

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第9回育成プログラム

開催日時 8月11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⑤」
大阪体育大学
特任教授

おかざわ よしのり
岡澤 祥訓 先生



「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⑤

集中力を高めるためには、プラス思考でいることが大切だと学びました。

心身の状態を最適に保ち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

自分の体を巧みに動かせるようにするために、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

集中しているときは、相手の打つ球のことしか気にならず、応援の声も聞こえない状態で、集中していないときは、負けたらどうしようと思っているときだと分かりました。集中するためには結果を気にしないことが大切だと分かりました。

集中力がずっと続くことはないことが分かったので、試合のシャトルを打つ時だけ集中したいです。

結果を気にしない、負けることをおそれない、困ったことは相談するなどいろいろな悩みを解決して競技に集中することが大切だと学びました。

失敗したときに監督の方を見てしまうのですが、岡澤先生は成功したときに見た方が良いといわれたのでそうしたいと思います。

グリッドエクササイズの格子図やジョブリルの振り子運動はすごく楽しかったし、集中して取り組めたので家でもやりたいです。

相手にボールを渡すタイミングや、自分にボールが来るときに、タイミングをはかって体を動かすことができました。ペアでのトレーニングは相手のことを考えて思いやることが大切だと思いました。

フラフープの中にボールをたくさん入れるゲームでは、チームが勝つために友達と話し合いながら行えてよかったです。

バービーキャッチはボールを高くしないとキャッチできないので、何度も練習して低いボールでもキャッチできるようにがんばりたいです。

移動腕立てや、空中で足をグーチョキパーをする動きなどが苦戦しました。毎日取り組んで克服したいです。

バウンドパスとチェストパスを合わせてするトレーニングが楽しかったです。コーディネーションチャレンジカードの動きはバランスを崩しそうになるのでうまく保てることができるように練習に励みます。

保護者の感想

動体視力を使う場面で、子供たちがみんな正解していて「さすが選ばれた子供たちだなあ」と感心しました。

集中力は、スポーツに限らずどんなときでもとても大切なことだと思います。今回学んだことをスポーツ、勉強、生活といろいろなところでできるようにしてほしいです。

集中の持続時間は思ったより短いものと分かりました。メンタルの話はいつも興味深いです。

育成プログラムに参加させていただいて、試合中の体の使い方、考え方が変わってきました。毎日の積み重ねが大切だとわかりました。

コーディネーショントレーニングでは、苦手なところを意識して取り組んでいます。

マイナス思考にならないように、プラスのイメージや声掛けを心掛けましたが、それ以前に子供の口からプラス思考の言葉がどんどん出てくるようになり顔つきも変わってきたように思います。

岡澤先生のお話を聞き、他の保護者の方々も同じ悩みがあると感じました。

失敗したときには、指導者、保護者席を見ない。成功したときにだけ見る。前向きになれるよう自分の行動をコントロールする方法論を学ぶことができました。

側転が最初に比べ上達していて、左右ともできるようになってきました。これからも継続してコーディネーショントレーニングを続けていってほしいです。

コーディネーショントレーニングの様子を見ていて、楽しんでいるなあといつも感じています。感想をいつも楽しそうに話してくれます。

13 期 生 の 活 躍

岩澤 木綿 さん

【水泳競技、陸上競技】

富山県水泳選手権大会	50mバタフライ	1位	31秒37
〃	50m平泳ぎ	2位	37秒91
〃	50m自由形	3位	29秒97
〃	100m自由形	2位	1分3秒98
富山県学童水泳大会	女子100m平泳ぎ	2位	1分19秒38

上野 真由 さん

【陸上競技、水泳競技】

第30回たいらカントリー大会	小学女子4km	2位	15分00秒
----------------	---------	----	--------

大木 瑞紀 さん

【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会	4×100mR	53秒97
---------------	---------	-------

桶家 功太郎 さん

【ハンドボール競技】

全国小学生ハンドボール大会	ハンドボール	ベスト8
---------------	--------	------

小間 泰悟 さん

【ハンドボール競技】

全国小学生ハンドボール大会	ハンドボール	ベスト8
---------------	--------	------

嶋岡 月椰 さん

【陸上競技、サッカー競技】

第30回たいらクロスカントリー大会	小学女子4km	14秒59
-------------------	---------	-------

高田 将吾 さん

【バスケットボール競技】

第25回北陸加賀カップ	ミニバスケットボール	1位	最優秀選手賞
第13回寺井九谷カップ	ミニバスケットボール	1位	最優秀選手賞
シックスマンカップ	ミニバスケットボール	2位	

高堂 寛仁 さん

【野球競技】

第12回ゼット旗争奪少年野球大会	3位
------------------	----

濱元 咲帆 さん

【陸上競技】

魚津カップジュニア駅伝	1km	3分18秒
-------------	-----	-------

増山 碧 さん

【水泳競技】

B&G全国ジュニア水泳競技大会	50m平泳ぎ	6位
//	4×50mメドレー-R	4位
//	4×50mフリー-R	5位
富山県水泳選手権大会	50m平泳ぎ	4位
富山県学童水泳大会	50m平泳ぎ	1位

松木 愛結 さん

【スキー競技、陸上競技】

全国小学生陸上競技大会	4×100mR	55秒78
-------------	---------	-------

丸岡 郁斗 さん

【ドッジボール競技】

第3回ノーザンライト杯少年少女ドッジボール大会	ドッジボール	1位
-------------------------	--------	----

桃井 綾那 さん

【陸上競技】

第10回富山県ダッシュ王選手権	小学4年～6年の部50m	1位	7秒33
-----------------	--------------	----	------

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

第22回チューリップカップ小学生バレーボール大会	バレーボール	1位
第18回高岡万葉小学生バレーボール大会	//	1位

平成30年7月15日～8月11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。