

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第7回育成プログラム



開催日時 6月9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、仲間と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

攻めて負けたら仕方ないけど、攻めずに負けるのは良くないと分かったので、そのときにやれることをやろうと思いました。

マイナス思考になることが多いのですが、セルフトークをしたり、成功のイメージをえがいたりしてプラス思考にしていきたいです。

調子のいい時と悪い時の差が激しいので、試合の前日にピークパフォーマンスの分析をして一番良かった日のプレーを更新したいです。

ピークパフォーマンスの分析は少し難しかったので、一つ一つの大会でよかったことをノートに記入していき、大会の前日に振り返ろうと思います。

ボールを使った活動では、前はできなかったけど、今回はできたものがたくさんあったので、何回か挑戦することが大切だと思いました。

マリオネットの動きが前よりもできるようになってきました。ボールを使った運動が難しかったけど練習してできるようになりたいです。

3人組でのボールを使ったトレーニングは難しかったけど、とても楽しかったのでチームの人たちともやってみようと思いました。

うつ伏せになって、テニスボールをバウンドさせて起き上がってキャッチする動きが難しかったです。毎日やっているコーディネーショントレーニングを続けているおかげなのか、体のバランスがよくなっていると思います。体のブレがなくなってきました。

保護者の感想

過去の試合を振り返ることによって自己分析され、どうすれば自分をよい状態にもっていけるかを子供なりに理解できたのではないかと思います。

調子の良い悪いに関係なく「書く」「記憶に残す」ことの重要性が理解できました。少し難しい内容ですが、将来的に大切な作業になると思いました。

試合でダメだったことを責めるのではなく、良かったところを「ほめる」ことを親の役目としてしていこうと思いました。

メンタルはとても大切で、パフォーマンスに影響することを改めて感じております。いい状態で試合に臨めるように学んだことを生かしていきたいです。

なかなか学ぶことのできないトレーニング法なので、普段のトレーニングにも取り入れ生かして行ってほしいです。

回を重ねるにつれ話をする友達ができたようで、同じ志をもつ友達と楽しく刺激しあいながらこれからも取り組んでほしいです。

未来のアスリートで学んだことを、自分の言葉で記録できるようになってきていることや、トレーニングに取り入れていることなどよい変化を感じます。目指すアスリート魂に少し火がついてきた印象です。岡澤先生のアドバイスは大切な試合の前に音読しています。

日ごろの練習に加え、毎日続けているコーディネーショントレーニングが体作りに役に立っています。ありがとうございます。

13期生の活躍

岩澤 木綿 さん

【水泳競技、陸上競技】

第39回長水路クラブ対抗水泳大会 50m自由形 4位 30秒06

上野 真由 さん

【陸上競技、水泳競技】

高岡万葉マラソン 小学女子2km 1位 7分15秒
立山山麓トレイルラン 小学女子2km 1位 8分56秒
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 小学女子1000m 1位 3分6秒84

大上 伶 さん

【空手道競技】

第71回富山県民体育大会空手道競技 小学男子形の部 4位
// 小学男子組手の部 3位

大木 瑞紀 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 1位 52秒95

荻矢 空牙 さん

【サッカー競技】

富山県スポーツ少年団交流大会 サッカー 2位
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 5位

桶家 功太郎 さん

【ハンドボール競技】

富山県選手権大会 ハンドボール 1位 全国大会出場決定

角眞 領 さん

【陸上競技、サッカー競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 2位 52秒96

鎌田 望琥人 さん

【水泳競技】

第39回長水路クラブ対抗水泳大会 100m平泳ぎ(11～12才) 4位 1分03秒97
// 200m個人メドレー(11～12才) 5位 2分34秒95
// 100mバタフライ(11～12才) 5位 1分09秒23
全国JOCジュニア夏季大会予選 100m自由形 1分03秒97
// 50m平泳ぎ 33秒19
// 100m平泳ぎ 1分11秒56

唐津 丸門 さん	【野球競技】
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 少年男子ジャベリックボール投げ 4位	52m56

河口 璃音 さん	【バドミントン競技】
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 少年女子ジャベリックボール投げ 6位	

小間 泰悟 さん	【ハンドボール競技】
富山県選手権大会 ハンドボール 1位	全国大会出場決定

杉本 凜 さん	【陸上競技、バドミントン競技】
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 100m	14秒93

高杉 萌生 さん	【陸上競技】
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 100m	16位

高堂 寛仁 さん	【野球競技】
富山県少年軟式野球大会 2位	7月末坂本龍馬杯(西日本大会)出場決定

高野 朱理 さん	【水泳競技】
第39回長水路クラブ対抗水泳大会 50m平泳ぎ(11～12才) 1位	35秒45 JO標準記録突破
// 100m平泳ぎ(11～12才) 2位	1分21秒60
平成30年度夏季短水路公認記録会 50m平泳ぎ(11～12才) 1位	34秒90
// 100m平泳ぎ(11～12才) 1位	1分19秒32
// 50m自由形(11～12才) 2位	29秒25

田部 日南太 さん	【柔道競技、陸上競技】
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 走幅跳 3位	4m41

谷井 純貴 さん	【柔道競技】
第14回わんぱく相撲射水場所 相撲6年 3位	

田屋 結菜 さん

【ホッケー競技】

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 ホッケー 1位

中易 麻那 さん

【バレーボール競技】

第38回全日本バレーボール小学生大会富山県大会 バレーボール ベスト8

野上 沙也香 さん

【バスケットボール競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 走り幅跳び 3位

野原 朱莉 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 100m 5位 14秒06

濱元 咲帆 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 100m 2位 13秒47

坂東 晃成 さん

【サッカー競技】

北電カップ富山県学童サッカー大会 サッカー 1位

藤永 一空 さん

【ホッケー競技】

富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 ホッケー 1位

松木 愛結 さん

【スキー競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 1位 56秒68

松本 果恋 さん

【テニス競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 7位 58秒14

丸箸 亮太 さん

【野球競技、水泳競技】

第10回ちびっこ選抜ハンドボール大会 3位

村井 春樹 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 3位 54秒79

桃井 綾那 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 100m 4位 13秒95

森 康太 さん

【サッカー競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 走り幅跳び 9位

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

第38回全日本バレーボール小学生大会富山県大会 バレーボール 1位
第28回富山県スポーツ少年団競技別交流大会 //

柳澤 頼輝 さん

【野球競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 4×100mR 7位

山岡 暖々 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 ハードル 2位 13秒64

山際 敬士 さん

【空手道競技】

第71回富山県民体育大会 空手道競技 2位 北信越大会出場決定

山田 丈琉 さん

【バレーボール競技】

第38回全日本バレーボール小学生大会富山県大会 バレーボール 2位

吉田 楓 さん

【バレーボール競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 走り高跳び 3位 1m25

平成30年6月9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。