

# 未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.6

19期生

ジュニア指定者

## 第6回育成プログラム



**日時** 令和6年9月7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**として、**呼吸法と筋弛緩法**を**教えていただきました**。

(アスリート19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

(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①

■発達段階における身体的特徴について説明を受けました。特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。また、スキルアップには反復練習を行い、脳から身体への伝達を速める無意識化を図ることが大切と学びました。

■コンディショニングとは・・・スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連する全ての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えること。

■コンディショニングの1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。

良い姿勢=良い動きにつながります。成長期では正しいストレッチングを行い、関節の可動域を広げることで障害の予防に努めることが重要です。





# 【保護者プログラム】

## 講師

日本スポーツ協会公認スポーツドクター  
産婦人科医

鮫島 梓 先生

(さめじま あずさ)



## コンディションづくり (保護者向け)

鮫島先生から、コンディションづくり(コンディショニング)について、医学的な観点から教えていただきました。

### ■コンディショニングに必要なもの

調整力 適応力 回復力

### ■コンディションに影響する因子

ベストパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングについて、感染症、食事・栄養、メンタル、脱水、内科疾患、睡眠、月経の7つの因子を挙げながら、基礎的な知識や対処法、よし悪しの目安となるサインなどをわかりやすく説明していただきました。

また月経や貧血とコンディションという、女子選手に多い悩みについても詳しくお話しいただき、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19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)



## アスリートの感想

緊張をほぐす筋弛緩法は知らなかったから勉強になりました。自分はメンタルが弱いので、どうすればプラス思考になるのかわかって良かったです。

試合で実力を発揮するためには、緊張が高すぎても、低すぎてもだめだということがわかりました。自分は、試合前に結果を気にして、失敗したらどうしようと考えてしまうので、学んだことを活かして試合で実力を発揮したいです。

ポジティブな考え方になれたと思います。以前は、大会になると緊張していましたが、今は和らいで「絶対1位をとる！」という気持ちになりました。

試合が近づくと「あの人が絶対速い！」「絶対あの人に負ける！」など思ってしまうので、学んだことを活かしてそのクセをなくして、次の試合に挑みたいです。

今までコーチに「わかったか」と言われて、わからなくても「はい」と言うしかなかったけど、全員がその経験をしていて、先生もその気持ちに共感してくれて、うれしかったです。わからないときは「どういうことですか」としっかり聞こうと思います。

今回学んだ緊張がほぐれる方法を試してみて、すこし緊張がほぐれのびのびとしたプレーができたように思います。

メンタルが弱くなるきっかけが結果を気にして、マイナス思考になっているからだと分かったので、プラス思考で考えるようにして、試合のときに活かそうと思いました。

私は、大会当日にマイナス思考になり、なかなかいい結果で終わったことがありません。今日の話をもとにしてプラス思考で大会に挑みたいです。オリンピックでメダルをとる選手のような心技体の力をつけていきたいです。

山地先生の指導を受けて実際にやってみると、足や腕がとても軽くなって、おどろきました。また、ストレッチは両方同じ強さでするよりもかたい方、やりにくい方を中心にするとバランス良くやわらかくできると分かりました。

肩が重くなることが多かったけど、1つのストレッチをやるだけで肩が軽くなったのが不思議で、おもしろくて、すごいと思いました。チームメイトにも共有したいです。

ストレッチを学び、実際にやってみたら魔法をかけられたかのように軽くなりました。毎日することで体にしみつくので、今のうちからやっておくといいことがわかりました。

股関節は腰にあるでっぴりだと思っていたけど、全然違うところにあってびっくりしました。

今まで腕を回すときは、肩が動くと思っていたけど、首の前にある関節から動くということを初めて知りました。どこを意識すれば動きやすくなるか、実際に実践しながらやれたので、とてもわかりやすく楽しかったです。

## 保護者の感想

昔からもう少しでメンタル面が強ければ、という場面をよく見てきたので、今回のプログラムを心待ちにしていました。すぐには変わらないだろうと思っていましたが、次の練習でミスした際の声かけが、かなりポジティブなものに変わっていて驚きました。自信をもって挑戦できる選手になってほしいです。

講義を受けてから、試合の日などプラス思考に考えられるようになったとのことです。以前より集中できているようにも見え、いい感じですよ。スポーツだけでなく、普段の日常の発言なども変わったように感じます。とてもいい刺激、学びになっています。

試合前に緊張から具合が悪くなるが多くなっていることが心配でした。今回のプログラムを聞いて、親にもできることがあると気づきました。本人の頑張りに過度に熱くならず、もっと安心して過ごせるようにサポートしていきたいと思います。

以前から「大会で実力を出し切る」ことが課題でしたが、メンタルトレーニングのおかげで、緊張しすぎることがなくなったように思います。

女性アスリートの体調管理の困難さや重要性が父親からすると、目から鱗が落ちる感じでした。今後は、日々の練習や大会に向けた調整にも注力していきたいと思います。

コンディションづくりでは、試合時にベストパフォーマンスを発揮するために、月経についても考慮する必要性を学ぶことができ、とても勉強になりました。

保護者講座を受け、練習日誌を子どもに勧めたいと思いました。生理に対するとらえ方も変わりました。子どもの月経が不安定なので心配になりますが、相談先も知ることができたので良かったです。