

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.13 16期生

第14回育成プログラム



日 時 令和4年1月22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・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)

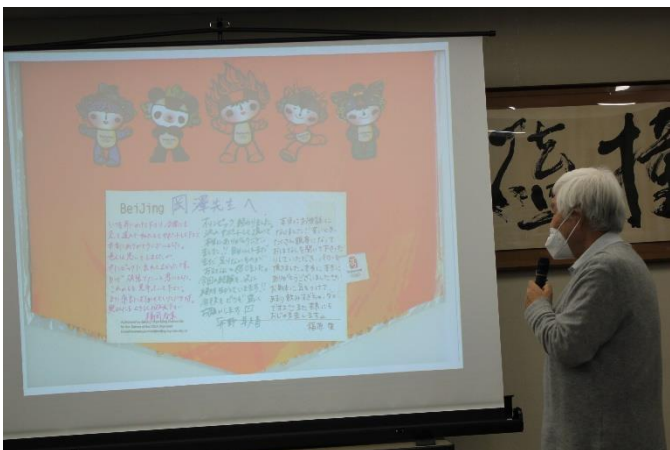


メンタルトレーニング⑥

■最後のメンタルトレーニングでは、みんなと仲良くなる為に必要なコミュニケーションを図る際の「伝え方」や「表情」等について具体的に学びました。

■また、ソーシャルサポート（家族、チームメイト、友人、コーチなどが支えてくれていること）について学び、アスリートは「自分が周囲の様々な人に支えられながら、日々の活動に取り組んでいる」という事に気がついた様子でした。

■全6回のメンタルトレーニングを通じて、アスリートは岡澤先生から様々な事を学びました。今年は、コロナの影響で学んだ事を活かせる場になかなか恵まれませんでしたが、前向きにこれからの競技生活に役立て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トレーニングは、ネットワーク通信によるリモート形態で実施をしました。
- 映像画面からの東根先生の指示を、アスリート児童は集中して聞き、積極的に活動することができました。
- アスリート児童は、5つのコーディネーション能力（リズム、認知、バランス、操作、反応）について確認しながら取り組んでいました。
- 特に達成回数を競うトレーニングの場面では、少しでも多くの回数を達成できるように、試行錯誤しながら取り組む様子が見られました。



サッカーの練習や試合ができるのは、たくさんの方に支えてもらっているからだということが、岡澤先生の講義を聞いてわかりました。

これからは、支えてくださる方への感謝の気持ちを大切に、頑張ります。

今回のメンタルトレーニングでは、今までのまとめについて聞く事ができました。

学んだ呼吸法や自分の目標設定を確認しながら、メンタル面を強化して大会に臨みたいと思います。

また色々な人に感謝していきたいです。

チームの仲間の事を考えて、アドバイスの伝え方や表情等、いろいろな人と上手に関わっていく方法について学ぶことができました。

また周りで支えてくれる人は、どの様な想いで自分達を支えてくれているのか見直すことができました。

これからは、感謝をしっかりと伝えることができるように努力したいと思います。

今回の講義は、スポーツだけでなく日々の生活でも活かせると思いました。

日頃からソーシャルサポートをしてくれる方への感謝の気持ちを大切に、スポーツを全力で楽しみたいです。

岡澤先生から、コミュニケーション能力とソーシャルサポートについて学びました。

「ソーシャルサポート」の言葉は、初めて聞く言葉です。学んだ事について、実際に書き出してみると、自分はたくさんの人に支えられてスポーツ事が出来ている事があらためてわかりました。

アスリートの感想

コーディネーショントレーニング③

今回のプログラムは、リモート形態での講習でした。初めての講習方法でしたが、すぐに対応することが出来て良かったです。

手を使わないで起き上げるトレーニングは、とても難しかったです。仲間と協力しながら挑戦することができました。

リモート形態での講習でしたが、しっかりと話を聞いて取り組むことが出来ました。

5つの能力を活かすトレーニングは、自分の競技に必要なので反復トレーニングを続けてがんばります。

コーディネーショントレーニングは、グループ活動が多く仲間を増え、とっても楽しく取り組むことができました。

一人でトレーニングするよりも、いつも以上に集中して動くことが出来ました。

最後のコーディネーショントレーニングでは、今まで学んだトレーニングを復習しながら、動きの確認をしました。

今回挑戦したボールを使ったマット運動では、自分の体をしっかりと操作することができました。

自分の成長を感じました！

今回のグループ活動では、アスリートの仲間と相談しながら、目標達成に向け、改善点や動作の確認をしました。良いトレーニングに繋がりました。

これからもコーディネーショントレーニングで学んだことを、活かしていきたいです。

保護者の感想

より良いパフォーマンスには、チームメイト、コーチ、家族や友人といった周りの人とのより良い関係づくりが大切だと感じました。

子供には、周りとの関係性づくりや感謝の気持ちを忘れない選手になって欲しいと思います。

初めて挑戦するトレーニングを体験すると、全然対応ができていませんでした。今回学んだトレーニングメニューを、今後も家族で継続的に実践していきたいと思います。

大変勉強になりました。

今回のコミュニケーションに関する講義を、興味深く聞いていたようです。「言い方や表情等について気を付ける」と本人も言っていました。

支えてくれる人への感謝を忘れず、皆から応援してもらえる選手になってもらいたいと改めて思いました。

未来のアスリート発掘事業のプログラムに参加をして 1 年、息子もアスリートの自覚が芽生えてきました。

コーディネーショントレーニングで学んだトレーニングを、必要と思うメニューを選んで取り組む姿が見られるようになりました。

プログラムをとおして、大きな成長を感じています。

感染症対策として、リモート形態での講義でした。

アスリート児童の為に対応して頂き、ありがとうございました。

また出会った皆様に助けられ、スポーツを続けられる事に常に感謝し、今後はその気持ちを伝えていくことをあらためて感じています。

大変お世話になりありがとうございました。

16期生の活躍

河井 絢音さん【野球競技】

優秀選手・チーム表彰 富山野球協会

個人(ベストナイン)の部 内野手優秀選手賞

酒井 星璃さん【カヌー競技】

カヌーホームチャレンジ 第2回オンラインエルゴ選手権大会

200m 第1位
500m 第1位

東川 莞奈さん【チアリーディング競技】

JAPAN CUP2021 日本選手権大会

エキシビション ジュニアスター 技能賞

半田 結女さん【野球競技】

優秀選手・チーム表彰 富山野球協会

個人(ベストナイン)の部 外野手優秀選手賞