

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.6

18期生

ジュニア指定者

第6回育成プログラム



日時 令和5年9月9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②

今回のテーマは、『**マイナス思考になったら どうすればいいのか**』でした。

岡澤先生から、以下の2つの内容について、教えていただきました。

◇積極と無謀(むぼう)

練習 ⇒ 積極と無謀の間の少し無謀側で行うのがよい

試合 ⇒ 積極と無謀の間の少し積極側で行うのがよい
できないことをやるのが練習。失敗することが大切。

◇プラス思考のトレーニング

▼失敗しなければ勝てるのに… ⇒ ◎ここで攻めなくてはいけない

▼相手は強い… ⇒ ◎やれることはやろう

プラス思考になるキーワードを決めよう!

(こんな場面で) ・失敗した

・集中できない

・マイナス思考になった

自分が

チームメイトが

「強い相手にも、自分のやりたいことをやる」ことが、試合で実力を発揮するためには必要です。まずは、“緊張したら笑う”、そして自分をプラス思考に切りかえる『キーワード』を決めることが大切だと教えていただきました。

【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県スポーツ協会
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

今回は、速い動きをひきだし、ランニングスピードを向上させる動きについて、指導していただきました。

■敏捷性(びんしょうせい)・フットワーク



■各種ステップ、ドリル



動作中のつま先、膝(ひざ)、肩の向きなど、フットワークやドリルのポイントを意識して体を動かすことが、「正しい動き」の習得につながります。

アスリートの感想 **メンタルトレーニング②、コンディショニング③**

メンタルトレーニングでは、マイナス思考になってしまったらどうすればよいか分かりました。

コンディショニングでは、ランニングのスピード向上のために必要な動きが分かってよかったです。

試合前に、自分がやりたいことを考えると、少しは緊張しなくなると教えてもらいました。ぜひ自分でもやってみたいと思いました。

コンディショニングで練習した、ちょっと体せいを低くしてターンする動きを実戦でもしてみたいです。

私は、マイナス思考になりやすいです。だから、まずやれることは全力でやり、最後の瞬間まであきらめない、自分のキーワードを自分に言い聞かせることが必要だと思いました。もし、味方がミスをしたときは、責めるのではなく、「しょうがないね」と言うことが大事だと思いました。

今回は「結果を気にしない」ことが大切だと感じました。これからは、マイナス思考にならず、プラスにとらえて何事にも挑戦することが大切だと思いました。WBCの栗山監督は、「『できる』か『できない』かを考えたらダメで、『やる』か『やらない』かの問題」と言っていたので、試合や練習で思い出して実践していきたいと思います。もしマイナス思考になってしまったら、プラス思考へ切り替えるキーワードを自分や友達に言いたいです。

自分のチームが負けていても、あきらめずに最後までプレーできるようにしたいです。

ラダーを使ったフットワークやステップドリルは、バスケットボールでも大事なので、試合前にやりたいです。

今回のコンディショニングでは、いつもしていない動きをたくさんしました。普段していないため難しい動きがあったので、習慣づけていきたいです。いろいろな動きをできるようになって、力を高めたいです。

マイナス思考になってしまうことが多いので、特にピンチやチャンスで緊張してしまう時は、筋弛緩法などを使って、しっかりと力を発揮できるようにしたいです。

保護者の感想

普段、何気なくかける言葉にも、気を付けようと思いました。励ましが大切だと分かりました。

試合に勝つためには、メンタルがこれからもっと必要になってくると思うので、小さい時からしっかりと身に付けてほしいです。

プロ選手、オリンピック選手など、アスリートを指導しておられる先生のお話を聞くことができました。結果を気にした時に失敗するなど、具体的で子供たちに分かりやすい説明で感銘を受けました。内発的動機付けが重要なことや、有能感をもたせることなどを学びました。

(親が) 結果ばかりを気にしていました。練習したことを本番でできるように、保護者として声をかけていきたいです。

3週間前に、左手の指の骨にひびが入り、療養中です。本人は、痛みが無くなった頃からバスケットボールの練習を続けています。けがをしないよう、ストレッチなどを充分に行うことの重要性を肝に命じてほしいと思います。

プラス思考のトレーニングが、とても参考になりました。普段から、その時どうすればよかったのだろうと考え、プラスのことを口にして、それをノートに書いておくと、「こうやりたい」が整理されているノートができるという、今後の人生にも活かせる内容を教えてもらいました。とても良かったです。先生の口調が親しみやすく、勉強が楽しかったです。

子どもが野球でピッチャーをしていて、仲間のエラーや審判の判定への不服等で精神的に弱くなるので、今回学んだことを今後に活かしてほしいです。

試合の前の日の夜、寝つけない選手に寝つく方法ではなく、「寝なくても電気を消して目をつぶっていれば大丈夫」と声をかけたというお話を聞きました。選手だけでなく、周りがどれだけプラス思考で声かけできるかも大切なことだと思いました。心の休まる場所をつくってあげられたらと思います。

