

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.7



第7回育成プログラム開催

開催日時 6月4日(土) 15:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

プログラム内容



【知的能力育成プログラム】

「メンタルトレーニング③」

大阪体育大学 特任教授

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③」

(一社)コーチングバリュー協会 代表理事

あずまね あきと
東根 明人 先生



メンタルトレーニング③

今回は、「ピークパフォーマンスの分析」として、自分の心と身体が一番よい状態だった時の行動や心理状態についての振り返りを行いました。心と身体を最高の状態に保って競技にのぞむことが勝利へとつながっていきます。





コーディネーショントレーニング③

仲間と道具（ボールやフープ）を用いて楽しく運動を行いました。
簡単な動作から徐々に条件を追加し、複雑な動作にも挑戦しました。







体育館での実技は自由に見学することができます。

アスリートの感想

競^{キョウ}技^ギ意^イ欲^{ヨク}検^{ケン}査^サを^ト通^トして自^ジ分^{ブン}で^キは^キ気^キづ^ヅい^イて^シい^シな^ナい^ナか^カっ^ッた^タ自^ジ分^{ブン}を^シ知^チり^リま^マし^シた。今^{コン}回^{カイ}の^{ケツ}結^{ケツ}果^カを^カ今^{コン}後^コに^カ活^カ用^{ヨウ}し^シて^シい^シき^キた^タい^イと^{オモ}思^{オモ}い^イま^マす。

「完^{カン}壁^{ヘキ}を^メ目^メ指^サす^ナな^ナ！」が^イと^イて^ノも^コ印^{イン}象^{ショウ}に^ノ残^ノり^コま^コし^シた。だ^ヨか^ワら^キと^キい^キっ^ッて^キ弱^{ヨウ}気^キで^キい^キく^キわ^ワけ^ケで^ナは^ナ無^ナい^イの^ノで、自^ジ分^{ブン}の^セや^ヤれ^レる^ルこ^コと^トを^ク全^{ゼン}力^{リョク}で^{オモ}取^クり^ク組^クん^ンで^{オモ}い^イき^キた^タい^イと^{オモ}思^{オモ}い^イま^マす。

ピ^{ブン}ーク^{セキ}パ^イフ^マォ^マーマ^マン^マス^マの^マ分^マ析^マで^マ今^マま^マで^マ調^マ子^マの^マよ^マか^マっ^マた^マ試^マ合^マを^マ振^マり^マ返^マり^マま^マし^マた。私^{ワタシ}は、試^シ合^アの^フ前^{カエ}日^マは^マも^マち^マろ^マん^マ1^マ週^マ間^マ前^マで^マも^マひ^マど^マく^マ緊^マ張^マし^マて^マい^マる^マの^マで、講^{コウ}義^ギで^マ習^マっ^マた^マリ^マラ^マッ^マク^マス^マ方^マ法^マを^マ実^マ践^マし^マて^マい^マき^マた^マい^マと^{オモ}思^{オモ}い^イま^マす。ま^マた、今^{コン}回^{カイ}教^マわ^マっ^マた^マ「今^イや^マれ^マる^マこ^コと^トを^クや^ヤれ^レた^タら、そ^ソれ^レで^デい^イい^イ」と^キい^イう^ウこ^コに^キ気^キづ^ヅけ^ケま^マし^シた。

「チャ^{ツカ}レ^{オコ}ン^イジ^エカ^ケード^ン」を^ケ使^ケっ^ッて^ケ行^ケう^ウ、家^ケで^ケの^ケトレ^ケー^ケニ^ケン^ケグ^ケを^ケサ^ケボ^ケる^ケこ^コと^トが^ケあ^ケっ^ッた^タが、現^{ケン}在^{ザイ}は、き^キち^チん^ンと^{オコ}行^ケう^ウよ^ヨう^ウに^シて^シい^イま^マす。こ^コれ^レか^カら^ラも^モ自^ジ分^{ブン}の^シた^タめ^メに^シな^ナる^ルよ^ヨう^ウに^イ一^イ生^{セイ}懸^{ケン}命^{メイ}取^ケり^リ組^クん^ンで^{オモ}い^イき^キた^タい^イと^{オモ}思^{オモ}い^イま^マす。

ピ^{ブン}ーク^{セキ}パ^{オコ}フ^マォ^マーマ^マン^マス^マの^マ分^マ析^マを^マ行^マっ^マて^マみ^マる^マと、調^マ子^マが^マよ^マか^マっ^マた^マ試^マ合^マの^マ前^マに^マ行^マっ^マて^マい^マる^マこ^コと^トが^マほ^マと^マん^マど^マ同^マじ^マだ^マっ^マた^マこ^コと^トが^マわ^マか^マり^マま^マし^マた。今^イま^マで^マは^マ自^マ分^マを^マ分^マ析^マす^マる^マこ^コと^トが^マ無^マか^マっ^マた^マけ^ケど、今^{コン}回^{カイ}の^マ講^マ義^マを^マき^マっ^マか^マけ^ケに、自^マ分^マの^マ調^マ子^マを^マ整^マえ^マる^マ方^マ法^マに^マつ^マい^マて^マも^マっ^マと^マ知^マり^マた^マい^マと^{オモ}思^{オモ}い^イま^マし^シた。

ボ^{ツカ}ール^マを^マ使^マっ^マた^マトレ^マー^マニ^マン^マグ^マで^マは、上^ウ手^マく^マ感^{カン}覚^マが^マつ^マか^マめ^マず^マ思^{オモ}い^イ通^トり^リの^マ動^{ドウ}き^キを^マす^マる^マこ^コと^トが^マで^マき^マま^マせ^マん^マで^マし^シた。し^シか^カし、何^{ナン}回^{カイ}か^マ取^マり^マ組^マむ^マう^マち^チに^マ自^マ然^{ゼン}と^マ体^{カラ}が^マ動^{ドウ}く^マよ^ヨう^ウに^マな^ナり^リま^マし^シた。複^{フク}雑^{ザツ}な^マ動^{ドウ}き^キも^マ繰^マり^マ返^マし^シ行^マう^ウ中^{チュウ}で、感^{カン}覚^マ的^{テキ}に^マ体^{カラ}が^マ動^{ドウ}く^マよ^ヨう^ウに^マな^ナり^リま^マし^シた。

コ^マー^マディ^マネ^マー^マショ^マン^マトレ^マー^マニ^マン^マグ^マで^マは^マ長^マ座^マ体^マ前^マ屈^マの^マ前^マに^マP^マN^マF^マトレ^マー^マニ^マン^マグ^マを^マ取^マり^マ入^マれ^マま^マし^シた。す^スと、普^フ段^{タン}よ^ヨり^マ記^キ録^{ロク}が^マ向^マ上^{ジョウ}し^シた^タの^ノで^デび^ビっ^ッく^クり^リし^シま^マし^シた。

今^{キョウ}日^ニは^マ自^マ分^マを^マ知^マる^マた^タめ^メの^マテ^マス^マト^マを^マ行^マい^マま^マし^シた。今^{コン}後^コは^マメン^マタル^マトレ^マー^マニ^マン^マグ^マで^マ習^マっ^マた^マこ^コと^トを^マ生^マか^マし^シて^マ自^マ分^マに^マ自^マ身^マが^マ持^マて^マる^マよ^ヨう^ウに^マな^ナり^リた^タい^イで^デす。そ^ソし^シて、緊^{キン}張^{チョウ}を^マ取^マり^マ除^マく^マトレ^マー^マニ^マン^マグ^マに^マ取^マり^マ組^マみ、大^{ダイ}会^{カイ}で^マよ^ヨい^イ結^{ケツ}果^カを^マ出^マし^シた^タい^イと^{オモ}思^{オモ}い^イま^マす。

自分でよかったレースを振り返り、大会前に思い出そうにしたいと思います。マイナス思考を持たないように気をつけたいです。

家でも行うことができるコーディネーショントレーニングがたくさんあったので、家でもしっかりと行おうと思います。

保護者の感想

今回の講義のなかで受けた競技意欲検査から、子どもの傾向について知ることができました。今後の子どもへの接し方へのヒントがもらえたように思います。

子どもは「チャレンジカード」を利用して家でも楽しみながらトレーニングを行っています。家族と一緒に行うので、私たちも楽しませてもらっています。

岡澤先生のお話を聞いてからは、反省する毎日です。精一杯頑張っている子どもを信じ励まし、心に余裕を待たせてあげなければいけないことが分かりました。親としても後悔しないようにしたいと思います。

「次は〇〇しないようにね」とかミスの心配から小言ばかりを言っていたように思います。親が不安を増幅させていたことに気づかされました。今後はよいイメージを膨らませてあげられるように接したいと思います。

