

未来のアスリート発掘事業

8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13日（土） 15:00～18:00

内 容 知的能力育成プログラム

【メンタルトレーニング①】

「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 よしのり 岡澤 祥訓 先生

身体能力育成プログラム

【コーディネーショントレーニング④】

「反応能力を高める運動」

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

帝京平成大学 講師 小林 宜義 先生

8期生参加児童 49名

活動1 メンタルトレーニング①

今回から6回に渡り、奈良教育大学教授、岡澤祥訓（おかざわ よしのり）先生からメンタルトレーニングのお話を聞きます。

今回は、第1回ということで試合や練習中に感じている不安な気持ちや緊張感などを、思い出すことから始まりました。

「勝てると思った試合だったのに、なぜか負けてしまった。

そのわけがわからない。」「練習と違って大事な試合に限って、緊



張してしまい、負けてしまう。」

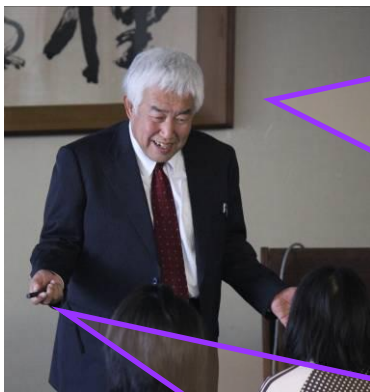
8期生は岡澤先生のやわらかな口調と関西弁に引き込まれ、集中して話を聞くことができました。

◆ オリンピックのメダルがとれる選手がもっている力 ◆

心（しん） → 強い**心**

技（ぎ） → すぐれた**技術**

体（たい） → 強い**体**



強い心とは…

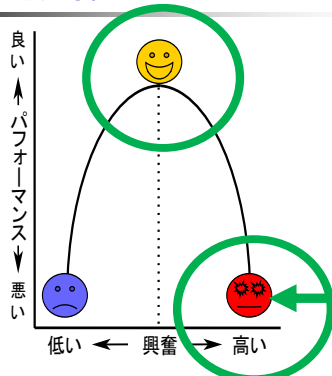
- ①いつでも自分の持っている実力を出することができること
- ②やらされるから練習をするのではなく、自分で進んで練習することができること

さて、大事な試合になればなるほど、自分の持っている力を出しきることが大切になります。どうすれば実力を出し切ることができるのでしょうか。

逆転の発想で…

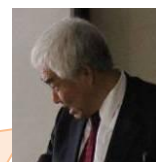
実力を出させなくしてしまう原因はなんだろう？

じつりよく はっき じょうたい
実力を発揮できる心の状態



答えは…

心の状態が緊張しすぎている状態だからです。



高すぎる緊張感を下げるための方法

リラクゼーショントレーニング

1. 呼吸法

2. 筋弛緩法

3. 自律訓練法



みんなで「呼吸法」をやってみました。

- ①□ 力を抜いて楽な姿勢をとります
- ②□ 「いーち にー さーん」と、ゆっくり心の中で3秒数えながら、鼻から息をすいこみます。
*この時、すった空気でおへそのあたりがふくらむようにしましょう。
- ③ 「いーち にー」と、息を止めます。
- ④ 「いーち にー さーん しー ごー」と、ゆっくり息を口からはきだします。



はきだした息から、不安や緊張が出ていくことをイメージしながらやってみよう！

次回のメンタルトレーニングは、6月8日（土）です。「マイナス思考」と「プラス思考」について学びます。

活動2 コーディネーションレーニング④

今回は、「反応能力を高める運動」を行いました。いくつか COT を紹介します。

【反応ダッシュ走】

★スタートの姿勢を変化させて

＜合図は笛＞ → ＜音に素早く反応＞

①腹這いの姿勢

②仰向けの姿勢（頭が前）

③仰向けの姿勢（頭が後ろ）



④腹這いの姿勢＜指示した方向に1回転してスタート＞



⑤正座の姿勢→＜ジャンプしてかがんだ姿勢になる＞

→＜素早くダッシュ＞



※1 全力ダッシュの距離は10m。残り10mは、流す感覚で行う。

※2 全力ダッシュの距離は10m。残り10mは、バックステップを行う。

今回の反応ダッシュは、スタートの姿勢を変化させながら、①音を聞いてスタート、②合図の方向を見てスタート、③合図の方向を見て、合図の方向と逆の方向へ1回転してからスタートといった認知能力と反応能力を鍛える運動でした。スタート方法がだんだんと難しくなり、間違えるアスリートもいましたが、楽しみながら繰り返しダッシュ走を行うことができました。

