

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第9回育成プログラム

開催日時 8月5日(土) 15:00～18:00
会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

内 容

【知的能力育成プログラム】
「メンタルトレーニング④」
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⑤」
(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

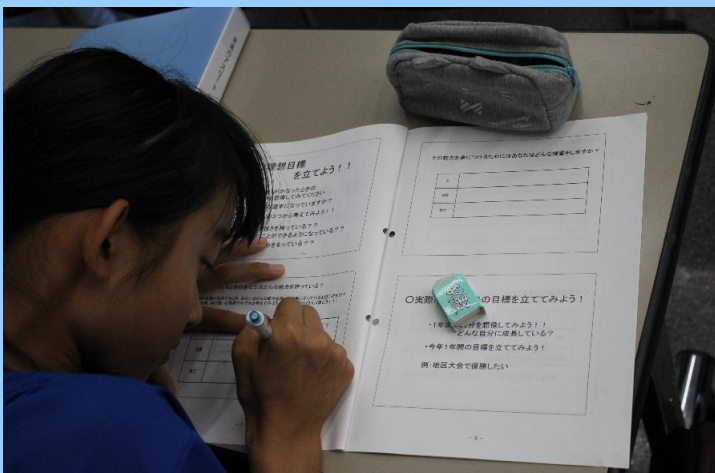
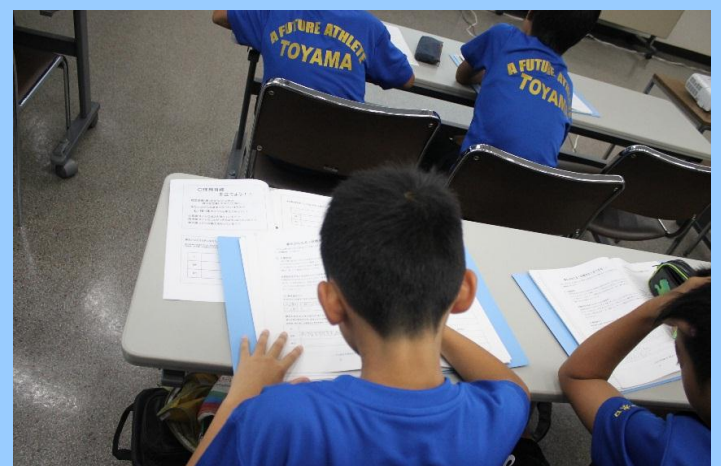


メンタルトレーニング④

「目標」を設定するために「夢」を持つことの大切さを教わりました。そしてその「夢」をかなえるために、「理想のプレイヤー」への階段を上るために「目標」を設定し取り組んでいくことの重要性に気づかされました。

心身の状態を最適に保つ方法を習得し、真のアスリートを目指そう！







コーディネーショントレーニング⑤

自分の身体を巧みに動かせるようになるよう、テニスボールを使って仲間と協力してトレーニングを行いました。
みんなで真のアスリートを目指そう！











アスリートの感想

しょうらい ゆめ じしん
将来の夢を自信をもって話すことで、たくさんの自信につながったり、そこに少しでも追いつこうとする力がついたりするので、^{もくひょう}目標をもつことはすごく大事なものだとなりました。

ぼくは、今までもずっと夢はあるけど、なにが^た足りないのかまではあまり考えたことがなかったけど、このことを^き機に考えてみたいです。

りそう
理想の目標を立てることが大切なことが分かりました。夢だけではなく1年後など近い^{ちか み}未来の目標も考えないといけないことが分かりました。

目標をかなえるために、^{しんりめん}心理面、^{ぎじゅつめん}技術面、^{たいりよくめん}体力面をしっかりと^み身に^つ付けて練習もやらされるのではなく、自分から練習する選手になり自分の目標をたっせいできるようにがんばりたいです。

ミラーランなど^{ほか}他の人の動きをまねすることが^{にがて}苦手です。今のうちに色々なスポーツをやっている人の動きや体の使い方をまねして、体が小さい分、自分の思うように体を大きく動かせるようになりたいです。

^{わたし}私は、フラフープの中にテニスボールを^{ころ}転がして入れるのが一番楽しかったです。わけは力の^{かげん}加減が必要だと分かったからです。ほかにもしゅんぱつてきな動きのトレーニングがたくさんあったので楽しくトレーニングすることができました。

次のコーディネーションチャレンジカードは側転^{そくてん}など新しい種目が入っているのでがんばりたいです。ぼくは走るのがあまり好きじゃないので好きになれるよう楽しくやっていきたいと思いました。

コーディネーショントレーニングでは、相手の取りやすいように、ボールを投げるタイミングを考えることができたのはよかった。家では苦手なトレーニングができたのでよかった。

保護者の感想

育成プログラムに参加して、もう半年が過ぎました。今まで行ったことのないトレーニングや体験。本人も私自身も少し成長したかと思います。

自分の夢や目標についてもう一度じっくり考え、その目標を達成^{たっせい}する^{ため}には、どんな練習が必要なのか具体的に考える良い機会^{きかい}になったと思います。これからもポジティブ思考^{しこう}で頑張^{がんば}ってください。

大きな目標を立て、夢をかなえるためには何をすべきが、今できることで何ができるかを具体化^{ぐたいか}していく作業が大切であることを学びました。たくさん会話して、整理していききたいと思います。

