

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.6 14期生

第5回育成プログラム



日 時 平成31年4月6日(土)
15時00分～18時00分

場 所 富山県総合体育センター
会議室・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講 師

関西福祉大学

教育学部保健教育学科 教授

岡澤 祥訓 先生

（おかざわ よしのり）



メンタルトレーニング①

■「どうすれば試合で自分の実力を発揮できるか」について、岡澤先生が実際に指導しているオリンピック等の話を交えながら、わかりやすく講義していただきました。

■緊張を和らげるためのリラクゼーション方法について、「呼吸法」と「筋弛緩法」の2つについて学びました。アスリートたちは実際にその2つを行ってスキルを身に付けていました。

■マイナス思考とプラス思考について、試合の場面で実際に起こることをイメージしながら、試合中の考え方や心の持ち方について学びました。



【身体能力育成プログラム】

講師

(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生
(あずまね あきと)



専任コーチ

大羽瑠美子 先生
(おおば るみこ)



コーディネーショントレーニング②

■ 2回目のプログラムという事で、アスリートは前回学んだことを思い出しながら、いきいきとプログラムに取り組んでいました。また、前回できなかったメニューをしっかりと家で繰り返し行っており、見違えるように上達していました。

■ 東根先生からは、“何のためにこの動作を行うのか”、“どんな効果があるのか”など、「考えながらコーディネーションに取り組むこと」の重要性について話がされました。





結果を気にしたときに緊張することを初めて知った。いつでも実力を発揮できる選手になるために、リラクゼーション法をしっかり身に付けて活用したい。

自分は、試合前にいつも緊張してしまい、練習どおりに走ったり泳いだり出来ないときがよくあった。そこで、教えてもらった筋弛緩法を行うと、緊張が少しずつなくなっていきリラックスすることができた。

緊張したときは、呼吸法や筋弛緩法を使って緊張を和らげたい。また、失敗するとどうしてもマイナス思考になってしまうので、そこを改善してプラス思考になるようにしたい。

自分は、試合の前に緊張して十分に力を出せないときがあるので、学んだリラクゼーション法をしっかり使って、集中して全力で試合に挑めるようになりたい。結果を気にせず、でも、目標を持って自己ベストが出せるように普段からこつこつ練習したい。

自分は大会など本番に強いほうだ。でも、たまに「絶対勝つ」と力みすぎて失敗することがあるので、そんなときに今回学んだことを活かしたい。

プログラムを受けてからマイナス思考になることが少なくなった。試合では「チームを勝利にみちびいてやる」「自分がやってやる」と考えられるようになった。

今回のプログラムを受けて、競技の技術はもちろん大切だけど、大会や競技に取り組むときの気持ちもとても大切だということが改めて分かった。学んだことを自分の競技に活かしていきたい。

失敗することもあったけど、「なにがいけないのか」「どうすればできるのか」をよく考えて実行してみたらできるようになった。また、目標に届かないときもあったが楽しく協力して行うことができて良かった。

毎日コツコツと続けることが大事だと思うので、学んだことを継続して取り組んでいきたい。また、工夫をしながら取り組むことでさらに自分に活かせると思う。

チャレンジカードの5・6月分は、自分でメニューを考えて行うことになっている。今、自分が行っている競技に活かせるものをしっかり考えて取り組みたい。

今回学んだことは家や学校などでできるので、同じ学校のアスリートと取り組みたい。できないものもあったので、次回はできるようにしっかりと練習しておきたい。

コーディネーションはすごく楽しくできるので良いと思う。前回よりもいろいろなアスリートに話しかけて、グループを作ったりできたので良かった。仲間との交流が自然にできてうれしかった。

今回もみんなと協力して楽しくできたので良かった。新しい種目も習ったので、家で練習をして身に付けたい。5月からは、自分で考えたトレーニングを取り入れながら、いろんなことにチャレンジしたい。

チャレンジカードを毎日コツコツと行ってきたおかげで、出来なかったことや苦手だったことが克服された。これからは、ポイントを1つ1つ意識して、速く正確に、少しでも上達できるように取り組みたい。

