

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.7 17期生

第7回育成プログラム



日 時 令和4年6月11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

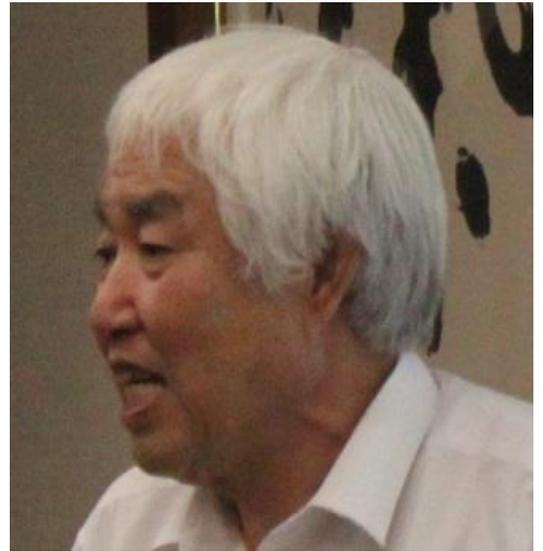
【知的能力育成プログラム】

講師

奈良教育大学 名誉教授

岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)



メンタルトレーニング①

■「試合で実力を発揮する」、「自らトレーニングする選手」、「日常のストレスの解消」の3点について、岡澤先生が実際に指導しているオリンピック等のお話を交えながら、ご講義いただきました。

■緊張を和らげるためのリラクゼーション方法について、「呼吸法」「筋弛緩法（きんしかんほう）」「自律訓練法」の3つを学びました。アスリートは、それぞれのリラクゼーション方法について、実践しながら学びました。

■アスリートはどんな時に緊張するのか、実際の試合場面を振り返りながらメンタルトレーニングについて学びました。マイナス思考とプラス思考についても学び、今後の試合に活かそうと前向きに取り組んでいました。



【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

- コーディネーショントレーニングの5つの要素である「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」「操作能力」「認知能力」について、学んだことを復習しながらプログラムに取り組みました。
- バレーボールやテニスボールを使った2人組でのトレーニングでは、5つの要素を織り交ぜたトレーニングをゲーム形式で行いました。成功した回数を競いながら意欲的に何度もチャレンジしていました。
- うまくいかない時は、友達の見本を見たり、アスリート同士でコミュニケーションをとったりしながら自ら考え、工夫して取り組んでいる姿が印象的でした。



【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において、女子やり投に出場されました。今回のプログラムでは、投動作における専門的な指導をしていただきました。

■メディシンボールやジャベボールを用いて、「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。「しっかり地面をとらえる」「リラックスする」「全身で投げる」の3つのポイントを意識しました。

■アスリートは道具を用いたドリルを行い、「真上投げ」「バック投げ」「フロントオーバー投げ」「ジャベリックボール投げ」等、いろいろな投げ方で体の感覚を高め、基礎体力を養いました。



大会当日になると緊張してしまうので、今回学んだ「高すぎる緊張を下げる」ためにスポーツ選手が用いている、「筋弛緩法」や「呼吸法」で緊張をほぐしていきたいです。

試合の接戦場面になると、とても緊張してしまい、自分の持っている実力を発揮できなかった時があります。今回、学んだ「ゆっくり深呼吸」し、身体をリラックスさせることを試合でやってみようと思います。マイナス思考にならずにプラス思考でチャレンジしていきたいです。

メンタルを学んだことで、ポジティブな考え方になれたと思います。以前は、大会になると緊張していたのですが、今は和らいで「絶対1位をとれる！」という気持ちになりました。

僕はメンタルが弱く、サッカーの試合ではすぐに弱気になってしまいます。今日の講義を聞いて、僕はマイナス思考になっているのだと感じました。学んだことを活かし、試合で負けることを考えず常にプラス思考で挑戦したいと思います。

実力を発揮できる心の状態は、緊張が低すぎても高すぎても駄目だということが分かったので「呼吸法」や「筋弛緩法」、「自律訓練法」など自分に合ったリラクゼーション方法を試していきたいと思いました。

