

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.8

19期生

ジュニア指定者

第8回育成プログラム



日時 令和6年11月9日(土)

15:00～18:00

場所 富山県総合体育センター
大研修室・中アリーナ

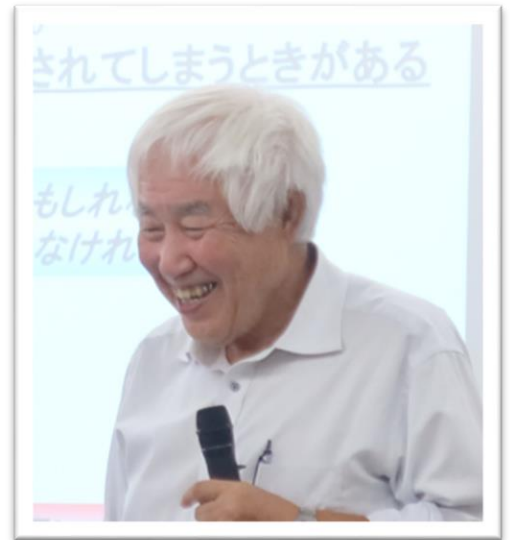
【知的能力育成プログラム】

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③

■今回は“ピークパフォーマンス（一番自分の状態が良かったとき）の分析”を行いました。

■ピークパフォーマンスの分析とは、今までの試合で自分の調子が良かった時を思い出し、その時どんな気持ちだったか、どんなことをしたかを振り返ることで、試合の準備や試合中にどうすればいいのかを分析し、その良い時の状態に近づける方法です。

■アスリートは、試合時の自分の心境を振り返りながら、今後の大会前の心構え、大会中の考え方や克服方法等を学びました。

(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②

■基礎的な体づくりのためのダイナミックストレッチングやドリルを行いました。

■アスリート生は、様々な種目を通じて、体の軸や姿勢、動かす体の部位を意識しながら行い、あらゆる競技につながる基本となる体の使い方を実践的に学びました。

■ダイナミックストレッチングとは・・・

筋肉を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで筋や腱を引き伸ばしたり、実際のスポーツあるいは運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させたり、利用される筋群間の協調性を高めることなどを目的として行うストレッチ方法の一つ。

(特非) 日本ストレッチング協会より引用



アスリートの感想

今まで大会前は緊張して何もできなかったけど、これからは「ルーティン」をして良いパフォーマンスをしていきたい。

過去の良い記録が出た大会を振り返ってみると、共通点がたくさん見つかったので、その大会と同じ気持ちの持ち方をして、今度も良い記録を出していきたい。

ルーティンは気持ちをプラスにしたり、安定させたりするということを学びました。

ピークパフォーマンスの分析は、「良かったことの分析」だと知り、私も習慣づけていきたいと思いました。

相手がどのような戦い方かはメモしているけど、自分の良かったところは、あまりメモしていなかったので取り組んでみようと思います。

大会中の心構えなどは、最後の瞬間まであきらめないこと、苦しいときも笑顔でいることを大切にがんばろうと思います。

大会前でも楽しみという気持ちもあれば、不安な気持ちもあるから、やることをやっていけば結果はついてくると思ってやっていきたいです。

自分はいつも感覚で動いていたけど、今回は頭を使ったトレーニングが多くて難しく感じました。これからは感覚だけに頼らず、頭を使っていきたいです。

体の軸や傾きなどの体全体を使えば、ボールにもしっかりと力が伝わっていくことを初めて知りました。

何回かやったことがあるストレッチやトレーニングもあったけど、何のためにやっていて、気を付けることは何か、詳しく教えてもらえて良かった。今回習ったことを意識してさらに意味のあるトレーニングにしていきたい。

保護者の感想

つい「がんばって」と言ってしまうですが、「今日も応援しているよ」「やれることやろう」と声をかけるようにしていきたいと思います。「結果の完璧を目指すな」はスポーツ以外にも大切だと思いました。

家でも子どもと今までで一番良かった試合を振り返ったり、どうして一番良かったのかを話したりしました。勝つことが増えてくると負けに対しての不安やプレッシャーが大きくなり、いつもどおりが出来ない、気持ちを切り替えるのが難しいことが増えてきました。今回で子どもなりに学べたのではないかと思います。

親の関わり方も毎回勉強になります。

「自分の調子が良かった時のことを思い出して、その時と同じようなパフォーマンスができるように状態をもっていく」という言葉にとっても共感できました。子どもだけでなく、大人にとっても役に立つメンタルトレーニングでした。

練習時の動きにもメンタルトレーニングの効果が見え始めており、本人も笑顔で楽しかったと言っていました。これから大会が続くので、少しでも良い結果につながり、今後の自身につながってくれたらと思います。親としても良い勉強になりました。

コンディショニングでは、競技ではしない動きもありましたが、必ず競技の中で力になることがあるので、しっかりプラスにしてほしいなと思いました。

自分の体がかたいことを改善しようと真剣に取り組めたのではないかと思います。生活習慣として取り組んでほしいです。

普段使わない筋肉を使っているのが、見ていてわかりました。日常的に行って、ケガのないようにしていってほしいです。