未来のアスリート発掘事業

７期生

活動報告　vol.7

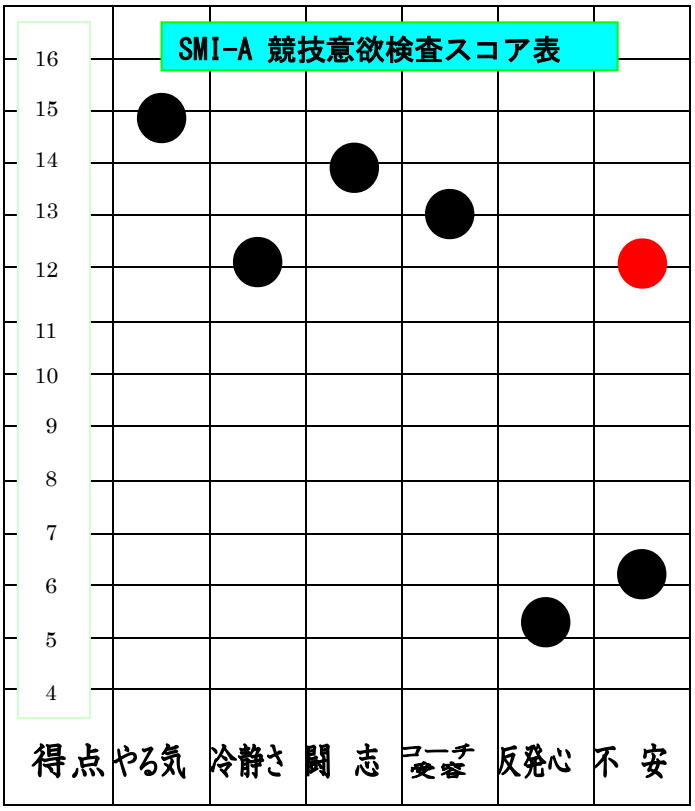
第６回育成プログラム開催！
開催日時　６月２３日（土）　１５：００～１８：１５
内　　容　プログラム①
【講義】
「メンタルトレーニング」
―　心理テストＳＭＩの実施と分析　―
（夢を語り、目標をもつ）
奈良教育大学　教授　岡澤（おかざわ）　祥訓（よしのり）　先生
プログラム②
【コーディネーショントレーニング】
帝京平成大学　教授　望月　明人　先生
ﾋﾟｭｱｽﾎﾟｰﾂ福島南ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ強化ｺｰﾁ
国士舘大学大学院研究生
小林　宜義（のりよし）　先生

参加７期生　４９名

活動１　メンタルトレーニング
－　心理テストSMIの実施と分析　－

今回は、「競技意欲検査 SMI」を始めに行いました。２４問の質問事項に答えた得点をもとに、
「やる気」「冷静さ」「闘志」
「コーチ受容」「反発心」「不安」
の６項目について自己分析を行いました。
この内「やる気」「冷静さ」「闘志」「コーチ受容」の４項目については、１６点中１２点以上あれば、内容が十分達成

されていることになります。また、「反骨心」「不安」については、得点が低いほど内容が達成されており、８点以下であればほぼ達成しているということになります。



例えば左のような●印のような結果になった時は、

【診　断】

練習意欲が十分で、不安感が少なく、試合中もプラス思考で冷静に対処できている。と、言えます。

ほとんどのアスリートの子どもたちが、同様の結果でした。

やる気十分の子どもたちが多かったので、岡澤先生は、「みんなすごいな。バリバリのスコアやないか。」と笑顔でひとり一人に話しかけておられました。

しかし、アスリートの中には、不安項目が高いこどもたちもいました。（●のような状態）この場合には、次のように言えるかもしれません。

【診　断】

練習意欲が十分で、試合中も冷静に状況判断できる能力を持っているが、コーチから言われたことが絶対であり、「負けたらどうしよう。」といったマイナス思考に陥りやすい。といったことが考えられる。

