

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.9

20期生

ジュニア指定者

第9回育成プログラム



日 時 令和7年12月13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④

■ 4回目のテーマは「やらされるのではなく、自分で練習する選手になるために（目標設定）」として、やる気を高めるための具体的な考え方を学びました。

■やる気を高める方法には外発的動機付け（やらされるエネルギー）と内発的動機付け（自ら行動するエネルギー）があります。自分で練習する選手になるためには内発的動機付けを高める必要があります。そのためには、その時の勝ち負けだけではなく「できないことができるようになる」「記録が伸びる」「スポーツを通して支える、支えられる」など、全力でチャレンジする過程そのものが一番大事だと話されました。

■アスリートは、将来自分はどんな選手になりたいのかを記述し、夢を叶えるためにはどんな練習が必要かを考えました。自分の夢を叶えるために内発的動機付けを高め、目標に近づくための行動を自己決定できるアスリートになってほしいです。

(アスリート20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

(一社)コーチングバリュー協会

東根 明人 先生

横尾エルマ 先生

コーディネーショントレーニング③



■コーディネーショントレーニングの5つの要素

リズム

バランス

反応

認知

操作

■コーディネーショントレーニング初めての試みとして、英語を使ったプログラムを行いました。

プログラム中の指示は、日本語を全く使わず、すべて横尾エルマ先生によるネイティブの英語を聞いてのトレーニングとなりました。

アスリートは、最初は悪戦苦闘しながらも、集中力をもって取り組み、先生の言葉を聞き逃さないように耳を澄ませ、「表情」「身振り」「手振り」をしっかりと観察しながら高い意欲で取り組んでいました。

■横尾エルマ先生の笑顔と前向きな言葉掛け、明るいキャラクターにより、アスリートも笑顔が絶えることなく、楽しみながら脳と身体をフル活用していました。また、アスリートの英語に慣れる順応性の高さにも感心しました。

■今回の英語を使ったプログラムをきっかけに、英語をより身近に感じ、いつか国際大会等の世界で戦う時に物おじせず、英語で堂々とコミュニケーションをとってくれることを期待しています。



アスリートの感想

「仲間と協力するとそれが楽しさにつながる」ことが、とても大切だと思いました。できないことにチャレンジし、できるようになるまで努力し、やっと成功することの楽しさなど、それらを体験することで自分から行動できるようになっていくのだと思いました。

内発的動機づけや、やる気を高めるために、「できないことができるようになる楽しさ」「記録が伸びる楽しさ」「それを支える、支えられる楽しさ」を考えていきたいと思います。

自分に当てはまる話がたくさんあり、とてもためになりました。目標を決めることで自分の将来につながると分かったので、大きい夢をもってしっかりとがんばっていききたいと思いました。

運動の楽しさとは苦しいことをしないから楽しいのではなく、できないことができるようになる楽しさを実感することが大切だと学びました。オリンピックに行けるかは結果次第なので、チャレンジして努力し続けることを大切にしていきたいです。

初めて英語を使ったトレーニングでしたが、友達とコミュニケーションを取り、頭と身体も使いながらできて良かったです。たくさん頭と身体を使ったので疲れましたがとても楽しかったです。

選手、特にトップアスリートには英語が必要だと改めて思いました。また、英語で話すことでお互いの国の言葉が違っても、コミュニケーションが取れて心が通じると思っています。これからも英語の勉強をして、世界で活躍できるようになりたいです。

英語はあまり分からなかったけれど、動きや表情、ジェスチャーを観て理解することができて良かったです。外国でプレーする時は英語を話せた方が良いので勉強したいと思いました。

今後、世界で活躍していくのにも英語を学ぶことは必要不可欠なので勉強していかななくてはならないなと思いました。

保護者の感想

「^{らく}楽」なことが楽しいのではなく、できないことにチャレンジし、できるようになった経験が楽しいと感じてもらえれば、それが内発的動機づけになるのだと学びました。親としても試合の結果ばかり求めてしまうことが多かったので、できなかったことができるようになった、練習の成果が出たプレーがあった、仲間を支えたり、支えられたりしたなど、一生懸命チャレンジしている過程を評価していきたいです。

夢が目標に変わるよう、叶えるために必要なことを自分で考え、自分で行動できるようになってほしいなと思いました。夢を持つことの大切さを改めて教えてもらいました。

今、うまくいかない事もチャレンジすると考えられるようなポジティブなメンタルで運動の楽しさをどんどん体験して欲しいと思います。「君たちの挑戦が未来を変える！」自分自身でチャレンジする目標を決めて努力すればできるようになるという自信をつけていってくれと嬉しいです。

コーディネーショントレーニングでは、オールイングリッシュで戸惑うこともあったと思いますが、伝えようとするのを相手のジェスチャーや表情等からしっかり読み取り行動していたと思います。とても楽しく貴重な経験だったと思います。

コーディネーショントレーニングを英語で会話しながら行っていて、とても楽しそうでした。トレーニングしながら英語も学ぶことができ、皆で楽しく取り組めていたと思います。

英語でのトレーニングは初めてだったが、集中して内容を理解しようとしている子どもたちの様子を観て、とても良い取り組みだと思いました。本人も「楽しかった」と話しており、良いトレーニングでした。

コーディネーショントレーニングでは、英語を聞いて行動していたのでビックリしましたが、子どもたちが皆、楽しそうに活動していたのが印象的でした。