18期生の活躍 Vol.6(R5.9.9～)

石倉 ひなた さん【陸上】

| | |
|------------------------|--|
| 第39回全国小学生陸上競技交流大会 | 男女混合 4×100mR 出場 (予選4組 第7位) |
| 2023年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会 | 小学6年女子 100m 第2位 小学混合 4×100m 第1位(MT.スポラ) |
| 第21回魚津カップジュニア駅伝競走大会 | 小学女子 第1位(MT スマイルガールズ) |

伊藤 雄大 さん【陸上】

| | |
|------------------------|-------------------------|
| 第11回富山市チャレンジ陸上記録会 | 男子 50m 第1位 男子走幅跳 第1位 |
| 第13回富山県ダッシュ王選手権 | 小学男子4～6年の部 第1位 |
| 2023年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会 | 小学6年男子 100m 第2位 |

浦 萌華 さん【陸上】

| | |
|---------------------|-----------------------|
| 第26回滑川ほたるいかマラソン | 3kmの部 小学女子4～6年 第4位 |
| 第21回魚津カップジュニア駅伝競走大会 | 小学女子 第1位(MT スマイルガールズ) |

桶本 悠生 さん【バドミントン】

| | |
|-----------------|--------------------|
| 第28回富山県小学生選手権大会 | 6年女子1部シングルス ベスト8進出 |
|-----------------|--------------------|

越智 糸香 さん【サッカー】

| | |
|---------------------------|--|
| 第39回全国小学生陸上競技交流大会 | 女子コンバインドB 出場 (走幅跳30位、ジャベリックボール投21位) |
| 2023JFL ガールズ・エイトU-12(北信越) | 出場(富山県女子トレセン) |

片田 奈那 さん【スポーツクライミング】

第 18 回射水市民体育大会(水泳競技)

女子 50m バタフライ 小学6年 第1位
女子 50m 背泳ぎ 小学6年 第1位

第 21 回旭・安八カップ(岐阜県)

マスタークラス 第5位

佐々木 奈央 さん【競泳・クロスカントリースキー】

中部日本ジュニア水泳選手権大会 2023 年

女子 100m バタフライ(小学生の部) 第3位

塚原 楓賀 さん【サッカー・陸上】

第 47 回 JFA 全日本 U-12 サッカー選手権大会
富山県大会

ベスト16進出(エスペリーニョ)

濱下 廉 さん【ハンドボール】

ちびっこハンドボールフェスティバル 2023

男子の部 第2位(富山選抜)
優秀選手賞

藤田 尚暉 さん【野球】

第 39 回全国小学生陸上競技交流大会

男子コンバインドB 第10位
(走幅跳44位、ジャベリックボール投1位)

政二 隆晟 さん【陸上】

2023 年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会

小学男子たすきリレー4×1200mR 第1位
(MT.スポラ)

第 26 回滑川ほたるいかマラソン

3km の部 小学男子4~6年 第1位

光塚 梢雲 さん【陸上】

2023 年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会

小学混合 4×100m 第2位(ほたるいか AC)

宮下 結愛 さん【陸上】

| | |
|-------------------------|---|
| 2023 年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会 | 小学6年女子 100m 第5位 小学混合 4×100m 第5位(悟空アスリート) |
| 第13回富山県ダッシュ王選手権 | 小学女子4～6年の部 第1位 |

柳原 詩音梨 さん【陸上】

| | |
|-------------------------|--|
| 第 39 回全国小学生陸上競技交流大会 | 男女混合 4×100mR 出場 (予選4組 第7位) |
| 2023 年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会 | 小学6年女子 100m 第6位 小学混合 4×100m 第1位(MT.スポラ) |
| 第 21 回魚津カップジュニア駅伝競走大会 | 小学女子 第1位(MT スマイルガールズ) |

山田 鉄心 さん【柔道】

| | |
|-------------------------|------------------------|
| 第 20 回楠杯少年柔道大会 | マナー賞 |
| 2023 年度富山県小学生秋季陸上競技交流大会 | 小学男子 4×100m 第1位(速星小 A) |
| 八尾町柔道大会 | 第3位 |

山本 菜摘 さん【野球】

| | |
|--------------------|-------------------------|
| 第 23 回黒部市名水少年野球大会 | 第2位(立山 JBC) |
| アルプス少年野球リーグ | シリーズ戦 第1位(立山 JBC) |
| アルプスリーグ・レギュラー リーグ戦 | 有磯リーグ 第1位(立山 JBC)、優秀打撃賞 |

ジュニア指定者の活躍 Vol.6(R5.9.9～)

高村 龍ノ佑 さん【空手道】

第 18 回北信越小中学生空手道選手権大会

形 男子 小学5年生の部 第1位

山崎 結太 さん【カンフー】

第 14 回富山県太極拳競技大会

規定競技部門 長拳B 男子の部 優秀賞