ＳＭＩ検査などの心理検査は、子どもたちの場合、検査時の心の状態によって結果が異なってきます。今回の結果を重く考えすぎないことが大切だと思います。

SMI 検査の後、「夢」と「目標」についてお話されました。

Q1 みんなは、どうして今の競技を始めたのかな？

友達から一緒にやってみないとさそってもらったから。

お姉ちゃんが楽しそうにやっていて、してみたかったから。

お父さんとお兄ちゃんがやっていて、楽しそうだったから。

Q2 どうしてその競技を続けているの？

楽しいから。大好きだから。うまくなってきたから。
みんなから期待してもらっているし、勝ちたいから。

Q3 あなたの夢はなんですか？

・マスターズ優勝！

・サッカーワールドカップ出場！

・野球でメジャーにいきたい！

Q4 あなたは、どんな選手になりたいですか？ あこがれの選手はいますか？

理想とする 目標を立てよう！

・あこがれの選手はどんな技術をもっているのか。
・どんな能力をもっているのか。
・どんなメンタルをもっているのか。

Q5 あこがれの選手、理想とする選手について調べてみよう！

Q6 あこがれの選手に近づくために、今、しなければならないことは何だろう？「１年後の自分の姿」をイメージしてみよう！

Q7 「１年後の自分の姿」を目標として、これから努力していくことは何だろう？

今年はどういう結果を残せたらよいのだろうか？
どんな自分、どんな人間になっていたらよいのだろうか？

「夢」が「目標」に変わるとき、
人は努力を始めます。

夢

目標は、努力するもの、
実現すると確信するもの

夢は、語るもの、憧れるもの

目標

アスリートの子どもたちは、岡澤先生に質問されると、その全員が自分の夢を語ることができました。一流プレイヤーに憧れる子どもたちに、岡澤先生は宿題を出されました。

「 その選手は、どんな人なの？どんな技術をもっているの？
その選手がみんなと同じ年代の時は、どんなことをしていたの？」

夢を語り、憧れを抱くことから、実際にそんな選手になるための方法を選手を調べることから始める。そのことが、これから自分にとっての具体的な目標となる。

宿題を出されたアスリートのみなさん。一生懸命憧れの選手について調べてください。みなさんの具体的な目標とこれから１年間かけてしなければならないことがきっと見えてきますよ。

次回のお知らせ

次回は、7月１４日（土）、１５：００からです。
メンタルトレーニングの内容は、「ピークパフォーマンストレーニング」です。１６：００からは、大アリーナでコーディネーショントレーニングを行います。スポーツ少年団等の指導者や小学校の先生で、興味のある方は、特別に見学することも可能ですので、どうぞ事務局までご連絡ください。

活動2　コーディネーショントレーニング

今回は新しい COT にチャレンジしました。

【グループで行う運動】

①トンネルくぐり（腕立ての姿勢）

②馬とび

」

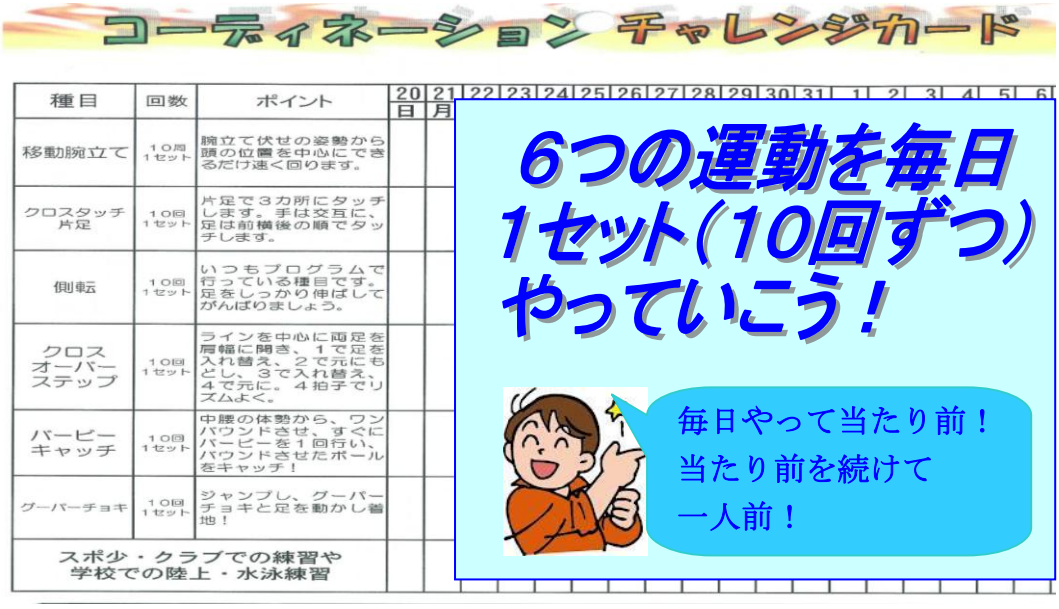
③ジグザグけんけんリレー

【ペアで行う運動】①おんぶジャンケン　②片足持ち運び

③ねことねずみ（追いかけっこ）

【一人で行う運動】①ボールつき　②整理運動

【ＣＯＴカードが変わりました】



第５回育成プログラム（５／１９開催）の感想です。

メンタルトレーニング②
「プラス思考・マイナス思考」

アスリートの感想・・・

○　今回のメンタルトレーニングで一番「実践してみよう。これ、すごい！」と思ったのは、どうしてもマイナス思考になる時は、自分の中でキーワードを作って自分に言い聞かせたり、成功のイメージを描いたりすることです。これからの大会で、どんどん活用していきたいです。
（女子児童）

