

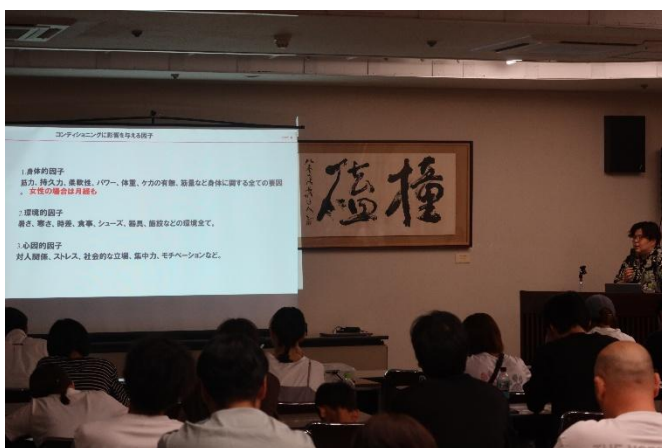
未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.4

21期生

ジュニア指定者

第4回育成プログラム



日時 令和8年7月11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」「筋弛緩法」「自律訓練法」を教えていただきま
した。

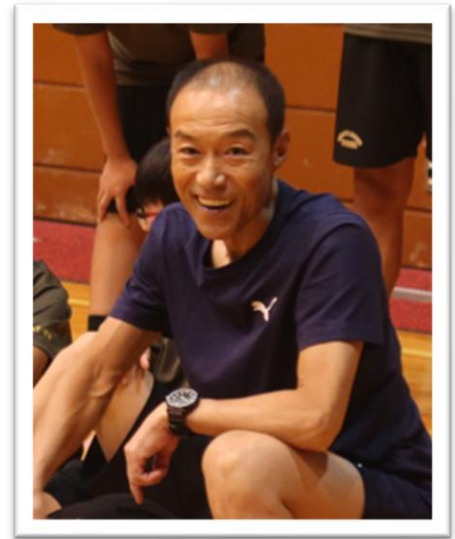
(アスリート21期生・ジュニア指定者で視聴可能な方は、講義の動画をご覧ください)

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5つのドリル【①ウォーキング・ランジ（前に踏み込みながら歩く）②リバース・ランジ（脚を後ろに踏み込む）③フロント・ローウォーク④バック・ローウォーク⑤サイド・ウォーク】を行いました。

■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。

（特非）日本ストレッチング協会より引用

【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

(さめしま 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、良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21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)

【活動の様子】



アスリートの感想 メンタルトレーニング①、コンディショニング②

試合では、相手に勝つことの前に、自分自身に負けない、自分に勝つことを考えると良いことが分かりました。学んだことを試合前に思い返してみようと思います。

今までは、「失敗したらどうしよう」と思っていました。今回の講義を受けて、これからは結果を気にせず自分の力を本気で信じて頑張ろうと思いました。

緊張度が高すぎても低すぎてもダメだとわかりました。ぼくはすぐ緊張して足に汗をかいたり、上手く力が使えなかったりするので、その緊張を下げるための呼吸法や筋弛緩法を使っていきたいです。

講義では、マイナス思考ではなくプラス思考が本当に大切だとわかりました。これからの未来のアスリートでは気分がワクワクするように金部が上がることを考えていきたいです。

これまでコーチや監督に言われたことが分からなくても、「はい。わかりました。」と言っていました。これからは分からないことは分からないと正直に言っていきます。

うで立て伏せについて、今まで頭～背中～お尻が一直線ということや脇をしめて胸が床につくぐらいまでうでを曲げるなどを知らずにトレーニングしていたので、これからは習ったやり方を意識して行いたいです。

今回教わった動き作りで体が思うように動かないことがたくさんあったので、少しずつ練習していきたいです。また、冬など寒い時、全体練習のストレッチの前に今日教わったストレッチを行います。

ワニ歩きにとっても苦戦しました。どこでどの足をどこに出すのかや、どの手をどこに出すのかが頭の中で混乱しました。そこで仲間に聞き教えてもらうとできるようになりました。家でも練習していこうと思います。

2スキップとツータッチ&スキップが上手くできなかったのも、家でしっかり練習しようと思いました。

保護者の感想

メンタルトレーニングでは、日頃から気になっていた部分のお話をたくさんお聞きでき、とても良い機会となりました。改めて私自身も岡澤先生のお話から反省させられたところもあり、今後の日常生活でも気を付けていこうと感じました。

息子は大会で本来の力が発揮できないことが多く、コーチからもメンタル面を指摘されていたので、適度な緊張感を保ちながら本番に挑む大切さや、「できるかできないか、ではなく、やるかやらないか」という言葉が本人にも響いたのではないかと思います。

印象的だったのは、心の在り方で目の前の状況は違って見えるという考え方でした。その状況を作ることにフォーカスするだけで結果が変化するということを知り、長くメンタルコントロールに課題を抱えているので、今後も親子で学びを深めたいと思います。

鮫島先生のお話を聞いて、アスリート日誌をつけさせたいと思いました。天候や気温、朝・練習時のコンディションなどたくさんメモしておくのが良いみたいですが、今は自分の睡眠時間をちゃんと把握してほしいと思っています。

鮫島先生のコンディショニング講座は大変勉強になりました。思春期におけるホルモンバランス、月経は女子にとって避けて通れないものであり、これを機にもっと知識を深めたいと思いました。

女性アスリートのコンディショニングについて月経との向き合い方がとても勉強になりました。子どもの変化に目を向けて、親子で話しやすい環境を作り、しっかりサポートしていきたいと思います。

自分の今までの動きと、今回山地先生から教えていただいた動きの違いに気付き、改めていこうという姿が見られたので成長を感じました。今後に期待しています。

急に身長が伸び春頃から足が痛いと言うことが多くなりました。体の使い方やコンディショニングについて家で意識して行うようにしています。