

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.10

19期生

ジュニア指定者

第10回育成プログラム



日時 令和7年1月18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

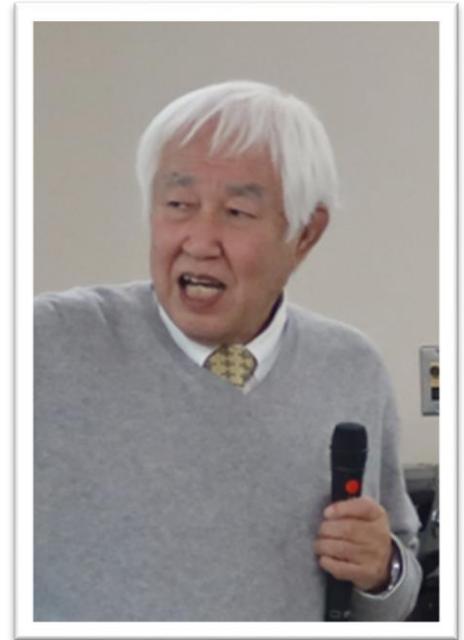
【知的能力育成プログラム】

講師

奈良教育大学 名誉教授

岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)



メンタルトレーニング⑤

■最後のメンタルトレーニングでは、みんなと仲良くなる為に必要なコミュニケーションを図る際の「伝え方」や「表情」等について具体的に学びました。

また、ソーシャルサポート(家族、チームメイト、友人、コーチなどが支えてくれていること)について学び、アスリートは「自分が周囲の様々な人に支えられながら、日々の活動に取り組んでいる」という事に気がついた様子でした。今後も、サポートしてくれる人や仲間に、いつも感謝できるような人間性を身につけ、誰からも応援されるアスリートになってほしいと思います。

■全5回のメンタルトレーニングを通じて、岡澤先生から様々な事を学びました。学んだことをこれからの実践で活かしながら、アスリートとして大きく成長していてもらいたいと思います。

(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
スポーツ専門員

中山 雄大 先生

(なかやま ゆうだい)



コーディネーショントレーニング④

■4回目のコーディネーショントレーニングでは、アジリティー及び方向転換の基本を軸にトレーニングが行われました。

■陸上競技のように前方向のみの移動が求められる場合は足を前後に開いてスタートするが、球技のように様々な方向へ移動が求められる場合は足を左右に開く屈曲した姿勢が大切であるなど競技によってパワーポジションの姿勢を変える必要があることを学びました。

■手と足がそれぞれの動きや実際に見た動きと反対の動きを行うトレーニングでは、アスリート生は普段行わない動きに苦戦しながらも、脳と身体をフル活用して運動に適応する能力を養いました。

■本日学んだ方向転換の動きを「だるまさんが転んだ」や「鬼ごっこ」の中で、相手や周囲の動きを見て、自分で判断しながら「横・後ろ・斜め・横・急ストップ・急ダッシュ」と様々な動きを行いました。



アスリートの感想

自分が嫌いになると、自然と相手も自分のことが嫌いになってしまうことを知りました。人を簡単に嫌いにならない、たくさんの人を好きになるという言葉が1番心に残ったので大切にしたいと思いました。

私を支えてくれる人がいて、自分に自信を持てるように、不安なことが和らげたり、やる気が出る言葉をかけてくれたり、自分の最高のパフォーマンスをするために支えてくれています。だから私はできることが少ないかもしれないけれど、支えてくれる人に感謝の気持ちを伝えていきたいと思いました。

僕は「言い方」と「わかったことを伝える」ということを頑張ろうと思いました。相手に教えたのに「わかった」とだけ返されると本当に大丈夫かなと心配することがあるので、教えてもらったときにはしっかりと返事をするのとわかったことを伝えてあげようと思いました。バスケットでも意識してチームが強くなるようにがんばります。

私は表情の管理を大切にしていきたいと思いました。同じ言葉でも怒ったような顔で言うのと笑顔で言うのとは全く違うということがわかりました。

私は集中力があまりないとわかったので、グリッドエクササイズなので、日ごろから集中力を高めたいと思います。また試合で負けていても最後まで攻める気持ちを忘れないように、結果を気にせずプレイし強いメンタルを持つことも意識したいです。

今回のコーディネーショントレーニングでは手と足が違う動きをしてとても難しかったです。さらに「だるまさんが転んだ」ではダッシュからいきなりストップすることも難しかったけれど、今回の動きはスポーツでも活用できるので、今日学んだことを継続していきたいです。

ただ動けば良いのではなく、よく考えて体動かすということがわかりました。この動きはここを使うなどの頭を使いながら取り組めました。今後サッカーや日常生活でもこれをするときにはどんなことをするなどのことを意識していきたいです。

保護者の感想

1つの言葉の伝え方でも、言い方や笑顔で感じ方に違いがあると子どもが教えてくれました。日々の生活の中でもこうやって言った方がいいよと言ってくれてお互い気づきがありました。練習のときだけでなく、私自身も子どもへの伝え方を変えてみようと思います。

体力面の向上はもとより、精神面を含み成長していることを実感しています。本格的に競技に取り組む際、実力を発揮するための土台づくりができていると感じます。

最近、娘がメンタルトレーニングを教えてもらうことができ本当に良かったと話してきました。プログラムを受けていなかったら心が弱いままだったらしいです。親から見るとまだもう少し強くなって欲しい部分はありますが、確かな変化はありました。本人もそれに気づいて変わったと思っていることを嬉しく思います。

何事にも感謝の気持ちが大切なので、プログラムを通して学び感じてくれて嬉しく思います。メンタルトレーニングでは学んだ事は頭で理解をしても、なかなか行動に移すことが難しいと思いますが、日ごろの練習でそのような場面に出会ったときに少しでも思い出して意識してほしいと思います。

いろいろな人に支えられ助けられサポートされていることに気づくか、気づかないか、感謝の気持ちを持ってできるかできないかで周りの反応が変わってくると思います。常に自分1人でやっているんじゃないことを忘れないでほしいです。

岡澤先生から声をかけていただきありがとうございました。試合に向けての心の持ち方がこの2年で大きく変化しているの親の立場から見ても感じます。私たちも本人のためになるよう心がけて声掛けするようになりました。