【交互足踏み】



ペアを組んで、足踏み。
合図の音で攻守交替。
手をつないでいるので、狭いスペースでできます。
相手のつま先を踏もうと何度もトライ。想像以上に運動量があり、スピード感もありました。



「攻撃→防御→ポーズ」この繰り返し。Vの字ポーズは、バランスを崩さずに体を真っすぐにして、両手を伸ばし、しっかり後ろに反ることが大事です。これで8期生は、汗びっしょりになりました。

【手の甲タッチ】 <腕立ての姿勢で手の甲タッチにもチャレンジ>



【ボールキャッチ】



＜ペアでワンバウンドキャッチ＞

- ① 向かい合ってボールをワンバウンドさせる。
- ② 腹這いの姿勢から立ち上がり素早くキャッチ。

【発展】

- ③ 向かい合う体勢から、腹這いになっている相手の横に移動してワンバウンド。

★バウンドさせる高さがポイント。



＜ペアで転がしボールキャッチ＞

- ① 向かい合ってボールを転がす。
- ② 転がってくるボールをジャンプして飛び越し、素早く拾って相手に向かってまた転がす。

★転がすスピードがポイント。速すぎると拾えなくなり、遅いと回数が増えません。

＜1人でもできるボールキャッチ＞

- ① 腹這いの姿勢からワンバウンドさせ立ち上がって、キャッチ。

◆これが難しい。みんな苦戦していました。



- ① 仰向けの姿勢から、頭上に投げ上げ、素早く起き上がってキャッチ。



みんな、毎月のチャレンジカードの6つの運動をすごくがんばってやってくるね。

動きがとてもよくなっているよ。

次回がまた楽しみです。今月も家でしっかり取り組んできてください。



第3回育成プログラム（3／9開催）の感想です。

ジュニアアスリートの栄養について

アスリートの感想・・・

- スポーツをするためには、五大栄養素が必要で、食事の大切さがわかりました。私は好き嫌いがあるので、これからはしっかり食べて体力をつけたいです。舘川先生のお話はとてもわかりやすく、よかったです。
(女子児童)
- 果物一つ増えるだけで、食事が全然ちがうものになることを初めて知りました。ぼくは、ご飯や魚などを食べていて、ビタミンはあまりとっていないことがわかりました。これからは、果物をいっぱい食べていきたいです。
(男子児童)
- トップアスリートになるためにしっかり食べることができる胃袋をつくるのが大切だと言われました。さっそく家でいつも食べているごはんの量を計ると、118gでした。全然足りないことがわかったので、その日の食事からおかわりをすることにしました。舘川先生の「やるかやらないかは自分次第」という言葉が心に残りました。やれる自分になりたいです。
(男子児童)
- 舘川先生は、「何を食えば勝てるという食品はない。勝つためには、トレーニング→睡眠→食事の三角形を継続させることが大切だ。」と、話しておられました。私は、この3つのことを継続できるように心がけていこうと思います。「何を食べる」ではなくて、「何のために食べるのか」考えながら食事をしていこうと思います。
(女子児童)
- 食事まで自分自身で調整するとは知らなかったのでびっくりしました。でも、この食事もアスリートに近づくための第一歩だと思って、しっかりとがんばりたいです。
(女子児童)

