

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.10 17期生

第10回育成プログラム



日 時 令和4年9月10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

奈良教育大学 名誉教授

岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)

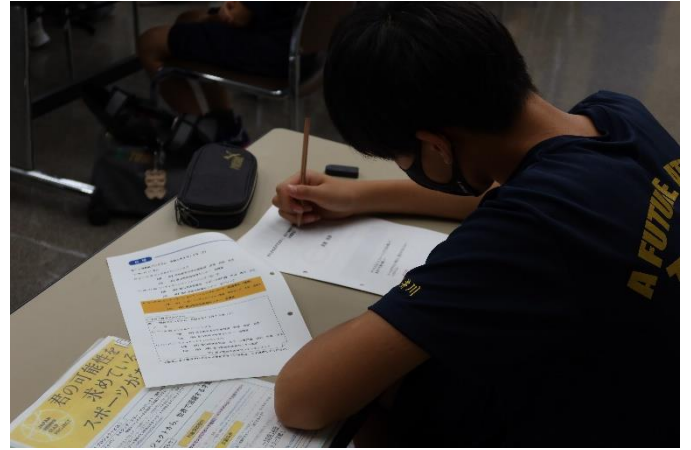
メンタルトレーニング④



■ 4回目のメンタルトレーニングのテーマは「やらされるのではなく、自分で練習する選手になるために（目標設定）」として、やる気を高めるための具体的な考え方を学びました。

■やる気を高める方法には外発的動機付け（やらされるエネルギー）と内発的動機付け（自ら行動するエネルギー）があります。自分で練習する選手になるためには内発的動機付けを高める必要があります。そのためには、その時の勝ち負けだけではなく「できないことができるようになる」「記録が伸びる」「スポーツを通して支える、支えられる」など、全力でチャレンジする過程そのものが一番大事だと話されました。

■アスリートは、将来自分はどんな選手になりたいのかを記述し、夢を叶えるためにはどんな練習が必要かを考えました。自分の夢を叶えるために内発的動機付けを高め、目標に近づくための行動を自己決定できるアスリートを目指していてもらいたいです。



【身体能力育成プログラム】

講 師

(公財)富山県体育協会
スポーツ指導員

中山 雄大 先生

(なかやま ゆうだい)



コーディネーショントレーニング(走)②

■ 2回目のコーディネーショントレーニング(走)では、(*) アジリティー及び方向転換の基本を軸にトレーニングが行われました。

* アジリティー：機敏さ、俊敏性、敏捷性、素早さ、などの意味

■ 様々な方向へ移動するための基本姿勢として、パワーポジションが大切であると説明を受けました。陸上競技のように前方向のみの移動が求められる場合は足を前後に開いてスタートしますが、球技のように様々な方向へ移動が求められる場合は足を左右に開く屈曲した姿勢が大切であるなど、競技によってパワーポジションの姿勢を変える必要があると学びました。

■ まとめとして、4人組での鬼ごっこでは、今回学んだトレーニングを確認しながら「横・後ろ・斜め・横・急ストップ・急ダッシュ」と様々な動きを実践することができました。



「自信を持つ」「努力する」「自分は必要な存在」ということを学びました。練習や試合では、つらい場面でも笑顔を作り、いつも仲間に支えてもらっていることや家族の一員として必要な存在であることに感謝しながら頑張りたいです。

できないことにチャレンジすること、運動の楽しさの意味などを学びました。これからは、「分からないことはしっかり聞く」「支えてくれている人がいることに感謝する」など、これからの生活に活かして素晴らしいアスリートになりたいです。

やらされるのではなく、自分からトレーニングに取り組んでいくことが大切だと思いました。また、運動の楽しさは、「できなかったことができるようになること」であると分かりました。

心の感じ方について学ぶことができました。特に印象に残った言葉は、「運動の楽しさはできないことができるようになること」「悔し涙は楽しさ」です。夢や目標に向かってどうしたら良くなるかを考えて、ノートに書き、行動に移していきたいです。

「できないことができるようになること」や「記録が伸びること」が楽しくなるという言葉は心に響き、納得しました。できないことにチャレンジしていくことが大切だと改めて学ぶことができました。

「内発的動機づけ」と「運動有能感」を自分に活かしていきたいと思います。内発的動機づけの自己決定は、自分で「今日はこれをやるぞ!」と決めてやっていくようにしたいです。人に言われてから、やらされるのではなく、自分からできるように意識していきたいと思います。

強くなるためには、自信が必要だと改めて思いました。周囲から、やらされるのではなく、自分から練習する選手になりたいと思いました。そのために、運動をもっと「楽しい」と思うことが大切だと学びました。これからは自分から練習するために、内発的動機づけを高めていきたいです。

素早く動くには、足の力や向きなどが大切だということが分かりました。急激に加速したり減速したりする技術がないと怪我をするリスクが高くなってしまいますので、日頃から準備体操やウォーミングアップを入念に行いたいと思います。

様々な方向へ移動するときには、「パワーポジション」が大切だということが分かりました。また、パワーポジションから素早く動き出す時には、片足を素早く後ろに下げることが大切だと学びました。私は陸上をやっているので、バトンを受け取る時に姿勢を意識して素早く動き出せるようになりたいです。

構えの姿勢からいろいろな方向に動く時の一番良い動き方などを知ることができて良かったです。私がやっている競技でも、前後左右に動くことがあり今回学んだことを活かしていきたいです。

