

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.8 16期生

第9回育成プログラム



日 時 令和3年8月7日(土)
15時00分～17時30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）

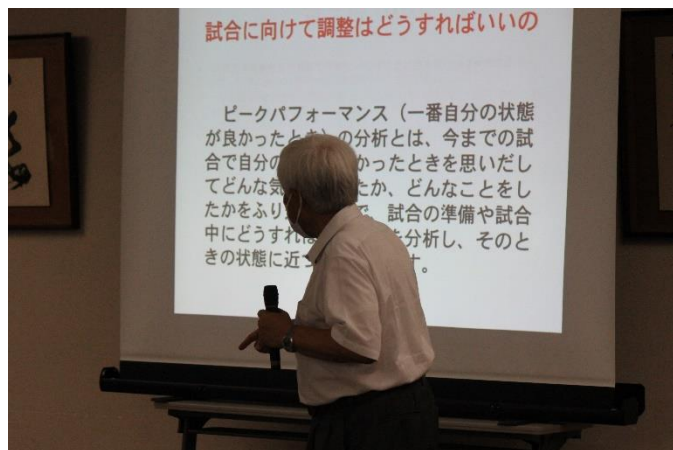


メンタルトレーニング③

■ 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)

■宮島先生は、1996年アトランタオリンピックの陸上競技 女子やり投に出場しました。今回のプログラムでは、陸上競技の「投」について専門的な指導をして頂きました。

■メディシンボールやジャベリックボールを用いて「投」の基本動作やリズムカルにステップをして投げる方法を学びました。

■アスリートは道具を用いたドリルを行い、基礎体力を養いながらいろいろな投げ方を実践しました。



アスリートの感想 メンタルトレーニング③

今回のプログラムでは、ピークパフォーマンスについて学びました。これからは、試合結果や体調等をノートに残して、次の大会に向けて準備したいと思います。

メンタルトレーニングでは、自分のパフォーマンスについて分析をしました。調子良かった時は、しっかりと準備が出来ていたことがわかりました。これからも技術面や体調面について、ノートにまとめ振り返りができるようにしたいです。

緊張した時の対処方法は、笑顔を意識して気持ちを切りかえる方法を学びました。最後まであきらめしないで、試合に臨める様に頑張りたいです。

笑顔で動くことによって、大きな声が自然に出たり、元気なプレーにつながる事が、今回のプログラムでわかりました。私は試合の結果を気にして、落ち込んだ顔になっています。

これからは笑顔を意識してプレーしたいと思います。

試合を振り返ってみると、緊張していなかった時は、良い球を投げる事ができ、体調面も優れていた事がわかりました。次の大会では、結果を気にしないでリラックスしてマウンドに立てるように準備します。

次の試合に向け、最高のパフォーマンスができるように準備をしたいと思います。もし仲間がミスをして、ポジティブな声掛けをして良いチームを作りたいと思います。

アスリートの感想 コーディネーショントレーニング(投)

今回のプログラムでは、「投げる」練習をしました。体全体を使って肩甲骨から大きく投げる方法を学ぶことができました。

また、ボールを遠くに投げるには、姿勢が大切な事もわかりました。

体全体を使って投げる意識や足の運びのステップを使ってボールを投げてみると、以前よりも遠くに投げることができました。

コーディネーショントレーニングでは、ボールを投げる方法を学びました。僕はボールを投げる事が苦手で、ジャベリックボールを投げてても他のアスリートより遠くに投げる事ができなかったなので、習ったことをしっかりと反復練習したいと思います。

基本的な投げ方や姿勢について、理解することができました。これからは投げるフォームを意識して練習したいと思います。またコロナ禍でプログラムを受講したり野球の練習ができるのは、たくさんの方の支えがあるお陰だと思います。これからも「感謝」の気持ちで、挑戦していきたいです。

メディシンボールを投げる時、今までは膝の角度や姿勢について意識はしなかったけど、姿勢を意識することで高く、遠くへ投げる事ができました。またペアの仲間と声を掛け合ってコミュニケーションがとることができ、楽しくプログラムを受けることができました。

宮島先生に教えてもらったとおり、体重を後ろから前足に重心を移動してみると、遠くに投げられるイメージができました。リズミカルなステップもこれから意識してやりたいです。

保護者の感想

メンタルトレーニングで学んだことを、しっかりと試合で活かせるようにしてもらいたい。

最高のパフォーマンスが出来るように、準備してください。

自分でフィードバックする習慣が身に付くように、声掛けをしたいと思います。苦しい時こそ笑顔で！は、大人としても大切な事だと気付かされました。

心身ともに疲れている子供に、今までは「頑張れ」としかアドバイスができませんでした。しかし岡澤先生の講義のお陰で、適切な声掛けやタイミング等を学ぶことができました。

ありがとうございました。

ボールの投げ方について、今まで習う事が出来なかったので良い経験になりました。体をしっかりとコントロールして、遠くにボールが投げられる様に努力をしてもらいたいです。

子供は野球をしているので、今回のプログラムを楽しみにしていました。身体の使い方等を細かく指導して頂き、大変ありがたく思います。今後の練習や試合に活かしてもらいたいです。

コーディネーショントレーニングを見学して、とても勉強になりました。また子供には、アスリートとしてのマナーをしっかりと学んでももらいたいです。

水泳競技はボールを投げる機会がなく、子供は不得意そうな感じがありました。他のアスリート児童の投げ方を見たり、先生の指導のお陰で時間内での上達が感じられました。

16期生の活躍

河井 絢音さん【野球競技】

第34回ろうきん旗争奪学童軟式野球富山県大会

第1位

佐伯 雫さん【水泳競技】

2021年度 第52回 中部日本ジュニア水泳選手権大会 水泳競技

50m自由形 第59位

50m平泳ぎ 第43位

酒井 春佳さん【陸上競技】

第26回富山カップ陸上競技大会

100m 第3位

島田 絢香さん【陸上競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

コンバインド B 第2位

第26回富山カップ陸上競技大会

100m 第1位

藤樫 紅葉さん【陸上競技】

第26回富山カップ陸上競技大会

4×100m女子リレー 第1位

廣川 祥真さん【陸上競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

100m 第6位

第26回富山カップ陸上競技大会

100m 第5位

三ヶ島 南実さん【陸上競技】

第26回富山カップ陸上競技大会

4×100m女子リレー 第1位