

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第13回育成プログラム



開催日時 12月1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

内 容

【知的能力育成プログラム】
「メンタルトレーニング⑥」
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】
「コンディショニング④」
富山県総合体育センター
トレーニング担当 課長

やま ち のぶよし
山地 延佳

先生



メンタルトレーニング⑥

みんなと仲良くなるための「コミュニケーション」について学びました。話し方のポイントのほか、相手を好きになることの大切さ、周囲に感謝することの大切さについて教わりました。

多くの人たちに応援される、真のアスリートを目指そう！



コンディショニング④

「実践的な動き作り」をテーマに、ランニングスピード向上ドリルやステップドリル、減速ドリル、カッティングドリルを学びました。

効率的な動き、ケガをしにくい動きを身につけ、真のアスリートを目指そう！



アスリートの感想

先生の話聞いて、サポートしてくれている家族や先生、友達など周りの人に感謝することの大切さを知りました。

岡澤先生の最後の講義でした。面白く、やさしく、分かりやすく、いろいろなことをおしえていただき今後の競技生活に生かしたいです。岡澤先生に感謝したいです。

コミュニケーション技術として、言い方、表情、話の内容、分かったことを相手に伝える、相手の目を見る、冷静に相手の話を聞くことを教えていただきました。

相手の良いところをほめてからアドバイスしたり、笑顔で目を見て話したりすることが大切だということが分かりました。チームの友達やコーチと接するときに生かしていきたいです。

指導者から言われたことが分からなかったときは、何でも「はい」と返事をする（『耳ちくわ』）ではなく、何が分からないか確認するために聞くことが大切だと分かりました。

会話をするときに、コーチにも「分かりました。もう少し前ですね」と教えられたことを繰り返すようにすることが大切であると知りました。

スポーツができる人は、コミュニケーション能力が高いことが分かりました。僕は、物を頼むときは、笑顔で接していたけれど、仲間にアドバイスするときは、傷つく言葉でアドバイスしていたので気を付けていきたいです。

コンディショニングでは、ターンの後のスピードの上げ方、足のどこの部分を使って行うかなど、いろいろなことが分かり良かったです。

走るときの姿勢や腕の振り方を教わりました。ターンだけでもたくさんの種類があってびっくりしました。足の裏をしっかりつけて走ると蹴る力が増すので、足の裏をしっかりつけて走れるようになりたいです。

コンディショニングで習ったステップは私のしている競技（ホッケー）ですごく使えて、どの場面でどのように生かすことができるかを考えながら取り組みました。

球技で使う動きのフェイントについて教えていただきました。右にフェイントをかけるときは左でふみ込み、左にフェイントをかけるときは右でふみ込めば相手をまどわすことができることを学びました。

保護者の感想

今回が最後のメンタルトレーニング。今まで6回聞いてきましたが、岡澤先生の講義はとてもおもしろく、とても勉強になり、あっという間の一年間でした。今まで学んできたことをこれから強いアスリートになるために生かしたいです。

講義を聞いて周囲の人（親、指導者、仲間）に支えられていることを自覚して、自分も仲間を支えるようになってほしいです。本人も理解していますが、さらに強く感謝する気持ちが強くなったように思います。

「ここぞという時に自分の持っている力を出す。」そのためにも、メンタルトレーニングは必要だと思いました。6回も親子で受講できたことを感謝します。これをスポーツに限らず生きていく中でも生かしていってほしいです。

コンディショニングのターンの練習は、サッカーの時に多く使うので勉強になったのではないかと思います。

普段使わない足の動きを学び、動きの幅が広がりました。体に動きが身につき、自然に出るようになれば競技のパフォーマンスにプラスになると思います。身に付けてほしいです。

新しい動きを教えてもらったら、できない場合でもあきらめずに観察力を高めて身に付けることができる選手になってほしいと思いました。努力すればできるようになると思うので頑張してほしいです。

13期生の活躍

岩澤 木綿 さん

【水泳競技、陸上競技】

第45回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会	100m平泳ぎ	1位	1分15秒12
//	50m自由形	1位	27秒95
//	200m個人メドレー	3位	2分31秒74

上野 真由 さん

【陸上競技、水泳競技】

第21回全国小学生クロスカントリーリレー研修大会	陸上競技	6位
--------------------------	------	----

桶家 功太郎 さん

【ハンドボール競技】

第6回ふくい永平寺カップ	ハンドボール	1位	富山県選抜チーム、最優秀選手賞
第33回読売杯争奪ハンドボール大会	ハンドボール	3位	

鎌田 望琥人 さん

【水泳競技】

第45回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会	50m平泳ぎ	31秒53	JOC参加標準記録突破
//	100m平泳ぎ	1分7秒92	JOC参加標準記録突破
//	100mバタフライ	1分3秒38	

倉田 健司 さん

【柔道競技、陸上競技】

第30回若獅子青少年大会	団体戦	3位
--------------	-----	----

小間 泰悟 さん

【ハンドボール競技】

第33回読売杯争奪ハンドボール大会	ハンドボール	3位
-------------------	--------	----

嶋岡 月椰 さん

【陸上競技、サッカー競技】

第21回全国小学生クロスカントリーリレー研修大会	陸上競技	6位
--------------------------	------	----

高野 朱理 さん

【水泳競技】

第45回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会	50m平泳ぎ	1位	34秒65 JOC標準記録突破
//	100m平泳ぎ	3位	1分16秒08
//	200m自由形	4位	2分16秒63

谷井 純貴 さん

【柔道競技】

第18回楠杯少年柔道大会
第30回若獅子青少年大会

団体戦高学年の部 1位
団体小学生の部 2位

優秀選手賞

中易 麻那 さん

【バレーボール競技】

第35回富山県バレーボール小学生大会富山県大会 バレーボール ベスト8

丸箸 亮太 さん

【ハンドボール競技】

第6回ふくい永平寺カップ

ハンドボール 1位

富山県選抜チーム

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

第35回富山県バレーボール小学生大会 1位

山田 丈琉 さん

【バレーボール競技】

第35回富山県バレーボール小学生大会 3位

平成30年12月1日～平成31年1月18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。