

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.4



第4回育成プログラム開催！

開催日時 4月14日（土） 15:00～18:15

内 容 プログラム①

【講義】

「オリンピックで金メダルをとるのは君だ！」

奈良教育大学 教授 おかざわ 岡澤 よしのり 祥訓 先生

プログラム②

【トレーニング】

「コーディネーショントレーニング」

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スイミングスクール強化コーチ

国士舘大学大学院研究生

のりよし 小林 宜義 先生

参加7期生 59名

活動1 メンタルトレーニング

今回から6回に渡って、メンタルトレーニングのお話を聞きます。

岡澤先生のやわらかな表情、温かい関西弁が子どもたちの緊張をやわらげ、先生のお話にぐいぐい引き込まれていく様子がよくわかりました。

先生は、メンタルトレーニングを行う意義を、子どもたちの体験を聞きながら、丁寧にお話されました。



緊張をほぐす方法



- ★大切な試合で緊張することがよくあるなあ。
- ★試合で自分の実力を出せなかったことがよくあるなあ。
- ★勝てると思った試合に勝てなくて・・・
なぜ負けたかわからないんだけど・・・。



そんな時は・・・リラクセーショントレーニング

呼吸法

- ①力を抜いて両手をゆっくりあげます。
「いーち にー さーん」
- ②息を止めます。
「いち に」
- ③ゆっくり息を吐き出します。
「いち に さん しい ごー」



筋弛緩法

- ①肩をぐっと上げて（顔もぐっと力を入れて）
- ②ストンと落とす（ポンと抜く感じ）

やりやすい方法を取り入れていこう！

弱気な考えを一強気に変える方法



最終回。2点リード。
あと2人アウトにすれば勝てる。・・・でも打たれたらどうしよう。
・・・失敗して負けたら怒られる・・・。



9対7。
あと2点とれば勝てる。
でも、ミスしたら・・・負ける！

リードしたところや試合の終盤。
そんな時、ふっと、マイナスな考えが出てきませんか？
なんとなく感じる不安、頭をよぎる嫌な予感・・・。
子どもたちからこんな体験話が聞けました。
「このパター、入らないかも。」
「あと少しなのに、逆転されるかも。」
7期生の子どもたちは、次々と緊張して、不安になった
気持ちを話していきました。



そんな時は・・・「～してはいけない」・「～しない」
と考えずに、「～しよう！」と強く思って、おもいきり
やってみること！

「負けたら仕方がない、とにかくやってみる」それが大事。
それで負けたら、技術的に未熟だということなので、コー
チにその理由を聞くこと。



負けない戦術は、結局は勝てない戦術です。
それでは、トップアスリートにはなれないのです。
トップアスリートは、勝つための戦術を身に付ける
ことが大事なのです。

岡澤先生は、トップアスリートは勝ち方を知っていると話されました。
残り5回で、メンタルトレーニングをしながら、「勝ち方」「勝てる心の在
り方」「強く前向きな精神」を身に付けていきましょう。

次回見学のお知らせ

次回は5月19日（土） 15：00からです。
次回のメンタルトレーニングは、「プラス思考トレーニング」です。
興味のある方は、どうぞ富山県総合体育センター1階の会議室へお越
し下さい。受付で名前を書いていただければ自由に聴講できます。

活動2 コーディネーションレーニング

大アリーナに移動し、COTにチャレンジしました。
いくつかCOTを紹介します。

【準備運動】

①スキップ・ウォーキング

*手を大きく振り上げて 前・上・横と動かして



②柔軟運動



③追いかけて走（対面式）*運動を続け、合図が鳴るとダッシュ！



A 小刻み両足ジャンプ



B 腕立て伏せ
(片手・片足の状態から)



C 小刻みケンケン

それ！
にげろ！

D V字腹筋



【マットとボールを使った運動】

- ① 前転 ② 側方倒立回転（側転）
③ 空中両足キック



- 1 かかとをおしりより高く上げます。
2 ひざを曲げて
3 両足キック！
*ひじを絶対に曲げないでね。

- ④ 前転してボールキャッチ
＜振り向いて＞



- ⑤ 前転してボールキャッチ
＜遠くへ投げて＞



【コーディネーション運動】



1 移動腕立て6秒間



2 クロスタッチ（前々後々）



3 2点支持バランス



4 変換ジャンプ（パ-パ-パ-）



5 うつ伏せバウンド



6 ステップマリオネット

6つの運動を10回ずつ毎日やっいていこう！

第3回育成プログラム（3／13開催）の感想です。

ジュニアアスリートの食事について

アスリートの感想・・・

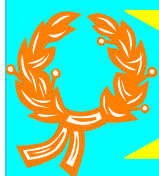
- 私はいつも練習が終わると「宿題をしなきゃ。」と思い、ごはんは適当に食べていました。栄養をちゃんと補給できていないんだなと今日の話でわかりました。いつも練習後にはグレープフルーツ、おにぎり（梅干し入り）を食べているけど、家に帰ってからの夜ご飯は、これまでの2倍にしたいです。（女子児童）
- 思ったことは、まず牛乳を夜に飲まなきゃいけないということです。前まで朝飲んでいただけ、桑守先生は夜に牛乳を飲みなさいと言っておられたので、今日から夜に牛乳を飲むようにします。（男子児童）
- 寝る前に牛乳1杯分飲めばいいとわかりました。練習前にはおにぎりやサンドイッチを食べ、練習後にはシュークリームやチーズケーキを食べればよいとわかりました。栄養状態がよいと、思い通りのパフォーマンスが発揮できるので、しっかりご飯を食べようと思いました。（女子児童）
- 栄養が不足すると、筋肉などが分解されてダメージを受け、いつもの実力が発揮できない場合があることを知り、食事がどのくらい運動に欠かせないことなのか改めて知りました。将来、アスリートになるために食事の栄養バランスを子どもの頃から身に付けることも大事だと知りました。（女子児童）
- 先生の話で、毎日どのような食事をすればよいかなど、いろいろなことがわかりました。特に気になったことは、栄養が不足した場合、骨からカルシウムが流失して疲労骨折などをするようになるということです。いい勉強なのでこれからもしっかり聞きたいです。（男子児童）

**食生活の改善に努めていきましょう！
がんばれ！ジュニアアスリート！**

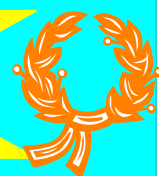
保護者の感想・・・

- どのタイミングでどのような食品を食べさせてあげればよいのか、その理由もわかり、これからの生活の中で役立つ知識を得ることができました。食えることが大好きな娘のために色々と工夫してみようと思います。
- 成長期ということに加え、「トレーニングをしている体」への効率的な栄養補給について学ぶことができ有意義でした。講演後、桑守先生に個別の指導をいただき、さっそくその日の夕食から本人と家族にも確認して実践しているところです。ありがとうございました
- スポーツをするにあたっていかにバランスの良い適正な食事が大切なのか、本人もかなり自覚したらしく、自分から牛乳を飲んだり、トレーニング前後に食べるものなど意識したりするようになり、驚いています。
- 毎回習ってきたコーディネーショントレーニングを楽しみながら行っています。未来のアスリート育成プログラムへ行くことを楽しみにしているようです。

**食生活は家庭の協力が不可欠です。
保護者の皆様、よろしくお願いします。**



7期生の活躍



老松陸斗君（卓球）

東アジアグランプリホープス富山県予選 優勝

利川泰斗君（ドッジボール）

春の全国小学生ドッジボール選手権全国大会 ベスト16