

未来のアスリート発掘事業6期生

5月22日(日) 第5回育成プログラムを行いました。

まずは、岡澤先生のメンタルトレーニングの講義を受けました。2回目
となる今回は、「プラス思考とマイナス思考」について学びました。

競技スポーツをやっている人なら誰でも大切な試合や競技会で「弱気」
になった経験があるのではないのでしょうか。

例えば、「打球がぼくの所に飛んでこなければいいのに…」や「わっ、あ
の子とても強そう。負けるかもしれないな…」などです。このような考え
方を「マイナス思考」といいます。



そんな時に限って、悪い予感が的中
し、ミスをしてしまいます。

大事なのは、「次にどうするのか」、
「自分はどうしたいのか」を考えることです。失敗を恐れて何もしないより、
思い切ってプレーすることが大切です。

「ぼくの所に飛んでこい。絶対にとってやる！」や「あれだけ練習したの
だから絶対に負けるはずがない。さあ来い！」というように、「強気」になっ

て試合や競技会に臨めば、不思議と結果は付いてくるものです。こういう考え方を「プラス思考」といいます。

岡澤先生の生徒であった柔道の
野村忠宏選手がアテネ五輪で3連覇
を達成した時の話は、「プラス思考」の
成果と言えます。3連覇達成のフレッ
シャーに押しつぶされそうな時、「オレ



は、2連覇しているチャンピオンだから絶対に負けられない」(マイナス思考)という考え方から「オレは、柔道史上初の3連覇に挑むチャレンジャーなんだ！」(プラス思考)という考え方に変えたそうです。プラス思考・強気でアテネ五輪に臨んだ野村選手は、見事金メダルに輝きました。

ちょっと考え方を変えるだけで、大きな成果となって表れるものです。

ぜひ、メンタルトレーニングを繰り返してください。

続いて、望月先生によるコーディネーショントレーニングを行いました。



約1ヶ月ぶりにみんなでコーディネーショントレーニング(COT)を行いました。今回は、バレーボールを使ってたくさんのトレーニングを行いました。

望月先生は簡単そうにボールをあつかっておられましたが、実際にやってみると出来ない COT が多くありました。しかし、さすがに何回もやっていく内に、コツをつかんでアツという間にできるようになる人も多く見られました。次回の育成プログラム(6月18日)まで家や学校で繰り返してやってみよう。



ボール2つでジャグリング



背面ボール投げで相手にパス



転がっているボールをお尻で止める



ジャンプして股下より相手にパス



ボールを膝にはさんでフープ内へジャンプ



背中と股下で素早くボールキャッチ

4月16日実施の第4回育成プログラムの感想を載せました。

・私は、試合になると緊張していつものプレーができませんでした。これからは、今日教えて頂いた呼吸法や筋弛緩法きんしかんほうなどを試してみたいと思いました。(女子児童)

・みんな競技をする前は、同じ気持ちだということが分かった。だから共感できることがたくさんあった。緊張したときの解消かいしょうの仕方も教えてもらったので良かったと思う。(女子児童)

・私のソフトボールのコーチからは、緊張したら「深呼吸をしなさい」と言われていましたが、どのようにするかが分かりませんでした。しかし、呼吸法を習い、よく分かりました。試合で生かそうと思います。(女子児童)

・緊張の高いとき、鼻から息を3秒吸って、2秒息を止め、5秒で息を口からゆっくり全部出すという緊張のほぐし方を教わったので使っていきたいと思います。(男子児童)

・緊張のとりかたを、試合の時にやってみたいです。そして、同じクラブの人にも教えてあげたいです。(男子児童)

・今までは、緊張してあまり実力を出せなかったけど、岡澤先生の話聞いて次からは緊張もせず、実力を出せると思います。呼吸法と筋弛緩法きんしかんほうを使って、たくさん活躍したいです。(女子児童)

保護者より

・^{しんぎたい}心技体、これらを身に付け、メダルを取る選手、それに近づける選手になるためにリラクゼーションの方法など、とても勉強になりました。「金メダル」を取るのは君だ！ 良い言葉です。

