

# 未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.5

18期生

ジュニア指定者

## 第5回育成プログラム



日時 令和5年8月12日(土)

15:00~18:00

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

スポーツメンタルトレーニング名誉指導士

# 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

岡澤先生から、以下の3つの内容について、教えていただきました。

◇心をトレーニングすることが「メンタルトレーニング」

**心**(しん) ⇒ 強い心 **技**(ぎ) ⇒ すぐれた技術 **体**(たい) ⇒ 強い体

◇緊張の度合いと競技パフォーマンス

[緊張が高い] [緊張が低い] どちらも**パフォーマンスは低い**

**結果を気にした時、緊張する**

▼負けたらどうしよう(勝てたらどうしようと考える人はいません)

◇実力の発揮を邪魔するマイナス思考

▼マイナス思考…「こんな失敗をしないように」「負けない戦術」⇒**後悔**

◎プラス思考…「こうなればいいのに」「勝つための戦術」⇒**反省**

試合で実力を発揮できるようになるために、高すぎる緊張を下げる**ことが重要**になります。多くのスポーツ選手が用いている**リラクゼーション方法の一つ**として、**呼吸法**を**教えていただきました**。

(アスリート18期生・ジュニア指定者で視聴可能な方は、講義の動画をご覧ください)

# 【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②

今回も、体を動かす前に、東根先生から子どもたちに、たくさんのメッセージが送られました。その後も、一つ一つの動きの中で声をかけていただきました。

「普段やっていないことをやるのだから、どんどん間違える」

「決められたルールの中で、たくさんチャレンジ」

「頭を使って粘り強く」「頭を使うから身に付く」

■コーディネーショントレーニングの5つの要素

リズム

バランス

反応

認知

操作

<取り組んだ動きの例>

- ・向かい合ってサイドステップ(パートナーの真似をする:上半身も、顔も)
- ・一列に並んで頭の上でボールの受け渡し(一番後ろ→先頭へ 等)
- ・(Aさん・Bさんで向かい合って)

A: ボールを真上に投げ上げ、その間にBからのボールをキャッチ・パスして自分の投げ上げたボールをキャッチ

B: Aがボールを投げ上げたら、Aに向かって自分のボールをパスし、Aから返ってきたボールをキャッチ

**失敗しても修正! 目や耳を使って考え、脳を鍛える**

# 【知的能力育成プログラム】

講師

(一社) コーチングバリュー協会  
専任コーチ

大羽 瑠美子 先生

(おおば るみこ)



## コーディネーショントレーニング② (保護者向け)

今回も、大羽先生に脳科学の視点から、子どものスポーツを助けるコツについて、教えていただきました。

### ■共感するコーチング論

目的を達成するために、**コーチとプレイヤーが共同で取り組む知的活動**  
<キーワード>

軸移動理論 : 観察する、共感する、育てる、生かす

ブレインストーミング : 自由奔放、質より量、批判厳禁、融合改善

動機づけ : 外発的動機づけ(叱る、褒める等)、内発的動機づけ

MustとWill : ルール(約束)、プレー(意志)

ユーモア : 笑いの効用、知的なコミュニケーション、常識に捉われない

一般的な指導...「指導者のもっている知識や情報を使って運動指導」

「子どもたちの出来ない部分を探し、出来るように指示・修正」

コーディネーション運動...「出来ていることに目を向け、生かし、メニューに繋げる」

「出来ることを見つけ、スキル・機能を伸ばすことで弱みを消す」

子どもたちの課題解決能力を育み、胆力を身に付けることが安心感を生み、新しいことへの挑戦につながるなど、ジュニア期のアスリートに関わる者(親)として、具体例を通して考えることができ、大変参考になりました。

## アスリートの感想 **メンタルトレーニング①、コーディネーショントレーニング②**

自分はメンタルが強い方ではないので、今回聞いたお話を参考にして、スポーツに取り組んでいきたいです。特に、試合中に勝てると思った時、もうダメだと思った時に、どうすればよいのかというお話がとてもためになりました。

ぼくは、メンタルがすごく弱くて、試合のときなどは、そんなに練習の成果を出せていませんでした。でも、ここで学んだプラス思考で考えることや緊張したときは深呼吸をすることなどを取り入れて、よいパフォーマンスを発揮できるようにいかしていきたいです。

スポーツは、体だけをみがくのではなく、心もみがいていかないとすごいスポーツ選手にはなれないと分かりました。マイナス思考にならないようにし、緊張する場で実力を発きしたいです。

大会の前に緊張して力が入ってしまう時があるけど、お話を聞いた後プラス思考になって、リラクゼーションのトレーニングをしてみると、らくに大会にのぞめたのでよかったです。

メンタルで一番なおしたいことが「緊張」だから、それをやわらげるためのリラクゼーションを知ることができてよかったです。いろいろと使い分けていきたいです。

あまり得意ではないメンタルをトレーニングできてよかったです。これからは、実際にしてみたいです。よい記録を出すために、いろいろな工夫をしていきたいです。

コーディネーショントレーニングは、考えながら運動するトレーニングだったので、考えていることと体が一致せず、難しかったです。でも、普段しないことばかりだったので、おもしろかったです。これからは、もっと考えて体を動かしていきたいです。