夢が目標に変わるとき、その目標に向って、やらされている練習から自分で進んでやる練習へと変わり、せいちょうするとのことでしたが、何をするにも自分がどうなりたいのか、まず目標を決めることがとても大事だなと思いました。

おそ
教わったコーディネーショントレーニングを家で継続^{けいぞく}して頑張^{がんば}って行っています。

最近^{さいきん}は、練習する前、試合前などメンタル的にも自分なりに調整^{ちようせい}しようとしている姿が見られるようになりました。私も試合前にかかる言葉を「ガンバレ」から「普段^{ふだん}どおり、いってらっしゃい」にかえたことで、子どもがうけるプレッシャが一減ったように思えます。

しょうらい
将来、どんな選手になりたいか考えたことがなかったので良い機会だったと思います。思っている選手になれるようサポートしていきたいです。

目標、夢をしっかりともち努力する。当たり前のことですが、改めて考えるよい「きっかけ」になったと思います。メンタルトレーニングを受けての子供のコメントを見て、私が思っているよりしっかりと考え目標をもっていたことに驚き成長を感じました。

コーディネーショントレーニングでは、終わったら「ああ楽しかった」と言っていました。楽しみながらトレーニングできるのはすごいと思います。

12期生の活躍

市森 心彩 さん		【ホッケー】	
第39回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会	ホッケー	ベスト8位	

大野 快伸 さん		【水泳】	
第32回全国少年少女水泳競技大会	100m自由形	出場	1分02秒59
〃	200m自由形	〃	2分18秒33
〃	200m個人メドレー	〃	2分34秒58
第47回富山県水泳選手権(無差別)大会	400m自由形	〃	4分48秒48
〃	100m自由形	〃	1分02秒34
〃	200m自由形	〃	2分16秒63
〃	50m背泳ぎ	〃	34秒95
〃	200m個人メドレー	〃	2分32秒08

大原 巧也 さん		【水泳】	
第32回全国少年少女水泳競技大会	100m自由形	出場	1分08秒08
〃	50m自由形	〃	30秒46
富山県水泳選手権大会	100m自由形	〃	1分07秒93
〃	200m個人メドレー	〃	2分48秒05
〃	100m背泳ぎ	〃	1分23秒71

斉藤 悠作 さん

【水泳】

第32回全国少年少女水泳競技大会	200m個人メドレー	出場	2分37秒48
〃	100mバタフライ	〃	1分07秒04
〃	50mバタフライ	〃	31秒48

里麻 月渚 さん

【バドミントン】

第28回富山県ジュニアバドミントン選手権大会	6年女子ダブルス	3位
------------------------	----------	----

真正 蓮 さん

【スキー、野球】

全日本選抜第30回猿倉ローラースキー大会	小学男子5・6年2.5Kmクラシカル	1位	7分35秒9
第26回全日本選抜ローラースキーみや大会	小学高学年男子フリー3Km	1位	8分53秒1

瀬戸 祐希奈 さん

【テニス】

DUNLOP SRIXON 全日本ジュニアテニス選手権`17	12才以下女子シングルス	ベスト32
稲浪杯 富山県秋季小学生テニス選手権大会	小学生女子シングルス	1位
RSK全国選抜ジュニアテニス大会U-13北信越地区予選大会	女子シングルス	8位

高木 大成 さん

【バスケットボール】

第22回長野カップ	ミニバスケットボール	4位
第20回黒部カップ	ミニバスケットボール	4位

高見 愛子 さん

【軟式野球】

NPBガールズトーナメント2017.全日本女子学童軟式野球大会	軟式野球	2回戦進出
---------------------------------	------	-------

田中 楽来 さん

【陸上競技、水泳】

県マスターズ陸上競技選手県大会in三世代交流競技	6年女子100m	14秒54
--------------------------	----------	-------

寺島 千陽 さん

【バスケットボール】

第22回白鳥杯	バスケットボール	3位
---------	----------	----

増井 翔大 さん

【バドミントン】

富山県ジュニア選手権大会	バドミントン	1位
〃	〃 (中学の部)	ベスト16
全国小学校ABCバドミントン大会	バドミントン	ブロック3位(下位トーナメントにて)

水井 航海 さん

【陸上競技、サッカー】

第29回たいらクロスカントリー大会	4Km小学生5・6年生男子の部	1位	14分40秒
-------------------	-----------------	----	--------

三石 羽那 さん

【バドミントン】

第28回富山県ジュニア選手権大会	バドミントンシングルス	3位
------------------	-------------	----

宮越 健士郎 さん

【陸上競技】

第33回全国小学生陸上競技交流大会 4×100m

準決勝進出 52秒85

森木 悠太 さん

【陸上競技】

サマートライアルin城山 6年男子 100m

12秒79

第33回全国小学生陸上競技交流大会 6年男子 100m

準決勝進出 12秒83

守屋 輝 さん

【サッカー】

立山杯 第37回北日本招待少年サッカー富山 大会 サッカー

1位(下位トーナメント)

吉田 玲 さん

【ホッケー】

第39回全国ホッケースポーツ少年団交流大会 ホッケー

ベスト8

平成29年8月5日～9月1日に行われた県大会以上の大会
結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。