大会	富山県大会	4×100mリレー	5位	55秒

里麻 月渚 さん

【バドミントン】

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会	バドミントン	3位	
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	4×100mリレー	8位	59秒41

真正 蓮 さん

【スキー、野球】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	1000m	16位	3分19秒78
第9回妙高高原トリムジャンプフェスティバル	小学高学年ミディアムヒル	3位	

千保 輝星 さん

【バスケットボール】

新川地区大会	バスケットボール	1位	
富山県スポレク祭	バスケットボール	2位	

高桑 利加 さん

【バスケットボール】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	走幅跳	10位	
--------------------	-----	-----	--

田中 楽來 さん

【陸上競技、水泳】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	走幅跳	6位	4m00
--------------------	-----	----	------

谷本 晃輔 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	4×100mリレー	2位	53秒23
--------------------	-----------	----	-------

鉄村 一真 さん

【バスケットボール】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	男子6年 100m	2位	13秒18
--------------------	-----------	----	-------

寺島 千陽 さん

【バスケットボール】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	100m	4位	14秒08
--------------------	------	----	-------

西 悠成 さん

【剣道】

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会	剣道個人戦	1位	
---------------------	-------	----	--

西村 巴月 さん

【柔道、体操】

第14回全国小学生学年別柔道大会富山県大会	6年女子	1位	
-----------------------	------	----	--

長谷川 登夢 さん

【ラグビーフットボール】

京都成章杯	ラグビー	7位	
県民体育大会	ラグビー	3位	

林 桜 さん

【陸上競技、水泳】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 6年女子100m 2位 13秒99

坂大 芳輝 さん

【スキー】

南魚沼市長杯ジュニアジャンプ大会 スペシャルジャンプ 5位
飯山市サマージャンプ大会 スペシャルジャンプ 2位

廣田 拓弥 さん

【ラグビーフットボール】

日本海大会 ラグビー 出場
県民体育大会 ラグビー 1位

舟見 紅麗愛 さん

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mリレー 59秒1

本田 想真 さん

【スキー、野球】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子6年 100m 13秒81

松井 杏 さん

【ホッケー】

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 ホッケー 2位

水井 航海 さん

【陸上競技、サッカー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子1000m 1位 3分01秒86

水口 蒼太 さん

【ラグビーフットボール】

県民体育大会 ラグビー 1位

三石 羽那 さん

【バドミントン】

富山県小学生バドミントンABC大会 3位

宮越 健士郎 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100m 1位 52秒25

宮下 青 さん

【ラグビーフットボール】

ゴーゴーカレーカップ ラグビー 1位

毛利 伊吹 さん

【剣道】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子6年 100m 6位 13秒59

最上 想生 さん

【柔道、相撲】

第24回わんぱく相撲富山ブロック大会 6年生の部 3位 全国大会出場決定
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 80mハードル 3位

森木 悠太 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子6年 100m 1位 13秒07

山崎 碧 さん

【レスリング】

県民体育大会 レスリング軽中量級 1位

吉田 玲 さん

【ホッケー】

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 ホッケー 3位

平成29年6月10日～7月14日に行われた県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。