今回は、まず前回（コーディネーショントレーニング①）の振り返りみたいなことをしました。前回、意味不明でとりあえずやっていたところも、今回は分かるようになりました。新しい課題にも取り組みました。次は、できたら質問をしてみたいと思いました。

## 保護者の感想

「弱いところを補おうとするより、強みを伸ばす」ということや、「なぜ負けたのかより、なぜ勝ったかを考える」という話が印象的でした。実際にやってみたことも、おもしろかったです。

親や指導者からの声かけの仕方が大切であることが、よく分かりました。何気なくしている声かけで、子供自身の自分のとらえ方がかわるので、普段から意識してプラスになるようにとらえていきたいと感じました。

親の全ての見方が偏ってしまっていて、「子供のよいところは、あるかな」と思ってしまいます。この考え方を変えることが、なかなか難しいと思ってしまいました。伝え方一つでやる気を育てられるのに、つついやる気をなくさせてしまう日々を反省してしまいました。

講義を受講して、子供と共感する・共感できることに目を向け活かすことが重要であると感じました。今後は、できるスキルや機能を伸ばすことを心がけていきたいと思いました。

未来のアスリート発掘事業で出会った仲間と、協力して一緒に取り組むことができたことがよかったです。

子供のすてきなところをどんどん見つけて伝えたいです。

子供のできないこと・苦手なことに目を向けるのではなく、できることを見つれたり、得意なことをほめて伸ばしたりすることを心がけるようにしたいです。

トレーニングを見学させていただいて、誰とでも楽しそうに取り組んでいるところがいいなと思いました。大羽先生の講義は、あっという間に時間が経つので、もっと受けていたいと思いました。

子供が結果を出せなかったとき、なぜそうなってしまったのかを責めてしまっていたので、できていることを見つけてあげて、長所を伸ばしてあげようと思いました。期待をしながら話をすると、そうなってしまうことを知り、とても勉強になりました。

# 18期生の活躍 Vol.5(R5.8.12～)

## 荒幡 美玖 さん【バスケットボール】

第33回あすなろ杯ミニバスケットボール大会  
(石川県・輪島市)

第4位

## 石倉 ひなた さん【陸上】

2023 桃山チャレンジ・秋

女子 100m(総合) 第7位  
(小学6年) 第1位

## 井上 玲奈 さん【陸上・サッカー】

2023 桃山チャレンジ・秋

女子 100m(小学6年) 第4位

## 上田 真奈 さん【AS】

第46回全国 JOC ジュニアオリンピックカップ  
夏季水泳競技大会

ソロ 第9位(17チーム中)  
チーム 第10位(19チーム中)

## 岡田 太智 さん【野球】

富山市少年野球リーグ主催  
チューリップ TV カップ

第1位(蜷川カーブ)

## 片田 奈那 さん【スポーツクライミング】

長野シリーズ戦第5戦(ボルダリング)

第5位

## 佐々木 奈央 さん【競泳・クロスカントリースキー】

富山市ジュニアスイムフェスティバル2023

女子小学4年生以上 100m バタフライ 第1位  
女子小学4年生以上 50m バタフライ 第2位  
女子小学4年生以上 200m フリーリレー 第1位  
女子小学4年生以上 200m メドレーリレー 第1位

## 関口 禾蓮 さん【陸上】

令和5年度富山ジュニア陸上競技記録会  
(ほたるいかAC主催)

女子 80mH 第2位  
女子走高跳 第2位

2023 桃山チャレンジ・秋

女子 100m(小学6年) 第3位

## 高原 樹梨亜 さん【ソフトボール】

第37回富山県小学生秋季ソフトボール大会

第1位(魚津アップルジュニア)

## 前野 七海 さん【バスケットボール】

第33回あすなろ杯ミニバスケットボール大会  
(石川県・輪島市)

第4位

## 宮下 結愛 さん【陸上】

第48回  
富山マスターズ三世代交流トラック競技記録会

小学6年女子 60m 第1位  
小学6年女子 100m 第1位

## 柳原 詩音梨 さん【陸上】

2023 桃山チャレンジ・秋

女子 100m(小学6年) 第2位

## 山本 菜摘 さん【野球】

第31回新川地区少年野球交流大会

第1位

ZETT 旗争奪少年野球大会

第3位

第4回くら寿司・トーナメント2023・第17回学童軟式  
野球全国大会ポップアスリートカップ星野仙一旗争奪

【北信越ブロック】北陸第二トーナメント  
ベスト4



# ジュニア指定者の活躍 Vol.5(R5.8.12～)

## 有澤 翔 さん【レスリング】

第27回ジャパンキッズレスリング 志賀大会

小学男子5～6年生 65kg の部 第1位  
(参考試合)

## 伊藤 龍ノ助 さん【ハンドボール】

第36回全国小学生ハンドボール大会

第2位(HC宮田)

## 東 咲樹 さん【ハンドボール】

第38回北信越小学生ハンドボール交流大会

第2位(HC氷見)

## 舩田 舞羽 さん【バドミントン】

全国小学生 ABC バドミントン大会

Aグループ(5・6年生) ベスト16

富山県選手権

小学女子6年生の部 第1位