様々な方向へ移動するための基本動作を学び、「パワーポジション」が大事だと学びました。横へ移動する時は、後ろ足で強く蹴り上げ上半身が置いていかれないようにすることが大切だと分かりました。急に止まる時には、切り返し1歩前の接地が重要だということも分かりました。

パワーポジションからフォルスステップで動いたり、サイドステップで動いたりする時は、前足で強く蹴るのか後ろ足で強く蹴るのか、その時の状況に合わせて効率よく判断し、移動することを大切にしていきたいです。

足のステップや姿勢、左右どちらの足で蹴るかなど、今まであまり意識しなかったことを知ることができました。特にステップは、私がやっているバスケットボール競技でも多く使うので意識して取り組んでいきたいと思います。

保護者の感想

メンタルトレーニングでは、大会で結果が振るわなくても努力したからこそ見える景色があると思います。日頃、苦しさや辛さもあるからこそ成功した時、努力が実った嬉しさや楽しさを感じられ、人生が豊かになることを学ばせていただきました。

未来のアスリートに参加させていただいて以来、着実に力をつけてきているように感じます。最近の大会では、今まで太刀打ちできなかったライバルたちに勝つことができ、試合前の気持ちの持ちようや練習への取り組む姿勢も変化してきているように感じます。

せっかく教わった前回の講義内容も実践することをすっかり忘れていたので、反省しました。今日からまた、改めて愛情をもって接し、あいさつや誉め言葉を多用して会話を増やしたいと思います。また、自己決定の経験を積ませ、胆力を育てる環境づくりに努めたいと思います。

子供たちへの接し方によって、子供の考え方に大きな差が出てくることが分かりました。子供自身が考え、自分で計画し、実施、振り返り等を行うことで結果について子供自身が納得し受け入れることができることと分かり、親が過干渉にならないことも大切だと学びました。

子供は一人の人間として接し、子供であるとの認識を親自身が心掛ける必要があります、今後は大人と同様、子供の人格を含めて認め、大人なりの経験から、アドバイス程度の支援をしたいと思います。

今までは、思ったことを感情のままに子供に言っていました。が色々な角度から見て、聞き耳を立て、捉え方を変えてみようと思いました。子供との共感が大切だと思いました。

保護者向け講義では以前の復習から入り、以前学んだことがほとんど忘れていたことに気づかされました。人は1日経つと半分以上のことを忘れてしまうのですぐに実行に移すことが大事だとよく分かりました。子供との接し方では、会話の内容よりも表情や声のトーンなどを大切にしたいほうが伝わることを再認識させられました。

17期生の活躍

大岩 渚空 さん【バスケットボール競技】

第33回コーセル杯チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル 第1位 総合 第25位
第24回きらりカップ	第3位

岡本 結愛 さん【バスケットボール競技】

第24回きらりカップ	第8位
------------	-----

川村 美佳 さん【水泳競技】

第33回コーセル杯チャレンジスーパーチビッ子	総合 第4位
------------------------	--------

佐々木 仁胡 さん【水泳競技】

第53回中部日本ジュニア水泳選手権大会	個人メドレー 第4位
---------------------	------------

澤田 柚実 さん【陸上競技】

富山県小学生秋季交流大会	100m 第1位
富山県50mダッシュ王選手権	4～6年生の部 第2位

進藤 咲月 さん【水泳競技】

全国ブロック水泳競技大会 in 高知	50m平泳ぎ 第2位 100m平泳ぎ 第7位
--------------------	---------------------------

谷澤 陽斗 さん【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル2022	第3位
-----------------------	-----

七澤 謙太 さん【ゴルフ競技】

第2回富山県小学生ゴルフ大会	第1位
第28回北陸ジュニアゴルフ選手権大会	第1位
第28回富山県ジュニアゴルフ選手権大会	第1位
第13回ゴールドウインジュニアチャレンジゴルフ大会	第1位
第48回富山県アマチュアゴルフ選手権	予選通過(小学生通過富山県初)

鍋島 新奈 さん【ホッケー競技】

小矢部市学童ホッケー大会	第1位
--------------	-----

日光 嵩琉 さん【ホッケー競技】

第59回小矢部市学童ホッケー大会	大会 第2位 ボールリフティング 第1位
------------------	-------------------------

橋詰 政仁 さん【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル2022	第3位
-----------------------	-----

畑中 理玖 さん【バスケットボール競技】

第33回コーセル杯チャレンジスーパーチビッ子	ジグザグドリブル 第3位 総合 第12位
第24回きらりカップ	第3位 きらり賞(個人賞)

原野 蘭生さん【水泳競技・バスケットボール競技】

第18回砺波市民水泳大会	50mバタフライ 第1位 25m自由形 第2位
第33回コーセル杯チャレンジスーパーチビッ子	総合 第8位
第33回砺波市長杯ミニバスケットボール大会	優秀選手賞

堀田 尚聖 さん【ボクシング・相撲競技】

第9回全日本 UJ ボクシング王座決定戦

第2位

第9回全日本 UJ 東日本大会

第1位

第36回富山県相撲選手権大会

軽量級 第2位

向山 蒼月 さん【野球競技】

新湊リーグ戦

第1位

桃井 大我 さん【水泳競技】

第33回コーセル杯チャレンジスーパーチビッ子

水泳 第2位

総合 第7位

第53回中部日本ジュニア水泳選手権大会

400m自由形 第6位

100m平泳ぎ 第7位

200m個人メドレー 第8位

横山 愛 さん【バレーボール競技】

第33回コーセル杯チャレンジスーパーチビッ子

総合 第2位