

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.8 14期生

## 第7回育成プログラム



日 時 令和元年6月8日(土)  
15時00分～18時00分  
場 所 富山県総合体育センター  
会議室・大アリーナ

# 【知的能力育成プログラム】

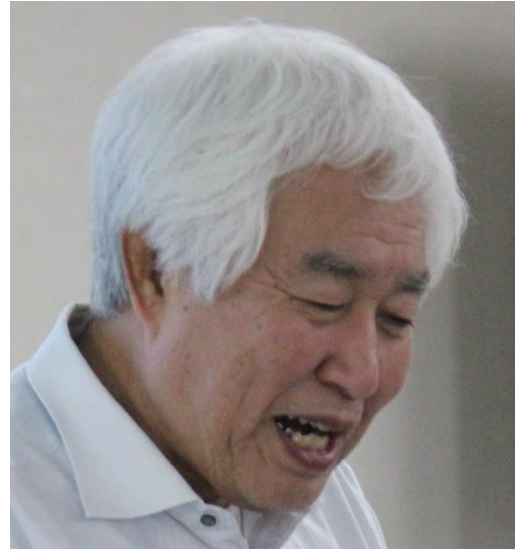
**講 師**

**関西福祉大学**

**教育学部保健教育学科 教授**

**岡澤 祥訓 先生**

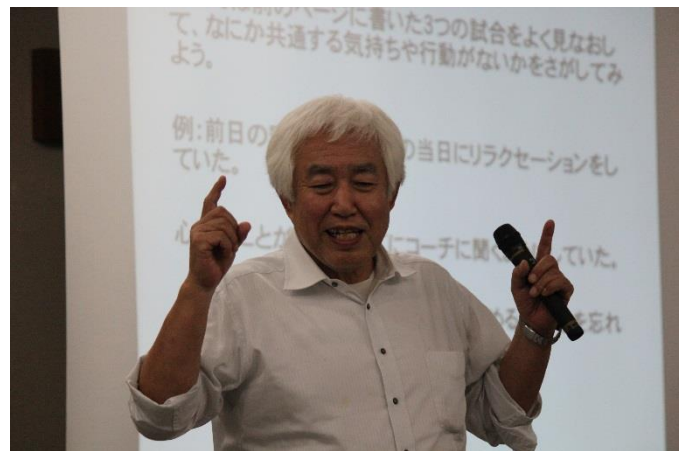
**（おかざわ よしのり）**



## **メンタルトレーニング③**

- プラス思考のまとめとして「ピークパフォーマンスの分析」を行いました。
- メンタルトレーニングノートを活用して、今までの試合で自分の調子が良かったときを思い出し、「そのときどんな気持ちだったか」「どんなことをしたか」を振り返りました。
- アスリートは、プラス思考について様々なことを学びました。今後、学んだ事を積極的に活かしてほしいと思います！





# 【身体能力育成プログラム】

**講 師**

(一社)コーチングバリュー協会  
代表理事

**東根 明人 先生**  
(あずまね あきと)



## コーディネーショントレーニング③

■ 3回目のコーディネーションということで、アスリートたちは見違えるように、上手に身体を操作できるようになりました。

■ 今回はグループでボールを扱うメニューにも挑戦しました。お互いに協力し、工夫しながら取り組みました。上手くいかないときは、グループ内で相談するなど、協力する姿が見られ、コミュニケーション能力も高まってきたように見えました。









今までの試合で一番良かったとき、自分はどんな気持ちだったか、どんなことをしたかを思い出して試合中や試合後にどうすれば良いかをふり返ることができた。

今回、ピークパフォーマンスの分析を行い、当日や前日のことをふり返ることで、どうしたら自分がリラックスして取り組めるのかが知れてよかった。

試合や大会前のメンタルの保ち方や試合中のプラス思考の方法も学ぶ事ができた。今までの試合を分析して、メンタルを強くしていけるように努力していきたい。

今までで一番調子が良いときをふり返ると、良いときと悪いときの大きな違いを見つける事ができた。それは「課題を決める」ということだ。課題を決めて、それを成し遂げようとするのが良いプレーにつながった。これからしっかりと課題を決めて試合に取り組みたい。