これから先のことや「失敗するかも」「負けるかも」と思った時に失敗しやすいことが分かりました。これからは、今やるべきことのプレーに集中して、良いプレーができるようにがんばっていきたいです。

試合の時に緊張しすぎたり、緊張しなかつたりする時があるので、適度な緊張を感じて試合に臨みたいです。僕はマイナス思考になって「どうせ負ける」などの言葉を使っていたので、今度からはプラス思考で考え「ここから逆転するぞ」と強い気持ちをもってプレーしたいです。

アスリートの感想 コーディネーショントレーニング(投)

1kgのボールを自分の身長より高く跳ね上げる時は、少し背伸びをしてボールを押しするような感覚で投げる動作を学びました。ジャベリックボールを遠くに飛ばす時は、足の運びを「トン・トーン」のリズムでやるなどいろいろなポイントを学びました。

今回学んだジャベリックボールの投げ方を意識し、学校の体力テストでソフトボール投げをしました。去年と比べて9mも記録が伸びてとてもうれしかったです。

ジャベリックボールは横から投げるのではなく、投げ腕を大きく後ろから投げることが分かった。助走の仕方も詳しく知ることができたので、遠くに投げられるようにタオルを使うなど工夫して練習したいと思います。

ジャベリックボール投げでは、肩と肘の高さを同じにした体重移動が大切だということを学びました。何かを投げる時には学んだことを意識していきたいと思います。

真上投げは3つの関節を爆発的に一気に伸ばすということを意識しました。フロントオーバー投げは、全身でアルファベットの「C」を作るということを学んだので、全身を使い、大きく振りかぶって挑戦しました。

コーディネーション「投」では、投げる時に足をしっかり着くことや、上に投げる時は身体を「1」にするなどのポイントを学びました。ジャベリックボール投げでは助走を「トン・トーン」のリズムにすることも学びました。

投げることは力だけではなく、投げ方、力の入れ方、重心移動などたくさんポイントを意識することが大切だと分かりました。

保護者の感想

いつも大会が近づくにつれてネガティブに自分を追い込んでいってしまっているのが、メンタルトレーニングが一番学んでほしい講義でした。大事な大会が今後あるので、ポジティブな状態で当日を迎えてほしいです。

コーディネーション（投）では、宮島先生にコツを教えていただいたことで、ほとんどのアスリート生の投球飛距離が伸びていてビックリしました。身体をうまく使っていくことが上達の近道だなと改めて実感しました。

メンタルトレーニングでは、プラス思考で取り組む大切さを改めて実感したようです。練習の時から目標を持ち、本番は良い緊張感で実力を発揮してほしいです。コーディネーショントレーニング（投）では、教えていただいた事を早速実践したら記録が良くなったと喜んでいました。どんどん習ったことを実践し、吸収して行ってほしいです。

帰宅後、すぐ父親と今日学んだことについて復習をしていました。得た知識をすぐに試してみる力がついたことや、興味を持ってプログラムに参加していることが知れました。今後のプログラムも楽しみながらどんどん吸収して行ってほしいと思いました。

コーディネーション「投」のトレーニングでは、アスリート生達がジャベリックボールを遠くまで投げる姿を見て、「俺も大きくなりたいからご飯をたくさん食べる」「筋力トレーニングをする」と言って自ら行動していました。これまでは、小食で食事が苦手で、自発的な行動が少なかったのですが、先生方の講義や友達の刺激を受けて少しずつ内発的動機付けが芽生えたように感じます。とても嬉しい変化です。

良い動き、手本となるものを見てイメージしたことを自分の身体で表現すること、スポーツにおいて基本となることを元オリンピックの先生から学べたことは非常に貴重な体験でした。また、同世代の他のメンバーがいることで刺激しあえる環境はありがたいです。

