

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.7 15期生

第8回育成プログラム



日 時 令和2年8月1日(土)
15時00分～17時15分

場 所 富山県総合体育センター
会議室・中アリーナ

【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②

■ 2回目のメンタルトレーニングでは、マイナス思考とプラス思考について学びました。

■ アスリートはメンタルトレーニングノートを活用して、マイナス思考になった場面を思い出しながら、そのときの気持ちをノートに書き出しました。そして、そのようなときに、どのように考えたらよいか、どんな気持ちで競技に挑めばよいかを考えてノートに記しました。



【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
参事(トレーニング担当)

山地 延佳 先生
(やまち のぶよし)



コンディショニング④

- 4回目のコンディショニングでは“パワーポジションの獲得”と“ジャンプ動作のポイント”について学びました。
- アスリートは、BOXを用いたトレーニングを行いながら正しいフォームを身に付けようと試行錯誤していました。
- アスリート同士でグループの仲間にアドバイスを送るなど、協力しながら自分たちを高めようとする姿が見られました。



自分は試合になると緊張して「失敗しないように」と考えてしまうので、これからは「今やれることをやる！」と考えマイナス思考をプラス思考に変えていきたい。

今日の講義で自分がマイナス思考になる場面が多いことに気づくことができた。そのときの自分にかかる言葉を考えることが大切だと思ったので、メンタルノートを活用して考えていきたい。

大会の時にすぐに結果を考えてしまい緊張していた。これからは、先生に教えてもらったように「失敗をおそれない」を心がけてチャレンジャーとして楽しみながら試合に臨みたい。

「勝てる」と思ったときに「失敗しないように」と考えてしまいミスをして負けることがあるという話を聞いた。勝つ人は結果を気にしないということがよく分かったので、試合のときは結果を気にせず「失敗してもいいから全力でやろう」という気持ちで挑みたい。

優勝が決まるような大事な試合になるとどうしても結果を気にしすぎて緊張してしまうが、これからは「結果を気にせずにできることをやり切ろう」と思った。

なぜ試合のときに自分の力がだせないかがわかった。自分だけでなくチームメイトとも協力して前向きな言葉を言うようにしていきたい。

自分もサッカーノートを作ろうと思った。試合で失敗が続くとマイナス思考になることが多いので、ノートにそのときの対処法を書いてプラス思考になる準備をしておこうと思う。

パワーポジションを習って、今まで足の力だけでジャンプをしていたことに気づいた。これからは、全身の力を使うようにすることや体の角度に気を付けたい。

ジャンプをする際は姿勢が大切だということを学んだので、繰り返し練習して正しい姿勢を身に付けたい。

ジャンプ動作のポイントについて学べてよかった。自分はジャンプが課題だったので、今回学んだことを家でしっかりと復習してジャンプ力を高めたい。

今回使用したボックスや棒などは自宅で準備ができるし、学んだことは自分の競技にも大変活かせるので、自宅で積極的にトレーニングを行っていききたい。

山地先生からジャンプ動作は着地姿勢が大切だということを学んだ。ジャンプは連続して行うこともあるので、2回目のジャンプを行う前の着地姿勢に気を付けて行っていきたい。

ジャンプ動作の正しい姿勢を作るのが難しかったが、仲間からたくさんアドバイスをもらったことで上手にできるようになった。これからは自分も積極的にアドバイスを送っていきたい。

仲間とアドバイスをかけあって改善点を見つけあうことができた。また、片脚ジャンプはリズムが難しくて上手にできなかったので自宅で練習したい。

保護者の感想

久しぶりに練習試合があり、試合に対する姿勢やミスしたあとの気持ちの切り替えが上手にできていて驚いた。これからの講義でさらにメンタル面が強くなることを期待している。

ノートにしっかりとメモをとり、帰りの車の中で習ってきたことを教えてくれた。競技はもちろん、社会に出てもメンタルは大事なので今学べていることに感謝して頑張してほしい。

様々な大会が中止となり、なかなかトレーニングの成果を発揮することができないが、子供なりに学んだことを受け止め実践しようとしていると感じた。

試合中も気持ちの切り替えができると最後まで強気なプレイができると思った。また、今回学んだことはスポーツだけでなくいろいろな場面で使える。

身体の使い方の指導を受けたことで日常生活において「気づき」につながっている。アスリートらしく、体のコンディションやメンテナンスにも気を配るようになった気がする。

だんだんと友達が増えてきて声をかけあってトレーニングに取り組めたようで嬉しく思う。刺激しあってみんなで成長できるのもこの事業のすばらしいところだと思った。

普段から猫背なため、正しいフォームが難しかったようだ。普段から姿勢に気を付けて、日常生活での姿勢も正しくしていければよいと感じた。

15期生の活躍

岩井 拓夢 さん【野球競技】

高円宮賜杯マクドナルド学童軟式野球大会 市予選

優勝

金道 和哉 さん【バドミントン競技】

富山県ジュニアバドミントン選手権大会

2位

寺垣 瑠紀 さん【サッカー競技】

校内ダッシュ王選手権大会(100m走)

1位