

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.8 17期生

第8回育成プログラム



日 時 令和4年7月2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)



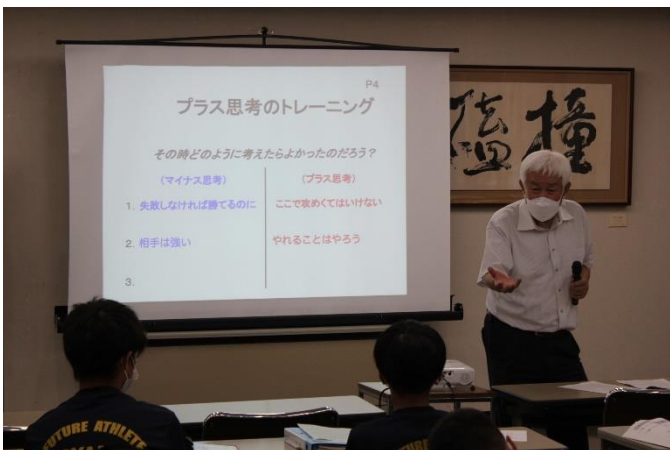
メンタルトレーニング②

■ 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。

■ 失敗や不安でマイナス思考になった時、気持ちをプラス思考へ切り替えるキーワード（掛け声）を考えました。また、チームメイトがマイナス思考になった時、チームメイトの気持ちをプラス思考にするキーワードも考えました。

■ 大会等で、自分のパフォーマンスを最大限発揮するために、メンタルトレーニングで学んだことを実践で活用していきましょう。



【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県体育協会
上席専門員

山地 延佳 先生
(やまち のぶよし)



コンディショニング③

■ 3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“体幹トレーニングのポイント”について学びました。

*パワーポジション：最も力を発揮しやすい姿勢

*体幹：人間の胴体部分（胸、背中、腰回り、腹筋、お尻等）

体幹を鍛えることで姿勢が良くなり、力を発揮しやすくなります。また、疲れにくい身体や怪我の予防にもつながります。

■ アスリートは、BOXとバー（棒）を用いたトレーニングを行い、意識するポイントと、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の能力を高めようとする姿が見られました。



自分が、失敗ばかりしている時や友達が落ち込んでいる時には自分が考えた元気づけるキーワードを言いたいと思います。ノートなども作り、いつでも振り返られるようにしたいです。

結果を気にした時、不安な時などにマイナス思考となってしまうので負けていてもプラス思考に考えて大会に臨んでいきたいと思いました。

練習や試合でチャレンジしようと思っても失敗を恐れて自信がなくなりチャレンジから逃げることもありました。しかし、できないことを頑張る中で失敗してもそこからチャレンジということを学びました。これからは気持ちを前向きに考え、迷ったら思い切りチャレンジしていきたいと思いました。

マイナス思考とプラス思考について学びました。試合中に気持ちをプラス思考に切り替えるためのキーワードを考えてチームの仲間にも伝えていきたいです。

強いチームと勝負する時にマイナス思考になってしまうことが多いですが、今日学んだことを活かしてプラス思考で取り組んでいきたいと思っています。

試合中に勝っている時は守ることだけではなく、積極的に攻めることも考えていきたいです。プラスの言葉掛けを仲間に伝えるとともに、自分にも言い聞かせ、完璧を目指さず自分のやれることを最後の瞬間まで諦めずにやることを大切にしたいです。

試合中に、集中できなくなった時やミスが何本も続きマイナス思考になった時にどんなことを考えていたか振り返りました。プラス思考になるためにどんなことを考え、自分に言い聞かせれば良いかを学ぶことができました。

アスリートの感想 コンディショニング③

パワーポジションは、バスケットボールのディフェンスの姿勢にも活かせるのでつま先、股関節、膝を意識して取り組んでいきたいと思いました。また、脳は一度記憶した所に新しい形のもので同じ動きをすると上書きされていくので、同じ姿勢で崩れてきたら一度やめてもう1回同じ姿勢でやることも意識してやりたいです。

バーを肩の上に乗せて、頭の位置をずらさず横に動くのが難しかったです。足を横に動かすまではできるが頭をその位置まで動かす時に頭がどうしても上下に揺れてしまったので家で棒などを持って練習したいです。

正確な動きを身につけるために周りのアスリートや同じペアのアスリートをよく観察して取り組みました。腕や肩、体幹部を今からトレーニングする必要があると学び、できることは毎日行いながらクラブの仲間にも伝えて皆で強くなりたいです。

パワーポジションはよく使う姿勢なので、自分の丁度よいポジションをしっかり見つけたいと思います。また、腕立て伏せは正しい姿勢でしっかりできるようにし、棒と台を使ってパワーポジションを意識した運動も毎日取り組んでいきたいです。

