

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第6回育成プログラム

開催日時 5月12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②」
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③」
富山県総合体育センター
トレーニング担当 課長

やま ち のぶよし
山地 延佳 先生



メンタルトレーニング②

自分の力を最大限に引き出すために、プラス思考で考えるトレーニングをしました。また、「完璧を目指さない」「やれることをやる」「笑顔」がポイントだと教わりました。

メンタルのコントロール方法を習得し、真のアスリートを目指そう！





コンディショニング③

ウォーミングアップの順序やトレーニングのやり方や考え方について教わりました。

まずは正確に行い、スピードアップにつなげていくことが重要だと学びました。

今後のトレーニングに活用し、真のアスリートを目指そう！





アスリートの感想

メンタルが強い人は、プラス思考で考えることができる人だと思いました。岡澤先生から「チームの仲間が失敗してしまったときはプラスの言葉を掛けてみてください」と言っておられました。実際に試合の時に友達にプラスの言葉を掛けると元気のいいプレーをしてくれたのでこれからもプラスの言葉がけを心掛けた^{ころが}いです。

練習や試合ですぐにくじけてしまいます。岡澤先生と面談しいろいろ相談に乗ってもらいました。教わったことを生かして気持ちを楽にしていきたいと思いました。

自分や仲間が失敗したり、集中できなかったりしたとき、マイナス思考からプラス思考へ切り替えるためには、「キーワード」を決めるとよいと分かりました。試合のときに、自分の決めたキーワードでチームを盛り上げたいと思います。

「負けないため」ではなく、「勝つため」のことを考えていきたいです。また、笑顔でやった方が力を出せることが分かりました。苦しい時こそ笑顔でプレーしたいです。どんな状況でもプラス思考で取り組んでいきたいです。

ラダーのカリオカは、クラブでも練習していました。今まで足ばかり動かしていましたが、腰を動かすことが大切だと学びました。その動きの本来の目的を知ることができ良かったです。

走るコツについて教えてもらいました。走るときに上を向いて走ることがあるので、姿勢に気を付けてしっかり前を見て走りたいです。

ラダーでは、マス目を意識し、正確に行うことを心掛けました。細かいステップになると、前向きでできることが後ろ向きになるとできなくなるので後ろ向きでもできるようにしていきたいです。

保護者の感想

メンタルトレーニングのお話が、試合での気持ちのもっていき方の参考になり、すぐに効果が出ているようです。私たち親も、普段から前向きな言葉を掛けてあげられるようになりました。

一人がマイナス思考をしてしまうと崩れていき、チーム全体に影響することが多々あります。今回教えていただいたことを所属チームに伝え良い方向にいけるようにしたいです。

メンタルトレーニングでは、笑顔でやることが、一番のプラス思考だと実感しました。サポートする立場の親が率先して笑顔になれるような環境をつくってあげたいです。

毎日コーディネーショントレーニングをするようになってから、体のバランスが良くなったのか、100m走のタイムが速くなってきました。継続することは、大変だと思いますが頑張っしてほしいです。

コンディショニングの時に、顎^{あご}のうごきと体が運動^{れんどう}している話を聞きチームに伝えたことで、チームメイトの動きの改善に役立てることができました。

メンタルの弱い子と言われ続け、本人も親も不安を抱いていましたが、岡澤先生にお話を聞いていただき、笑顔でキラキラとした表情で面談し、その時の思いを家族に報告する息子にホッとしました。メンタルノートで心の整理をし、次へのチャレンジに向けて前進したいと思^{おも}います。

13 期 生 の 活 躍

上野 真由 さん			【陸上競技】
高岡ねがいみち駅伝	キッズラン6年女子1, 5km	2位	4分48秒
黒部名水マラソン	小学女子3km	2位	10分51秒

大木 瑞紀 さん			【陸上競技】
富山県小学生陸上記録会	100m走		14秒35
//	4×100mR		55秒07

鎌田 望琥人 さん			【水泳競技】
日本SC協会北陸支部A級以上金沢大会	100m平泳ぎ(11～12才)	3位	1分13秒53
//	100mバタフライ(11～12才)	3位	1分06秒70

嶋岡 月椰 さん			【陸上競技】
高岡ねがいみち駅伝	キッズラン6年女子1, 5km	1位	4分46秒
黒部名水マラソン	小学女子3km	1位	10分33秒

清水 彩風 さん			【柔道競技】
第15回全国小学生学年別柔道大会富山県大会 小学6年生の部 女子45kg級			1位

高野 朱理 さん			【水泳競技】	
日本SC協会北陸支部A級以上金沢大会	200m自由形(11～12才)	6位	2分19秒95	
//	100m平泳ぎ(11～12才)	3位	1分18秒40	
//	50m平泳ぎ(11～12才)	2位	35秒22	

谷井 純貴 さん			【柔道競技】	
第15回全国小学生学年別柔道大会富山県大会	小学6年生の部 男子50kg級	2位		

谷口 慶樹 さん			【サッカー競技】	
黒部名水マラソン	小学男子3km	4位	10分49秒	

濱元 咲帆 さん			【陸上競技】	
黒部名水マラソン	小学女子3km	4位	11分17秒	

森田 悠斗 さん			【バレーボール競技】	
百万石杯金沢市小学生バレーボール大会	バレーボール	予選2位	グループ敢闘賞	
飛騨高山バレーボール交流大会	バレーボール	チャンピオンリーグ1位		

山際 敬士 さん			【空手道競技】	
富山県少年少女空手道選手権大会	組手競技	2位	全国大会出場	

平成30年5月12日以降^{おこな}に行われた県大会以上の大会結果(記録)^{けいさい}を掲載しています。