

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第10回育成プログラム

開催日時 9月2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



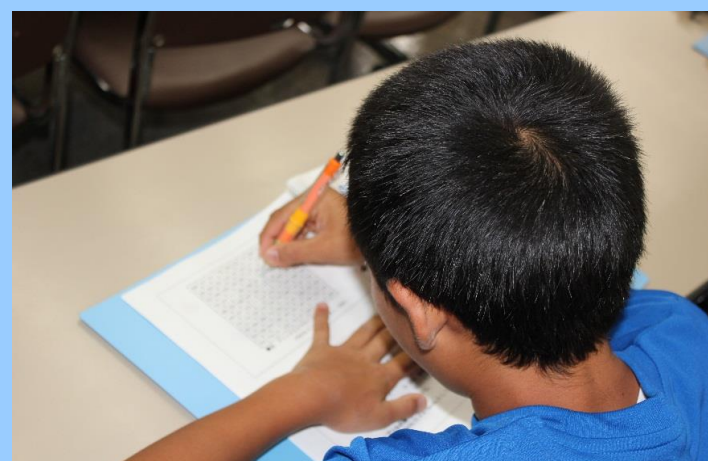
【身体能力育成プログラム】
「コーディネーショントレーニング⑥」
(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

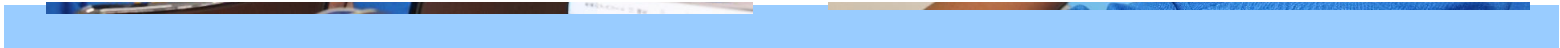
あずまね あきと
東根 明人 先生



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「目標」を設定し、自分が理想とするプレイヤーへと成長していくために努力することの大切さに気づかされました。









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、バレーボールや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

必要な情報と不必要な情報に気をつけて集中力を高めていきたいと思います。また、練習でも目標設定をして取り組みたいと思います。

僕はとても緊張するタイプです。岡澤先生の話は自分のことを言われているように感じました。次回の試合ではリラックス法をおこなったり、プラス思考で物事を考えて臨みたいと思います。

私は試合でとても緊張するのですが、今回の講義を聞いてその理由が分かりました。次の試合では、問題点を直して集中して試合に臨みたいと思います。

今回トレーニングで行った動きが以前より素早くスムーズにできていることに気づきました。ほかにも今までできなかった動きでも出来るようになったものがたくさんあります。もっと色々な動きができるようにこれからも頑張りたいと思います。

今日は集中力について学びました。集中できていない原因の探し方について知ることができたので、自分の集中力について調べてみたいと思いました。また、緊張のし過ぎで集中できないこともあることが分かりました。今日習ったことを今後に生かしていきたいと思います。

私は腕立て伏せと側転がとても苦手でしたが、コツコツ続けることで力がついたように思います。これからも継続して努力したいと思います。

ボールを使った練習は難しかったけど楽しくできました。「COT」を毎日することを目標に取り組みました。そして毎日することができました。これからも頑張りたいと思います。

「集中できている時」と「集中できていないとき」の違いを知ることができました。また、集中力の持続する時間についても知ることができました。

ボールを使ったトレーニングは仲間と協力して行えたので楽しかったです。仲間と息を合わせるのは難しかったが、成功したときはとても嬉しかったです。

集中できている時、できていない時はどんな状態のときなのかについて知ることができました。集中できないタイプやいい加減なプレーをしてしまうタイプはどんなことができていないのかについても知ることができました。集中力を高めるトレーニングに取り組みたいと思います。

私自身、集中しているときは周囲が気にならずにいられますが、集中できていないときはマイナス思考になったり、緊張してしまうことがあると感じました。しっかりと集中できる選手になりたいと思います。

保護者の感想

メンタルトレーニングを受講するようになってからメンタルが強くなり、あまり緊張しなくなったようにみえます。しかし、まだまだ周囲が気になり、恥ずかしいと感じる気持ちは残っているようです。