・分かりやすい言葉で、^{ていねい}丁寧に教えて頂き、楽しく^{けいちょう}傾聴させていただきました。良いパフォーマンスができるよう、自分に合ったリラクゼーションの方法を探すことの大切さを感じました。

・最近、大会になるとベストタイムが出ず、「伸び悩み」もあると思いますが、「緊張」や「あせり」もあると思います。本日のお話を聞いて、大会に役立てて欲しいです。

・いよいよ陸上シーズンに入りました。いつも娘は、スタート前に^{きょくと}極度の緊張で顔が真っ青になり、^{れいせい}冷静さに欠けてしまい、親としてどう接して良いのか分からなかったのですが、今日の^{こうぎ}講義はよいヒントになりました。

・習ったコーディネーショントレーニングを家で紹介してくれ、家族でやってみました。もたついている大人の横で、上手に出来ている子どもがうらやましく思いました。

・メンタルトレーニング = 心のトレーニングをするにあたり、まず本人が自分の行動や心の状態を^{れいせい}冷静に^{ぶんせき}分析する力が必要だと思いました。親としても、

子どもの心の状態を意識してプラスの言葉がけができればよいのですが……。難しいですね。

5月23日(土)実施の体力測定の感想を載せました。

・体力測定とは、シャトルランや1500m走をするのかと思いました。しかし、中に入ってみると、今まで見たこともない^{きかい}機械があり、今までやったことがないので緊張しました。今回の測定結果を見て、これから体力をちょっとずつ伸ばしていきたいと思いました。(男子児童)

・体力測定は、自分の力がどれくらいなのかを知ることができるので、すごくよかったです。もう1回あるので、それまでにどれだけ成長したのか分かるので楽しみです。今回の測定の良くなかった所を、今後のアスリート事業で^{きた}鍛えたい、家でも取り組んでいきたいと思います。オリンピック選手になるための体作りをしていきたいです。(男子児童)

保護者より

・子どもの体力をこんなに詳しく測定してもらえる^{きかい}機会が今までなかったので、とても興味^{きょうみぶか}深く結果を読みました。筋力があると思っていたのに、そうでもないなど、自分たちの思いと違うところがありました。

・この子の能力がデータとして一目で見ることができて参考になりました。育成プログラムを通して、少しでも平均に近づけるようにトレーニングを

続けてほしいです。

・得意な部分や苦手な部分が詳しく分かってよかったです。普段から自分は何に向いているのかが分からずに悩んでいることがあるので、このような測定結果で自分を知ることができ、とても参考になると思います。

各種大会での活躍！

☆6期生の各種大会での活躍をお知らせします。(4月～5月)

庵悠紀(堀川) 黒部名水ロードレース 小学3km 2位 11分28秒

伊藤里歩(呉羽) 富山カップ陸上大会 4×100mリレー3位59秒79

岡田莉咲子(小杉) 射水市春季バレーボール大会 2位

海津天音(窪) 中部日本卓球選手権予選(ホーフス) 2位

斎藤晴花(大門) 県小学生春季ソフトボール大会 優勝

宝田沙織(立山中央) 魚津しんきろうマラソン 小学3km 1位

10分50秒、県小学生記録会 80mH 1位 15秒1、

1000m 1位 3分13秒

武隈陽平(道下) チャレンジスーパーキッズ 男子総合1位

福島 聖(堀川) 富山カップ陸上大会 100m 1位 12秒76

藤田優子(山田) 魚津しんきろうマラソン 小学3km 3位 11分43秒

黒部名水ロードレース 小学3km 1位 11分22秒

増山雄一(大門) 空手道少年一般県選手権大会 個人6年組手 優勝

細 敦貴(石堤) 中部日本卓球選手権予選(ホープス) 1位

宮崎 航(四方) 魚津しんきろうマラソン 小学3km 1位 10分19秒

(大会新)、黒部名水ロードレース 小学3km 1位 10分28秒

元田晃介(日中上野) チャレンジスーパーキッズ 男子総合2位

☆次回の育成プログラムのご案内

第6回育成プログラム

期日 平成23年度6月18日(土) 15:00~18:15

会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

内容 メンタルトレーニング③、コーディネーショントレーニング⑥

育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧ください。