

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.11



第11回育成プログラム開催

開催日時 10月17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⑤】

奈良教育大学教授

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⑦】

(一社) コーチングバリュー協会

代表理事

東 根 明 人 先生



専任コーチ

大 羽 瑠美子 先生

10期生参加児童55名

活動1 メンタルトレーニング⑤



メンタルトレーニング⑤」

私は、試合の時に他の人のお母さんの応援^{おうえん}が耳に入ってきます。今回のメンタルトレーニングで、それは集中していないからだと分かりました。集中は、数分しか持続できないと教えていただいたので、これからは集中する時と、しない時の区別をつけることが大切だと思いました。

“集中するために必要な情報^{じょうほう}が何か” それだけを考えるようにしたいと思いました。集中力を高めるトレーニングで、集中力を持続^{じぞく}させられるようになりたいです。

ぼくは、グリッドエクササイズをして自分の集中力が2分間しかもたないことが分かりました。ぼくは、もっと集中して大会に臨みたいので、これから集中力を高めるように、訓練^{くんれん}していきたいです。

私は試合の時、集中できていることが今回の資料を見て分かりました。友達が「大きな声で応援したよ。」と言っても、私にはその応援が全く聞こえていなかったからです。これからは情報を使い分けて、集中して頑張りたいです。

今日のメンタルトレーニングでは、集中できている時とできていない時の状況^{じょうきょう}が分かりました。集中できていない時、私は結果にこだわって「負けそう」って思ってしまいます。これからは結果にこだわらず、試合の内容に集中してプレーできるようにしたいです。

ぼくはメンタルが弱くてダメなところもあるけど、今回のメンタルトレーニングは、とても参考になる内容だった。ぼくは、だんだん強くなっていると思います。

私は、今日のメンタルトレーニングで、自分のことに集中できていないことが分かりました。「シュブリルの振り運動^{ふりこ}」を家に戻ってから作って試してみると、最初はあまり変化がなかったけど、やっているうちにだんだん大きく回りはじめて驚きました。

メンタルトレーニングでは、集中力を高める「グリッドエクササイズ」や「シュブリルの振り運動」というプログラムを教えてくださいました。グリッドエクササイズを行ってみて、とても集中力が必要なプログラムだということが分かり、集中力を高めるにはとてもよいプログラムだと思いました。

活動2 コーディネーショントレーニング⑦



アスリートの感想「コーディネーショントレーニング⑦」

ゲー・チョキ・パー、パー・ゲー・チョキ、チョキ・パー・ゲーをペアで揃えて前に進む動きが難しかったです。でも動きがしりとりになっていると気が付いた時は、頭で考えてできるようになったので、とてもうれしかったです。動きの共通点に気が付くと、難しい動きもできるようになることを学びました。

テニスボールで行うクロスジャグリングが難しかったです。片手で直上に投げ上げた後、ボールが落ちる前にもう片方を上げることができません。これから頑張って練習して、難しいことがたくさんできるようになりたいです。

今回のコーディネーショントレーニングは、全体で合わせて動く活動や、揃えて動く活動が多くありました。自信がなくても、失敗しても、初めてのことに挑戦していきたいと思いました。次回のコーディネーショントレーニングでも、新しいことにチャレンジしていきたいです。

ぼくは、二人組でタッチされたら、タッチした人を追いかけて捕まえる反応が遅かったと思います。メンタルトレーニングで教わった「集中力を高めるシュブリルの振子運動」をいかせるようにしたいです。

ボールを使った活動が多かったように思います。その中でも特におもしろかったのは、二人組になって、笛の音で相手の動きに合わせる活動が楽しかったです。東根先生が教えてくださるコーディネーショントレーニングも、残すところ後3回しかないなので、休まずがんばりたいです。

相手とタイミングを図り、ボールを渡す活動がとても難しかったです。ボールの勢いが強すぎたり、弱すぎたりして大変でした。以前のプログラムで何回もトレーニングしている活動では、少しタイミングを早くするなど工夫したことが、とても楽しかったです。

“ボールを使う運動が難しいなあ”と感じました。ボールを2個使った活動は、何回か挑戦したけれど、2個のボール両方に意識を集中させることがどうしてもできず、成功することができませんでした。

保護者の感想

私自身、子どもの「集中力」について理解^{りかい}できていなかったのに、いつも「集中力が足りないんじゃないの？」と息子に声をかけていました。岡澤先生のお話を聞き、ようやく理解できました。今後、息子が大事な時に集中できるよう、上手な声かけをしたいと思います。

集中することは、中・高校生になってもできません。大切な知識を教えていただきました。これからの競技生活で少しずつ実践し、身につけて行って欲しいです。

毎回行われるトレーニング（プログラム）内容は、わが子にとっては難しく、お手本を見てすぐに真似できるような動きではありません。しかし、周りの子たちの運動能力がとても高いので、だらける隙もなく、おのずと真剣に取り組む雰囲気^{ふくいき}に引き込まれ、とても有意義な時間を過ごすことができていると感じています。