全国大会で優勝することができたのは、育成プログラムで学んだことが生きたのだと感じています。ありがとうございました。

メンタルトレーニングでは、これまで段階を踏みながら繰り返し教えていただいたこともあり、子供だけでなく私たち保護者にも浸透してきたように感じています。

メンタルトレーニングは継続的に受けることで子供の理解度も上がっているように感じています。先日の試合でも勝負強さが出てきたので、今後が楽しみです。

育成プログラムに参加させていただいてから向上心が出てきたように感じています。とても前向きになったと感じています。

少しずつ大きな大会にも出場できるようになり、育成プログラムで学んだことを生かしていく場面が増えてきました。教えていただいたことを実践していき、自分の力にしていきたいと思います。

12期生の活躍

石倉 萌楓 さん	【サッカー】
キャノンガールズエイト北信越大会	サッカー 3位 富山県選抜

市森 心彩 さん	【ホッケー】
第54回学童ホッケー大会	ホッケー 3位

大野 快伸 さん	【水泳】
第29回富山県学童水泳大会	200m個人メドレー 1位 2分32秒35
第48回中部日本ジュニア水泳選手権大会	200m個人メドレー 4位 2分28秒87
//	400m自由形 4位 4分45秒98

川崎 那都 さん	【ハンドボール】
チビっ子ハンドボールフェスティバル	1位 ベスト7選出

斉藤 悠作 さん	【水泳】
第48回中部日本ジュニア水泳選手権大会	100mバタフライ 出場 1分05秒34
//	200m個人メドレー 出場 2分34秒00

真正 蓮 さん	【スキー、野球】
オータムジャンプ	スペシャルジャンプ 4位 小学生男子の部
リレーカーニバル	1000m 9位
妙高高原ジュニアサマージャンプ大会	コンバイント 5位 小学生の部
//	スペシャルジャンプ 9位 小学生の部
北國ローラー大会	ローラースキー 1位 小学生男子の部

瀬戸 祐希奈 さん

【テニス】

ニュージェネレーションテニス・ジュニアスカウトキャラバン北信越大会 高学年の部 選抜(全国大会出場)
富山県秋季ジュニアテニス選手権大会兼ダントップ全国選抜ジュニアテニス選手権富山県予選 2位(14才以下女子シングルス)

谷本 晃輔 さん

【陸上競技】

第9回富山県ダッシュ王選手権 50m(4年～6年生の部) 7秒03

寺島 千陽 さん

【バスケットボール】

高岡地区秋季大会 バスケットボール 1位

長江 竜希 さん

【バスケットボール、水泳】

日本SC協会北陸支部B級大会 50m自由形 出場 31秒66

中島 夏純 さん

【バスケットボール】

砺波地区秋季大会 バスケットボール 1位

長谷川 登夢 さん

【ラグビーフットボール】

北陸三県大会 ラグビーフットボール 1位

濱屋 実里 さん

【バスケットボール】

砺波地区秋季大会 バスケットボール 2位

林 桜 さん

【陸上競技、水泳】

第17回富山県小学生たすきリレー大会 女子駅伝(1.6km) 2位(23分11秒)
" 女子個人 4位(5分41秒)

坂大 芳輝 さん

【スキー】

オータムジャンプ スペシャルジャンプ 5位
妙高高原ジュニアサマージャンプ大会 スペシャルジャンプ 10位

増井 翔大 さん

【バドミントン】

第22回富山県小学生選手権大会 バドミントン シングルス 1位 全国小学生選手権大会出場決定
ジュニアグランプリ大会出場決定
第23回北信越バドミントン選手権大会 バドミントン シングルス ベスト8

松井 杏 さん

【ホッケー】

第54回学童ホッケー大会 ホッケー 1位

水井 航海 さん

【陸上競技、サッカー】

第28回アルピス・S&B杯ちびっ子健康マラソン大会 6年生男子の部 3km 1位(10分39秒)
第17回富山県小学生たすきリレー大会 男子の部 1位(20分52秒・3区区間賞(1600m・5分17秒))

三石 羽那 さん

【バドミントン】

第22回富山県小学生選手権大会 バドミントン シングルス 2位
第23回北信越バドミントン選手権大会 バドミントン シングルス 3位

宮下 青 さん

【ラグビーフットボール】

第1回森喜朗杯 ラグビー 1位

最上 想生 さん

【柔道、相撲】

第32回富山県相撲選手権大会 6年個人軽量級 1位

森木 悠太 さん

【陸上競技】

桃山チャレンジ 男子100m 12秒67(大会新)

平成29年9月2日～10月20日に行われた地区大会以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。