○　これから、「やれることはやる」「自分のできることは最後までやる」という言葉を自分に言い聞かせてがんばりたいです。最後まであきらめない人・笑顔という WORD（ワード）を大切にしたいです。（女子児童）

○　マイナス思考は実力発揮を邪魔することだとわかったとき、ぼくのことだと思いました。でも、小学生記録会では、「絶対に勝つぞ！」と思って走ったら、いつもはぼくより速い人を追い越して、１位でゴールすることができました。
（男子児童）

○　ぼくは、この授業を受けた後、バスケットの試合でプラスに考えることができ、失敗しないでプレーすることができました。　（男子児童）

○　岡澤先生から教えてもらったことを早速生活に使ってみました。体育の授業で、相手チームに点を取られ続けた時に、「負けてもいいからがんばろう！」のような言葉をかけるようにしています。これからも続けていこうと思います。
（女子児童）

○　私はプラス思考の方がいいことを知って、６月９日、１０日の試合はプラス思考でがんばろうと思いました。「絶対勝てる！」と思ってやると準優勝できました。これからも試合があるのでプラス思考でがんばりたいと思います。
（女子児童）

コーディネーショントレーニング⑤

アスリートの感想・・・

○　側転では、足を上に上げるときにまっすぐ伸ばしてやってみると少し上手にできました。移動腕立てでは、何回も回って目が回るけれども、回る方向を向いて回れば、目があまり回らないことがわかりました。
（女子児童）

○　第３回よりも第４回、第５回というふうにどんどんうまくなっていくので、第６回が楽しみです。（男子児童）

○　今回は前回よりもいろいろな種目が上達していたと自分では感じました。特に、ボールを使った種目が前はできなかったけれど、トレーニングのおかげでだいぶ確実にできるようになってきました。これは、毎日の積み重ねだと思っているので、これからも続けていこうと思いました。
（男子児童）

○　トレーニングで楽しかったのは、フラフープの輪の中にボールを通して何回パスがつながるかというものと、４カ所にあるボールを集めるものです。どれも仲間の人と行うものだったので、仲良くなれました。今回も４方向ステップをやったけど、記録が伸びていてうれしかったです。これからもがんばりたいです。
（女子児童）

○　ぼくは、コーディネーショントレーニングをやっていて、「これはよい運動だ！」と気づき、毎日やることに決めました。
　理由は、この前ぼくより足の速い男子と走ってみると１ｍほどの差をつけて１００ｍ走で勝てたからです。（男子児童）

○　コーディネーショントレーニングは、人数が増えていくとコミュニケーションが深まっていくのでよかったです。チャレンジカードは、毎日続けていくことが大切なのでがんばりたいです。（女子児童）

保護者の感想・・・

○　岡澤先生にたくさん質問されている我が子の返答を聞いていて、私が思っている以上にマイナス思考だなあと気付きました。次の日に大会があり、これは良い機会だと思い、プラス思考の大切さを私もしつこく本人に伝えました。本人がどこまで意識していたかわかりませんが、この日の次の大会では、だんだんとモチベーションを上げ、積極的にプレーできていたと思います。少しずつプラス思考になりつつあるように思います。先生のわかりやすいお話でもっと暗示をかけてほしいです。

○　試合が続けてあったので、メンタルトレーニングで教わったことを生かして試合に臨んだようです。保護者も苦手なプレーを言うのではなく、やってほしいことを中心に声をかけました。本人の努力もあり好成績を残せて自信につながったようです。

○　「プラス思考で前向きに」と私も子どもに言うことはありますが、その言葉だけでは子どもはどう考えればよいかわからなかったのだなと思って反省しました。岡澤先生は具体的にひとり一人に「こんな時はこう言ってほしいね。」と言葉をかけてくださっていて、とても参考になりました。

○　子どもは大人の私たちが思っている以上にいろいろなことを考え、がんばっているのですね。注意するときの言い方を反省し、直していこうと思いました。

○　コーディネーショントレーニングは、回を重ねるごとに苦手な動きを確認でき、それらをマスターすることで強化につながり、何をやっても良い動きができるよう自主トレも進んでやってほしいです。