何をするにも集中力はとても大事なものです。今まで教えていただいた「リラックスできているか」「マイナス思考になっていないか」「試合に向けて準備はできているか」「目標設定はできているか」等、これらがクリアできていれば、集中してプレーできることがわかりました。大人になると、なかなか集中力を持続させることができないので、今のうちに意識して高めて行って欲しいです。

全国大会へ出場して慣れてくれば、リラックスするものだと勝手に思っていたのに、かえってプレッシャーに感じてしまう悪循環におちいりました。今回、頭と心の持ち方を学ぶことができ、本人にとって改善できるきっかけになるといいです。

集中力の話は、親子でもよくします。小学生には難しいことだとは思いますが、岡澤先生から分かりやすく説明していただいて、自分がプレーするうえでとても大切なことだと分かってくれたと思います。

今回は、遠征のため欠席しました。メンタルトレーニングの資料を見て、“集中力”は受けたかった内容で、とても残念です。よく緊張して普段どおりにプレーできないことがあるので、リラックスしながらも集中してほしいものです。



10 期生の活躍



赤井 雛さん (レスリング)

第 30 回富山県相撲選手権大会	軽量級	2 位
第 20 回全日本女子相撲選手権大会	6 年 50kg 未満級	4 位
第 15 回富山県小学生たすきリレー大会	友好レース	出場
富山県小学生駅伝競走大会	滑川市チーム	出場

阿閉 羽菜さん (陸上競技)

富山マラソン	2km5・6 年女子	出場 (8' 46)
--------	------------	------------

安藤 里紗さん (太極拳)

第 24 回石川県武術太極拳競技大会	女子長拳 B 套路	1 位
第 24 回石川県武術太極拳競技大会	女子長拳 B 短器械	1 位

井尻 理瑚さん (陸上競技)

第 2 回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会	100m	3 位 (14" 18)
第 2 回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会	80m ハードル	2 位 (14" 46)

伊東和佳乃さん (水泳)

北陸支部 A 級以上短水路小松大会	100m 自由形	6 位
北陸支部 A 級以上短水路小松大会	200m 個人メドレー	2 位

越智 夏織さん (水泳)

北陸支部 A 級以上短水路小松大会	100m 背泳ぎ	1 位 (1' 7" 69)
北陸支部 A 級以上短水路小松大会	200m 背泳ぎ	ホープン参加 (2' 39" 19)
北陸支部 A 級以上短水路小松大会	200m フリーリレー	1 位
北陸支部 A 級以上短水路小松大会	200m メドレーリレー	2 位

落合 凱 君 (陸上競技)

第 2 回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会	走高跳び	6 位 (1m30cm)
第 2 回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会	4 × 100m リレー	1 位 (Team. I)
第 4 回石川県小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会	走り幅跳び	2 位 (4m75cm)
第 20 回エブリバディ・デカソン in 愛知	総合	1 位 (2942 点)

塩原 佳歩さん (体操/トランポリン)

富山県小学生体操競技大会	床、鉄棒、跳馬	総合 5 位
第 5 回富山県年齢別トランポリン競技選手権大会	13 歳・14 歳の部	1 位
富山県共通規定演技バトンコンテスト	ソロワール上級	金賞

高木 智央さん（空手/陸上競技）

第10回北信越小・中学生空手道選手権大会
富山県小学生駅伝競走大会

6年女子組手 2位
射水市チーム 6位

永井千穂子さん（空手道）

第27回北信越地区空手道選手権大会

6年女子組手 3位

中出すみれさん（バドミントン）

富山県小学生駅伝競走大会

氷見市チーム 出場

柳楽あずみさん（陸上競技）

第3回富山県ダッシュ王選手権
第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会
第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会
第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流大会

50m 走高学年の部 5位(7" 56)
80m ハードル 3位(14" 97)
100m 走 3位(14" 14)
4×100m リレー 1位(56" 9)

長谷川拓真 君（ホッケー）

富山県小学生駅伝競走大会

小矢部市チーム 7位

早川 夏稀さん（バドミントン）

富山県小学生駅伝競走大会
富山マラソン

中新川郡チーム 4位
2kmの部 8位

藤井 優奈さん（スキー）

第15回富山県小学生たすきリレー大会

6年女子 8位(27' 26)

道音 陸 君（剣道）

富山県小学生駅伝競走大会

滑川市チーム 出場

森野 頼 君（サッカー）

富山県小学生駅伝競走大会
第68回富山マラソン

富山市チーム 1位
2kmの部 4位

湯浅 花音さん（陸上競技）

第2回富山県ジュニア陸上クラブ交流会

走り高跳び 1位(1m20cm)

※ ホームページには、県大会以上の大会結果（記録）^{けいさい}を掲載しています。このほか、地区大会や記録会等においても、アスリート10期生^{かつやく}が活躍しています。