コンディショニングでは、家でも棒と段差だけで体幹をととても鍛えることができる簡単なトレーニングを学びました。腕立て伏せは、腕の回転など意識しただけでもとてもきつかったですが、毎日取り組んでいきたいと思います。

ジャンプの姿勢では、足と背中が平行になるようにするといつもより飛べるという感覚がつかめて良かったです。バーでバランスをとるトレーニングでは、足が震えながらでしたがフォームはきれいにできて良かったです。

保護者の感想

メンタルトレーニングでは、失敗や不安などでマイナスな気持ちになってしまった時の自分をプラス思考へ切り替えるキーワードを考えたと言っていて、その言葉がお守りのように娘の気持ちを上げてくれるのではないかと思います。

プラス思考になりにくい息子で気持ちの切り替えを少しでも学べて良かったです。”負ける理由”は分かっているが”勝つ為の方法”が分からないという状況ですので少しずつ学んだことを活かして実践していてももらいたいです。

メンタルトレーニングでは、緊張を下げる方法やマイナス思考からプラス思考に変える考え方、積極と無謀の違い等を教えてもらいとても参考になったと喜んでいました。早速、次の試合から実行してみるとのことで楽しみにしています。

緊張やピンチの場面でポジティブにいることは大人でも難しいことですがポジティブ思考は自分だけではなく周囲にも良い影響を与えるという点で非常に大切なことだと思います。笑顔でポジティブな言葉をチームメイトに掛けられる選手に育ってほしいです。

試合では特に緊張しやすい性格なので今回のメンタルトレーニングは大変勉強になりました。リラクゼーションできるように深呼吸や筋弛緩法を取り入れ、笑顔で試合に臨み成績アップできるように親子で一緒に取り組んでいきたいと思っています。

今回、パワーポジションということでどのような姿勢が素早く動けるのかを理解してくれたと思っています。今、行っている競技にも活かせると思うので家でも心掛けさせたいと思いました。

17期生の活躍

秋元 優汰 さん【陸上競技】

高岡市民体育大会

100m第1位 13秒04大会新記録

石原 悠希 さん【卓球競技】

第75回富山県民体育大会3部 学童ホープス女子

第1位

加藤 埜乃果 さん【陸上競技】

トライアル in 滑川

100m自己ベスト13秒95

第38回全国小学生陸上競技交流大会

4×100mリレー53秒60 全国大会決定

京谷 美空 さん【陸上競技・ハンドボール競技】

第38回富山県小学生陸上競技交流大会

100m 第5位

第75回富山県民体育大会ハンドボール競技大会

第2位

里見 伊織 さん【剣道競技】

第32回富山県スポーツ少年団剣道交流大会(団体戦)

第1位(富山市選抜選手として出場)

澤田 柚実 さん【競技】

第38回富山県小学生陸上競技交流会

4×100m第2位

富山カップ

100m第3位

塩岡 快那 さん【卓球競技】

富山市民体育大会

小学男子5・6年第1位

島 結有 さん【陸上競技】

第38回富山県小学生陸上競技交流会

小学女子コンバインド B 第5位

高森 なつ さん【陸上競技】

第38回全国小学生陸上競技交流大会

4×100mリレー53秒60 全国大会決定

七澤 謙太 さん【ゴルフ競技】

富山県民体育大会ゴルフ競技3部少年

小学男子グロスの部 第1位

中部小学生ゴルフ大会本戦

男子第12位

蓮本 心太 さん【サッカー競技】

北信越トレセン遠征

富山県トレセンメンバー選出

原野 蘭生 さん【水泳競技】

第18回砺波市民体育大会

小学5・6年男子50mバタフライ 第1位

廣澤 菜々子 さん【サッカー競技】

第8回みなみ FC サマーカップ

優秀選手賞

堀田 尚聖 さん【ボクシング・レスリング・柔道競技】

高岡市民体育大会(ボクシング)	第1位
富山県 UJ 春季大会(ボクシング)	第1位
東日本 UJ 大会北信越選考会(ボクシング)	第1位
高岡市民体育大会(レスリング)	第1位
富山県民体育大会(レスリング)	第1位
全日本少年少女選手権大会(レスリング)	ベスト8(全日本選抜出場権獲得)
日整全日本少年柔道大会富山県大会	ベスト8(特別賞受賞)

松永 悠 さん【陸上競技】

第38回全国小学生陸上競技交流大会	小学女子1000m第1位
-------------------	--------------

水橋 楓羽 さん【卓球競技】

第71回魚津市民卓球大会卓球競技	小学女子優勝 フリーの部
------------------	-----------------

村井 涼真 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 第1位
第38回全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	コンバインド B 第4位

森 士 さん【バレーボール競技】

第35回北信越小学生バレーボール大会福井県大会	出場
-------------------------	----