○　コーディネーショントレーニングは、一つ一つの運動はとても単純なのに、組み合わせることで、とても難しくなるようです。しかし、楽しみながらチャレンジしている本人の姿を見ているとだんだんと完成度が高まり、「できる」ようになっていっているので感心しました。

保護者のみなさんの感想から、子どもたちと一緒になってプラス思考で競技に取り組んでおられる姿がよく分かります。
私どもも共に成長できればと考えております。今後ともよろしくお願いします。

７期生の活躍

パート１

南部歩夢 君　横田雅宗 君（サッカーJK キッズ滑川）

全日本少年サッカー富山大会

兼 KNB 杯富山県学童サッカー大会優勝（全国大会出場）

冨川悠登 君（レスリング）

ジュニアレスリング金沢大会（６年生の部）　３位

高井春陽さん（シンクロ）

関西選手権（デュエット）　３位

大田花織さん（シンクロ）

東日本選手権 in 横浜（デュエット）　８位

宮部真妃さん（チアリーディング）

北信越チアリーディング選手権大会　奨励賞

久保舞華さん（空手道）

富山県少年少女空手道選手権大会（組手）　ﾍﾞｽﾄ８

斉藤大介 君（水泳）

富山市ｼﾞｭﾆｱｽｲﾑﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ(50m 自由形　27’88)　１位

(100m 自由形 1’01”16) １位 (200m 自由形 2’12”53) １位

松田直樹 君（水泳）

富山市ｼﾞｭﾆｱｽｲﾑﾌｪｽﾃｨﾊﾞﾙ(50m 自由形　31’74)　９位

前野咲月さん　宮田日向さん（バスケ）

南砺・小矢部新人戦優勝　メルヘンカップ２位

メルヘンカップ優秀選手賞（前野さん）

７期生の活躍

パート２

中田舞絢さん（カヌー）

早乙女カヌースプリントジュニア選手権大会
小学男女シングル 200m　３位
県民体育大会小学男女シングル 200m ２位　ペア３位

青山颯希さん（ゴルフ）

小杉ジュニアカップゴルフトーナメント　優勝

比嘉玲菜さん（バスケ）

氷見ブリンスカップミニバス大会 優勝・最優秀選手賞

老松陸斗 君（卓球）

砺波市学童卓球大会　優勝

吉本秀人 君（卓球）

砺波市学童卓球大会　２位

宮野彩未さん（卓球）

砺波市学童卓球大会　優勝

陸上・連合運動会等の記録

黒部市小学校連合体育大会

★女子 50m ﾊｰﾄﾞﾙ走　１位　新鞍莉音さん

南砺市小学校連合運動会

★走り幅跳び　１位　利川泰斗 君

砺波市小学校連合運動会

★6 年女子 100m 走　１位　走り幅跳び　１位
★男女混合リレー　１位　白山穂翔さん（砺波北部小３組）

下新川市郡民体育大会

★６年男子 100m 走　１位　岡本將成 君

滑川市民体育大会

★走り幅跳び　１位　冨川悠登 君

７期生の活躍

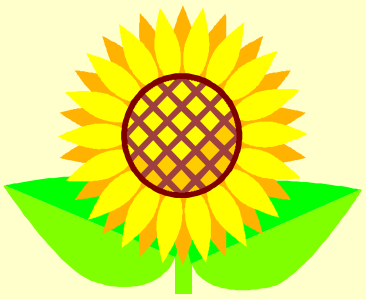
パート3

陸上・連合運動会等の記録

高岡市民体育大会

★1000m 走	１位	北崎義己 君
★男子 80m ﾊｰﾄﾞﾙ走	２位	斉藤大介 君
★6 年男子 100m 走	３位	本田一晟 君
★6 年女子 100m 走	１位	竹林永吏さん
★女子４ ×100m 走	１位	成美小学校(室崎明日香さん)
★女子走り幅跳び	２位	平野優花さん

富山市小学生陸上競技交流大会

★6 年男子 100m 走	１位	五十嵐晴紀 君
★6 年男子 100m 走	４位	笹倉啓佑 君
★男子走り幅跳び	１位	谷口胤利 君
★1000m 走	２位	粟島叶多 君
★1000m 走	４位	中村稜平 君
★男子４ ×100m 走	５位	堀川クラブ(内藤丈太 君)
★女子走り幅跳び	４位	大田恵里香さん
★女子 80m ﾊｰﾄﾞﾙ走	４位	室　朱音さん

自分の夢に向かって
全力出し切れ！７期生