この事業に参加させていただき、子どもが成長していることを実感しています。また、その成果が励みとなり、子どもの更なる努力につながっているように感じています。今後も親子で頑張りたいと思います。

「自分を知る」ことから課題を見つけ、その課題に自ら取り組むという経験は、スポーツに限らず、今後の本人にとってとても大きな財産になると感じています。

競技意欲検査で今の自分を客観的に捉えることができたことがとても勉強になったと喜んで話しをしていました。これを契機に、前向きに強い気持ちを出してくれることを願っています。

今回の検査を忘れず、時折自分を見つめることは大切なことだと感じました。うちの子は、気持ちがぶれることが多いのですが、自分を信じて力を発揮して欲しいと思います。

選手だけでなく、サポートする側もプラス思考・よいイメージを持たなくてはいけないと考えさせられました。



11期生の活躍



阿 閉 凌 大 さん

【サッカー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 1000m 5位 3分12秒03

荒木 佑理愛 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子4×100mリレ- 2位 55秒02

上 嶋 悠 花 さん

【スキー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 100m 2位 13秒74

江 口 実 里 さん

【バドミントン】

富山県小学生バドミントンABC大会 6年女子 3位

大 島 早 瑛 さん

【クライミング】

第19回新潟県クライミング選手権大会 高学年女子の部 1位

小 田 島 唯 さん

【空手道】

富山県少年少女空手道選手権大会	組手	2位	
全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	走り高跳び	3位	120cm
第69回国民体育大会空手競技	組手	2位	

北谷 早蓉さん

【フィギュアスケート】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子4×100mリレ- 3位 56秒98

杉本 はなさん

【長距離・ビーチバレー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子4×100mリレ- 6位 57秒51

鈴木 一生さん

【空手道】

富山県少年少女空手道選手権大会 小学6年男子組手 1位

平成28年度富山県スポーツフェスタ空手道 小学6年男子組手 1位

高本 莉緒さん

【バドミントン】

富山県小学生バドミントンABC大会 6年女子 1位

樽本 万莉さん

【短距離・リレー走】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子4×100mリレ- 2位 55秒02

地田 晴菜さん

【空手道】

富山県少年少女空手道選手権大会 組手 1位

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 走り高跳び 3位 120cm

第11回北信越小中学生空手道大会予選会 組手 1位

土井 日葵さん

【短距離・走り幅跳び】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 6年女子100m 5位 14秒06

中野 景太さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 1000m 2位 3分07秒

長屋 匡起さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 1000m 1位 2分56秒(大会新)

鍋島 一星さん

【陸上競技・サッカー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 6年男子100m 3位 13秒09

西木戸 陽己さん

【陸上競技・バスケットボール】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 男子4×100mリレー 1位 52秒37

西村 充夏さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子4×100mリレー 1位 54秒00

早助 咲那さん

【ホッケー】

伊吹カップホッケートーナメント2016	女子	3位
富山県スポーツ少年団競技別交流大会 ホッケー競技	女子	1位

原田 竜之介さん

【ホッケー】

伊吹カップホッケートーナメント2016	男子	2位
---------------------	----	----

原野 柚希さん

【ソフトボール】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 ジャベリックボール投げ 6位 42m79

平井 梨恵さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会 女子4×100mリレー 1位 54秒00

藤井 元気さん

【ゴルフ】

JJGAジャパンジュニアプレーヤーズチャンピオンシップ東日本ブロック決勝大会 10・11歳男子の部 14位

堀田 真裕さん

【相撲・陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	100m	5位
第23回わんぱく相撲富山ブロック大会	6年生の部	3位

丸山 にこさん

【ホッケー】

日本SC協会北陸支部長水路クラブ対抗	50m自由形	4位	29秒86
//	50mバタフライ	4位	31秒91
全国JOC夏季県予選会	11～12歳 50m自由形	4位	29秒10
//	11～12歳 50mバタフライ	4位	31秒34
//	11～12歳 100m自由形	2位	1分02秒63

道下 光樹さん

【サッカー】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会	男子400mリレー	6位	55秒20
--------------------	-----------	----	-------

ホームページには^{ケンタイカイイシヨウ}県大会以上の^{タイカイケツカ}大会結果(記録)^{キロク}を^{ケイサ}掲載しています。

^{コンカイケイサイ}今回掲載した^{イカニ}以外にも^{チクタイカイ}地区大会や^{キロクカイ}記録会において、
^{キセイ}11期生が^{カツヤク}活躍しています。