大会では笑顔で楽しくやることが大事だと分かった。自分も笑顔で楽しくやると良い記録が出せた。また、リラクゼーションなどもどんどんやっていきたいと思う。

私は試合のノートを書くときに何を書いたらよいか分からなくて、だんだん適当になってしまっていた。これからは、今日、先生に習ったことを中心にノート作りをしていきたい。

一番調子良かった日とそうでない日についてふり返ってみた。特に何も変わらないと思っていたが、あまり良いパフォーマンスができなかったときはいつもと違っている事に気が付いた。



グループを作ってみんなで取り組めるのが楽しかった。特に、バレーボールを使って動きながら行うメニューでは、相手の動きを見ながら動くので難しいけれどおもしろく、またやりたいと思った。

他のアスリートと協力して何かを決めたりしながらいろいろなトレーニングを行った。難しくてできないものもあったので、家でのトレーニングでできるようにしたい。

コーディネーションでは、以前はできなかったところが以前よりも上手く出来た。これからもしっかりと学びながら、他のアスリートとも協力してやっていきたい。

今回も自分で考えてトレーニングするものだったので、よく話を聞いて、苦手なものを見つけたり、グループで考えたりしてメニューを決めた。

ボールを扱うメニューが上手くできなかった。まだできていない動きをしっかり復習して、新しい動きにもすぐに対応できるような選手になりたい。

トレーニングを行う際の3つのポイント（正確に速く、スピードアップ、正確にできる範囲で最大限速く）を教わった。ポイントを意識しながらトレーニングを続けていきたい。

途中の相談タイムが頭の整理やアイデアを出す時間になった。トレーニングを自分で考えることで、1つ1つの動きにこれまで以上に意識できて、成果がより多く得られると思う。



## 保護者の感想

岡澤先生のよどみないお話が楽しく聞きやすいので、子供たちも飽きる事なく聞き入っているのが分かった。失敗を恐れないために「心を床に置く」イメージや自己分析の大切さ等、スポーツに限らず取り入れるべき実のある話で自分も為になった。

メンタルで教わっている子供への声掛けを続けており、それからはとても調子が良く、良い結果につながっている。「結果ばかりが気になる＝自分のパフォーマンスが発揮できない」と思う。「笑顔がでるくらいがちょうど良い」という話がすごく理解できる。

メンタルで学んだ事から、自分もプラス思考になるように心がけて声掛けを行ったところ、最近の大会は楽しんで行えている事が多く、体も心も軽いと言うようになったので良かった。

講義時に子供たちに意見を求めることは良い事だと思う。皆の考えを知る事ができるし、講義内容に集中できるメリットを感じた。気持ちの感じ方、持ち方について、具体的に数日前から当日へと実際に応用できる例を説明されて参考になった。

コーディネーショントレーニングでは、自分の種目に合うように動作をいろいろと考えて取り組んでいるので、これからも続けていって欲しいと思う。

コーディネーショントレーニングでは、いつも仲良くしている子とグループが別れたことで、他の子達とも交流する事ができていたように感じる。

# 14期生の活躍

## 渡辺 佑希 さん【卓球競技】

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 1000m走 1位 |
|------------------------|-----------|

## 越智 伊織 さん【ラグビーフットボール競技】

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | コンバインドB 1位<br>(走り幅跳び、ジャベリックボール) |
|------------------------|---------------------------------|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 第72回富山県民体育大会<br>(ラグビーフットボール) | 1位 |
|------------------------------|----|

## 伊藤 佑太 さん【陸上競技】

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 男女混合4×100mR 1位 |
|------------------------|----------------|

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 第14回富山市小学生陸上競技交流大会 | 男女混合4×100mR 1位 |
|--------------------|----------------|

