

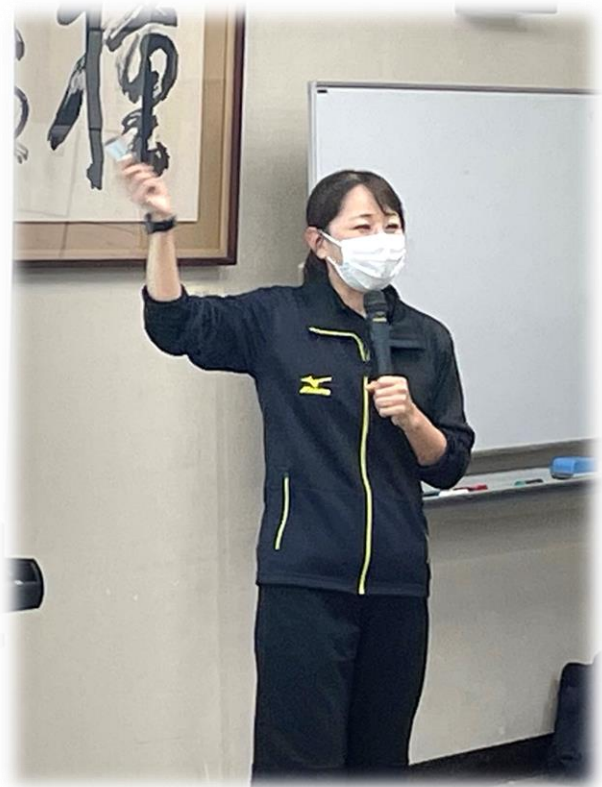
未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.7

18期生

ジュニア指定者

第7回育成プログラム



日時 令和5年10月28日(土)

14:00～17:00

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

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③

今回のテーマは、『いつでも最高のコンディションで試合ができるようにするために(ピークパフォーマンスの分析)』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。

◇ルーティーン

競技が始まる前やプレーの前に行う決まった動作

⇒ いつも同じ気持ちで試合に臨んだり、プレーしたりするために行う

◇ピークパフォーマンスの分析

一番自分の状態が良かったとき

試合の準備は? 試合中にどうすればよい?

⇒ そのときの状態に近づける

どんな気持ち

どんなことをしたか

**試合の前日の夜に眠れないときはどうするか
試合の前日はできないことを練習しない
大会前・大会中の心構え**

具体的な場面を示して、「こんなときはどうする?」と子どもたちと一緒に考えていただくだけでなく、分かりやすいアドバイスをいくつもいただきました。

【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県スポーツ協会
スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生

(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング①

ファルトレクトレーニングは、ゴールデンエイジ(9~12歳頃)に発達する能力を最大限に伸ばせるトレーニングの一つです。

■ファルトレクトレーニングで目指すもの

- ・自然の地形を利用
⇒ **動作の巧みさ**(神経系)
- ・脚の引き上げ(上り坂)と踏ん張り(下り坂)
⇒ **筋力**(筋・骨格系)
- ・スピードやアップダウンの負荷の中で長時間継続して運動
⇒ **全身持久力**(呼吸・循環系)



◎有酸素運動を行うと…

→呼吸循環器が発達 = 基礎体力がつく

長く運動ができる

→できるだけ糖분을エネルギー源として使わない(乳酸素性機構の向上)

高い負荷でも運動が継続できる

中学生になったときに、正しく有酸素運動ができるように準備する!

キーワード : 正しいフォームでけが予防 20分走り続ける体力