17期生の活躍

石田 結愛 さん【陸上・チアリーディング競技】

| | |
|-----------------------------------|---|
| 第66回入善町小中学校体育大会 | 男女混合400mリレー 第1位 100m走 第3位 ハードル走 第4位 |
| 第17回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 下新川郡予選会 | 100m走 第2位 |
| 第17回北信越チアリーディング選手権大会 | グッドスマイル賞 |

石附 幸美 さん【陸上競技】

| | |
|--------------|-----------|
| 第18回南砺市民体育大会 | 走り幅跳び 第3位 |
|--------------|-----------|

石原 悠希 さん【卓球競技】

| | |
|-------------------------|------------------|
| 第32回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 | 小学生5・6年生女子の部 第1位 |
| 第71回氷見市民体育大会 | 小学生5・6年生女子の部 第1位 |

岡本 結愛 さん【バスケットボール競技】

| | |
|--------------|-----|
| 第18回富山市民体育大会 | 第4位 |
|--------------|-----|

川村 美佳 さん【陸上・水泳競技】

| | |
|--------------|--------------------------|
| 第17回高岡市民体育大会 | 100m走 第5位 |
| 第17回高岡市民体育大会 | 自由形50m 第1位 平泳ぎ50m 第1位 |

黒田 悠心 さん【サッカー競技】

| | |
|------------------|---------------|
| 第25回 U-12 ホタルカップ | 第2位 最優秀選手賞 |
|------------------|---------------|

小西 泰馳 さん【空手道競技】

第32回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会

男女混合団体形 第2位
男子団体組手 第3位

佐々木 仁胡 さん【水泳・陸上競技】

第18回富山市体育大会

50mバタフライ 第3位

塩岡 快那さん【卓球競技】

第74回中部日本卓球選手権大会県予選

ホープス男子 第3位

第32回富山県スポーツ少年団交流大会

小学生5・6年男子の部 第3位

進藤 咲月 さん【水泳競技】

第17回高岡市民体育大会

50m平泳ぎ 第1位
100m平泳ぎ 第1位
50m自由形 第1位

高田 いずみ さん【バレーボール競技】

第42回全日本バレーボール小学生大会

ベスト8

高橋 啓生 さん【陸上競技】

第60回小矢部市民体育大会

100m走 第2位

田中 心喜 さん【陸上競技】

第17回富山市小学生陸上競技交流大会

コンバインド B 総合 第2位
(走り幅跳び 第3位 ジャベリックボール投げ第1位)

谷澤 陽斗 さん【ハンドボール競技】

| | |
|-----------------------|-----|
| 第27回富山県小学生ハンドボール選手権大会 | 第1位 |
|-----------------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| 第71回氷見市民体育大会 | 第2位 |
|--------------|-----|

| | |
|----------------------|-----|
| 第13回富山県小学生ハンドボール春季大会 | 第1位 |
|----------------------|-----|

辻口 哲平 さん【水泳競技】

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| 第44回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会 | 50m背泳ぎ JOC 参加標準記録突破 |
|--------------------------------------|---------------------|

橋詰 政仁 さん【ハンドボール競技】

| | |
|-----------------------|-----|
| 第27回富山県小学生ハンドボール選手権大会 | 第1位 |
|-----------------------|-----|

| | |
|--------------|-----|
| 第71回氷見市民体育大会 | 第2位 |
|--------------|-----|

水橋 楓羽 さん【卓球競技】

| | |
|--------------------|------------|
| 第74回中部日本卓球選手権大会県予選 | ホープスの部 第3位 |
|--------------------|------------|

桃井 大我 さん【水泳競技】

| | |
|--------------|---|
| 第17回高岡市民体育大会 | 50m背泳ぎ 第1位 100m平泳ぎ 第1位 50m平泳ぎ 第1位 50mバタフライ 第2位 200m個人メドレー 第1位 |
|--------------|---|

森 士 さん【バレーボール競技】

| | |
|-------------------------|----------------|
| 第42回全日本バレーボール小学生大会富山県大会 | 第3位(北信越大会進出決定) |
|-------------------------|----------------|