## 三ヶ島 遥香 さん【陸上競技】

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 男女混合4×100mR 1位 |
|------------------------|----------------|

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 第14回富山市小学生陸上競技交流大会 | 男女混合4×100mR 1位 |
|--------------------|----------------|

## 吉本 菜々子 さん【陸上・水泳競技】

|                        |                     |
|------------------------|---------------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 4×100mリレー 1位 *友好レース |
|------------------------|---------------------|

|                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 第15回富山市民体育大会(水泳) | 100m平泳ぎ 2位 *小学生の部 |
|                  | 50m平泳ぎ 5位 *小学生の部  |

## 吉田 美真 さん【バドミントン競技】

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| 第20回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会富山県予選会 | 1位 |
|--------------------------------|----|

|                      |          |
|----------------------|----------|
| 第15回高岡市民体育大会(バドミントン) | ダブルス 1位  |
|                      | シングルス 1位 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第25回ヨネックス埼玉オープンジュニアバドミントン大会(埼玉県) | 2位 |
|----------------------------------|----|



## 田中 公陽 さん【バドミントン競技】

第20回ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会富山県予選会

1位

第25回ヨネックス埼玉オープンジュニアバドミントン大会(埼玉県)

出場

## 黒田 真生 さん【陸上競技】

平成31年度 富山県小学生陸上記録会

1000m走 1位

第14回富山市小学生陸上競技交流大会

1000m走 2位

## 赤田 誉 さん【水泳競技】

第49回富山県水泳選手権大会

50m平泳ぎ 1位 \*小学生の部

日本SC協会北陸支部A級以上短水路富山大会

50m平泳ぎ 3位 \*11～12才の部

100m平泳ぎ 3位 \*11～12才の部

第15回富山市民体育大会(水泳)

50m平泳ぎ 1位 \*小学生の部

50m自由形 2位 \*小学生の部

第14回富山市小学生陸上競技交流大会

コンバインドB 5位  
(走り幅跳び、ジャベリックボール)

## 古井 心陽 さん【水泳競技】

第49回富山県水泳選手権大会

50m自由形 2位 \*小学生の部

100m自由形 3位 \*小学生の部

日本SC協会北陸支部A級以上短水路富山大会

50m自由形 3位 \*11～12才の部

第15回富山市民体育大会(水泳)

50m自由形 1位 \*小学生の部

100m自由形 1位 \*小学生の部

## 宮田 恋夏 さん【水泳競技(アーティスティックスイミング)】

第72回富山県民体育大会(アーティスティックスイミング)

ソロ・デュエット 1位

## 齊藤 芽生さん、谷井 咲音さん、幡谷 咲妃さん、佐藤 心愛さん 【バスケットボール競技】

第29回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会  
(ミニバスケットボール)

1位

糸魚川マリンカップ(新潟県糸魚川市)

2位

## 前田 舜貴 さん【野球・ドッジボール競技】

第29回全日本ドッジボール選手権富山県大会

1位

高円宮賜杯第39回全日本学童軟式野球大会マクドナルドトーナメント富山県大会

出場

第37回吉田旗争奪学童軟式野球大会

3位

## 長澤 陽己 さん【陸上・バスケットボール競技】

第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

コンバインドB 2位  
(走り幅跳び、ジャベリックボール)

## 上野 香晴 さん【スキー競技(アルペン)】

第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

1000m走 2位  
(走り幅跳び、ジャベリックボール)

第2回武将杯争奪形選手権大会(空手道)

形の部 2位

## 松田 梨華 さん、葭谷 瑠衣 さん【ホッケー競技】

第29回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



## 藤岡 陸 さん【ハンドボール競技】

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第24回富山県小学生ハンドボール選手権大会 | 2位 |
| 第68回氷見市民体育大会(ハンドボール)  | 2位 |

## 吉田 歩希 さん【ハンドボール競技】

|                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| 第24回富山県小学生ハンドボール選手権大会 | 2位                     |
| 第68回氷見市民体育大会(ハンドボール)  | 2位                     |
| 氷見市連合体育大会             | 400mリレー 1位<br>走り高跳び 3位 |