食べることもトレーニングです。がんばれ！8期生！

保護者の感想・・・

- 今回舘川先生のお話を聞き、うちの子は食べる量が少ないなあと感じました。しかし、お話を聞いたその日の夕食から意識的にたくさん食べようとするようになりました。私も朝食に副菜やみそ汁、乳製品などを取り入れ、子どもはだんだんと体力がついてきたように思います。親子の意識が互いに高まり、食事に対する考え方が変わったので、今回の講義はとても勉強になりました。ありがとうございました。
- ジュニアアスリートの栄養学は、受けた講義の一つで、楽しみにしていました。レトルトや冷凍食品に頼らず、なるべく五大栄養素を取り入れ、特に旬の食べ物を出していましたが、子どもは、なかなか食べてくれませんでした。今回「食事トレーニング」と聞き、子どもは、心が開いたようで、少しずつ食べるようになってきました。そのせいか、今年は花粉症があまりひどくならなかったようです。ありがとうございます。
- 試合中の食事について、コーチから提案されているものと、今回話された内容のものが同じでした。コーチが話された内容もよく理解でき、栄養素を取るタイミングなどもわかってよかったです。
- 忙しい時、単品の食事になってしまうことが多いのですが、補食という方法も利用していこうと思いました。今回の講義を聞き、娘も私も献立や食事量、食べるタイミング等について話し合うようになりました。
- スポーツ前後のエネルギーの補給として、お菓子ではなく、おにぎりなどの糖質の補給を心がけていきたいです。コーディネーショントレーニングも少しずつ難しくなり、どれだけできるようになるか、楽しみです。
- コーディネーショントレーニングを行うようになってから、ソフトボールの練習や試合での動きがとてよくなっているのを感じます。家でも、トレーニングをしているときに、慣れてきているのを感じます。

**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。**



8期生の活躍



平井 恵夢さん（ソフトボール）

第6回春季全日本小学生女子ソフトボール大会 **3位**

上ヶ谷 駿汰君（卓球）

全国ホープス選抜大会 **ベスト16**

東アジアグランプリホープス県予選会 **2位**

藤田 健人君（陸上）

全国小学生クロスカンントリーリレー研修会 **総合18位**

TOYAMA スプリングラン（2 km） 小学5年男子 **1位**

花田 樹君（陸上・クロスカントリースキー）

全国小学生クロスカンントリーリレー研修会 **総合18位**

第8回ジュニアクロスカントリースキーチャンピオン大会

クラシカルスケーティングパシュート **1位**

宮木 真帆さん（陸上・クロスカントリースキー）

全国小学生クロスカンントリーリレー研修会 **総合18位**

池の平クロスカントリースキー選手権大会 小学女子クラシカル **31位**

吉田 勝紀君（卓球）

東アジアグランプリホープス県予選会 **1位**

高木 彩花さん（ソフトテニス）

滋賀県野洲カップ 富山県代表 **団体戦3位**

県インドア大会 **2位**

石川県はまなすカップ（5年生シングルス） **3位**

渡邊 沙弥さん（陸上）

TOYAMA スプリングラン（2 km） 小学5年女子 **7位**



8期生の活躍



荒谷 大河君（剣道）

斎藤弥九郎記念大会 個人 **3位** 団体 **ベスト8**

富山市剣道大会 5年生男子 **優勝**

奥村 海晴君（硬式テニス）

ウインタージュニアテニスサーキットチャンピオン大会 **3位**

富山県春季小学生テニス選手権大会 **5位**

籠 裕花さん（陸上）

金沢ロードレース 3km小学女子 **7位**

TOYAMA スプリングラン（2km） 小学5年女子 **5位**

金山 功汰君（水泳）

グランドチャンピオンスイムシート2013

100m 平泳ぎ **1位** 400m 個人メドレー **2位**

河合 眞祐子さん（スキー）

学童スキー大会 ジャイアントスラローム5, 6年の部 **6位**

朴の木平スキー大会 ジャイアントスラローム5, 6年の部 **6位**

高桑 天通希君（水泳）

グランドチャンピオンスイムシート2013

200m 平泳ぎ **決勝進出**

山崎 友香さん（水泳）

グランドチャンピオンスイムシート2013

小学生の部 100m バタフライ **2位** 200m バタフライ **2位**

山下 晃広君（陸上）

TOYAMA スプリングラン（2km） 小学5年男子 **9位**

山野 優君（陸上・スキー）

あわすのフリーエントリー 小学男子高学年 **3位**

TOYAMA スプリングラン（2km） 小学5年男子 **20位**