

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.8 15期生

第9回育成プログラム



日 時 令和2年8月8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③

■ 3回目のメンタルトレーニングでは、“ピークパフォーマンス（一番自分の状態が良かったとき）の分析”を行いました。

■ ピークパフォーマンスの分析とは、「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、次の試合の準備に活かす方法」です。

■ アスリートはメンタルトレーニングノートを活用して、今までの試合などを振り返りながら、試合中や試合前、試合前日はどんな気持ちだったかを思い出しながら分析を行っていました。



【身体能力育成プログラム】

講 師

富山県西部体育センター
指導員

宮島 秋子 先生
(みやじま あきこ)



コーディネーショントレーニング(投・走)②

- メディシンボールやジャベリックボールを用いて「投」動作の基本について学びました。
- アスリートはいろいろな道具を用いたドリルを行い、楽しみながら様々な技能を身につけていました。
- 未来のアスリートの先輩である山森さんが指導補助として見本を見せてくれました。先輩の豪快な試技にアスリートたちは驚きながらも、“自分もやってやるぞ!”という気持ちで挑戦していました。



ピークパフォーマンスの分析をして、自分が良いプレイをしたときのことを思い出しふり返ることができた。これからはメンタルノートを書いて良いときのことをいつでもふり返ることができるようにしたい。

試合で良い結果をだせたときは共通して試合を楽しんでいることに気が付いた。「結果を気にせず」と「競技を楽しむ」の2つが不可欠だとわかった。

分析をしたところ、自分は家族や友達と話をしたり、深呼吸をしたりすることでリラックスができることがわかった。それを次の大会で試して良い状態で試合にのぞみたい。

「完璧を目指すな」という言葉が印象に残っている。今日、分析を行って、自分が失敗してしまうときは考え過ぎてしまうことが多いことに気が付いた。これからの大会では笑顔で考え過ぎないようにしたいと思う。

自分の入っているクラブでもコーチに「自分ができることを精一杯やる」ということを言われていた。そのことがメンタルトレーニングにつながっていることが知れてよかった。

自分は完璧を目指しすぎてしまうところがあるので、失敗を恐れずに「だいたいできればよい」と考えるようにして、よい心の状態で試合にいたい。

自分自身のことを振り返っていろいろと考えることができた。また、いろいろなアスリートの発表を聞くことで新たに気づくことがあり、それも自分に活かしていきたい。

ボールを投げるときはしっかりと地面をとらえる、リラックスする、全身で投げることが意識することが大切だとわかった。投動作ではこのことを意識して行っていきたい。

投げるときにステップを変えるだけでより遠くへ投げることができた。今まで何となく投げていたが、フォームを大切に、より上手に投げられるようにしたい。

メディシンボールを使ったフロントオーバー投げでは投げるときに体の軸がぶれてしまった。もっと体幹をきたえなければいけないと気づくことができた。

測定会で行った背面投げ以外にも普段あまりやらない投げ方をいろいろと行って楽しかった。

自分の投動作は上半身だけしか使えていないことがわかった。だから、これからは足の運び(ステップ)や全身を使って投げることが意識して練習していきたい。

自分はあまり投動作が得意ではないが、先生のアドバイスや仲間の投げる姿を真似することでうまく投げられるようになった。一緒にやってくれた仲間感謝したい。

自分は投げるのがすごく苦手でプログラム前は不安だったが、先生が教えてくれたステップで投げてみると目標物の近くへ投げることができうれしかった。

保護者の感想

メンタル面で不安があるわが子にとって、いつでも最高のコンディションで最高のパフォーマンスができるように取り組むことや意識の持ち方などを学べてとても良かった。

マイナス思考にはなりにくいですが、大事な場面で緊張してしまい、いつもの力が発揮できないことがときどきある。プログラムでたくさん学んで、大事なときこそ最大限の力がだせる選手に育ってほしい。

メンタルトレーニングで学んだことを実践したおかげで、苦手意識をもっていたプレイが成功したと話をしていた。やはり、スポーツの結果にはメンタルが深く関わっていると実感した。

正しい投げ方を教わることができ、身体をどう使えばボールに力が伝わるかが実感できたようで良かった。これからもトレーニングを継続してがんばってほしい。

「投げる」ことが苦手なので今回のトレーニングを楽しみにしていた。身体の使い方や姿勢が大切だと家で話をしてくれて、よいきっかけになったと感じた。

本人にとって苦手な種目だったが、正しいフォームを学んだことで投げるたびにどんどん飛距離が伸びていた。本人も自分の変化にととても嬉しそうで自信にもつながった。

先生のわかりやすく元気な声での指導がとても良かった。子供たちも楽しみながらもポイントを押さえてどんどん上達していたことに驚いた。

15期生の活躍

畑 蓮人 さん【野球競技】

第25回マクドナルド杯学童軟式野球富山県大会	優勝
第25回マクドナルド杯学童軟式野球中新川郡予選	優勝

清水 禅太 さん【野球競技】

第25回マクドナルド杯学童軟式野球富山県大会	2位
高円宮杯魚津市大会	優勝
太陽スポーツカップ魚津大会	優勝

山崎 陽生 さん【テニス競技】

稲浪杯富山県秋季小学生テニス選手権大会	優勝
2020ジュニアRSK杯全国選抜富山県予選	8位
2020中牟田杯全国選抜富山県予選	ベスト16

森 空方 さん【ソフトボール競技】

第34回富山県小学生秋季ソフトボール大会	2位 ※第33回北信越小学生女子大会出場
----------------------	-------------------------

中川 蒼琉 さん【テニス競技】

稲浪杯富山県秋季小学生テニス選手権大会	4位
第25回新川地区ジュニアテニス大会	1位

勝山 斗雅 さん【野球競技】

第25回マクドナルド杯学童軟式野球射水市予選	優勝
新湊地区少年野球大会	優勝

窪 悠李 さん【バレーボール競技】

第5回富山市バレーボール協会杯小学生大会

ブロック優勝

加藤 楓 さん【陸上競技】

富山ジュニア交流陸上競技記録会

100m走 1位

楠 知隼 さん【陸上競技】

北陸実業団リクスロール杯ジュニアアスリート記録会

100m走 1位

堺井 蒼士 さん【陸上競技】

第47回砺波陸上競技選手権大会

1000m走 1位

青木 遼太 さん【サッカー競技】

KUROBE交流会U-12

優勝