## 丸山 はな さん【水泳・ホッケー競技】

|                                   |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| 第29回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会<br>(ホッケー) | 2位                |
| 第49回富山県水泳選手権大会                    | 100m自由形 7位 *小学生の部 |
|                                   | 50m背泳ぎ 8位 *小学生の部  |
| 第15回小矢部市民体育大会(水泳)                 | 100m自由形 7位 *小学生の部 |
|                                   | 50m背泳ぎ 8位 *小学生の部  |

## 山下 ひばり さん【スポーツクライミング競技】

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| 第9回富山県ジュニアクライミング大会 | 2位 *高校生以下                  |
| 第15回南砺市民体育大会       | コンバインドA 3位<br>(80mH、走り高跳び) |

## 新村 菜々子 さん【ドッジボール競技】

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | コンバインドB 2位<br>(走り幅跳び、ジャベリックボール) |
|------------------------|---------------------------------|

## 新崎 馨 さん【バスケットボール競技】

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | コンバインドA 4位<br>(80mH、走り高跳び) |
|------------------------|----------------------------|

## 大橋 愛莉 さん【ラグビーフットボール競技】

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会                  | 1000m走 4位 |
| 第29回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会<br>(ミニバスケットボール) | 3位        |
| ミニラグビーライオンズカップ                          | 1位        |

## 東 英里香 さん【バドミントン競技】

|                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | コンバインドB 5位<br>(走り幅跳び、ジャベリックボール) |
| 第15回南砺市市民体育大会          | コンバインドB 1位<br>(走り幅跳び、ジャベリックボール) |

## 山田 陸功 さん【陸上競技】

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 100m走 5位 |
| 第14回富山市小学生陸上競技交流大会     | 100m走 3位 |

## 内田 心桜 さん【陸上競技】

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 男女混合4×100mR 7位 |
|------------------------|----------------|

## 林 明日香 さん【陸上競技】

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 100m走 7位 |
|------------------------|----------|

## 吉田 一吹 さん【陸上競技】

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | コンバインドA 8位<br>(80mH、走り高跳び) |
|------------------------|----------------------------|

## 渡辺 寛明 さん【陸上競技】

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 100m走 18位 |
| 第14回富山市小学生陸上競技交流大会     | 100m走 10位 |

## 真正 綸 さん【スキー競技(コンバインド)】

|                        |        |     |
|------------------------|--------|-----|
| 第35回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 | 1000m走 | 23位 |
|------------------------|--------|-----|

|                    |        |    |
|--------------------|--------|----|
| 第14回富山市小学生陸上競技交流大会 | 1000m走 | 8位 |
|--------------------|--------|----|

## 岡田 美玖さん、山崎 美緒さん【バスケットボール競技】

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第15回富山市市民体育大会(バスケットボール競技) | 1位 |
|---------------------------|----|

|            |    |
|------------|----|
| 第9回プリンスカップ | 3位 |
|------------|----|

|              |    |
|--------------|----|
| 第2回ハピネッツフェスタ | 3位 |
|--------------|----|

## 齊藤 圭汰 さん【テニス競技】

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 第28回高岡市ジュニアシングルス | 2位 *5～6年生の部 |
|------------------|-------------|

## 林 勝基 さん【水泳・ゴルフ競技】

|                    |          |    |
|--------------------|----------|----|
| 第14回高岡市民体育大会(水泳競技) | 50mバタフライ | 1位 |
|--------------------|----------|----|

|        |    |
|--------|----|
| 50m自由形 | 1位 |
|--------|----|

## 勝田 未来 さん【水泳競技】

|                |      |    |
|----------------|------|----|
| 第6回トライアル in 滑川 | 60m走 | 2位 |
|----------------|------|----|

|       |    |
|-------|----|
| 走り幅跳び | 1位 |
|-------|----|