保護者の感想

メンタルトレーニングでは、親として緊張をほぐす声かけをしていこうと思った。親が言わなくても子供は十分がんばっているので、リラックスさせてあげることが大切だと感じた。

子供も親も緊張との付き合い方について学べて良かった。試合中、気合を入れるために、ついついプレッシャーを与えるような声かけをしていたのではないかと考えさせられた。今後は、試合を楽しめるような声かけを心掛けたい。

「母親のかけ声」で子供の実力の発揮を邪魔し、プレッシャーになっていたことを知り、今後は声をかけるのもプラスになるように注意し応援したいと思う。

「結果を気にするから緊張する」という言葉が印象に残っている。子供だけでなく、大人も人前で話すときなど、いろいろな場面でも言えることだと思った。

自分はどんな時でも子供の味方でいて、安心できる存在でありたいと思った。試合や大会の結果に左右されやすいが、結果がどうであれ、メンタル面ではどうだったかも見ていきたい。

コーディネーショントレーニングでは、アスリートの仲間と声をかけあって、励ましあいながら活動を行っている姿を見られて良かった。コミュニケーションを図ることは、今後とも重要な事と思うので自然に声をかけられるようになってほしい。

ボールを使って2人で行うトレーニングを家でも実践した。楽しくできて良いトレーニングになった。

コーディネーショントレーニングを毎日こつこつと頑張っている。ボールを使ったり、手足を動かしたり、頭も使いながら考えて運動する事が大切だと思った。

コーディネーショントレーニングでは、他のアスリート達と話せるようになったようで、コミュニケーションもとれて嬉しいようだ。親も子との対話を大切にしていきたいと思う。

コーディネーショントレーニングを毎晩、妹と実施することが日課となった。最初はできなかったことも簡単にできるようになるので、工夫を加えて継続して行ってほしい。

14期生の活躍

堺 麻里杏 さん【スキー競技[アルペン]】

2019JOC ジュニアオリンピックカップ全国ジュニアスキー競技会

アルペン(スラローム) 4位 *5・6年生の部

アルペン(ジャイアントスラローム) 7位 *5・6年生の部

坂田 力毅 さん【水泳競技[飛込]】

第41回全国JOCジュニアオリンピックカップ
春季水泳競技大会

6位

西村 健也 さん【フェンシング競技】

第20回東日本少年フェンシング大会

出場

第11回高岡少年少女フェンシング大会

3位

伊藤 佑太 さん【陸上競技】

第24回富山カップ陸上競技大会

100m 1位(12秒96) *小学男子の部

三ヶ島 遥香 さん【陸上競技】

第24回富山カップ陸上競技大会

100m 1位(14秒05) *小学女子の部
4×100mリレー 2位 *同上

吉本 菜々子 さん【陸上競技】

第24回富山カップ陸上競技大会

4×100mリレー 2位 *小学女子の部

坂口 豪琉 さん【陸上競技】

第24回富山カップ陸上競技大会	100m 7位(14秒58) *小学男子の部
-----------------	------------------------

上田 晴菜 さん【テニス競技】

2019 年度 富山県春季ジュニアテニス選手権大会	シングルス 1位
第13回三宅杯ジュニアオープン福井大会 (福井県福井市)	シングルス 1位

齊藤 圭汰 さん【テニス競技】

2019 年度 富山県春季小学生テニス選手権大会	ベスト8
2019 年度 富山県春季ジュニアテニス選手権大会	ベスト4

藤永 優愛 さん【ソフトボール競技】

第32回富山県小学生春季ソフトボール大会	1位
第11回長浜杯争奪小学生ソフトボール大会 (石川県能美市)	1位

吉田 歩希 さん【ハンドボール競技】

第10回富山県小学生ハンドボール春季大会	2位
----------------------	----

山下 ひばり さん【スポーツクライミング競技】

第72回富山県民体育大会スポーツクライミング競技	3位 *少年女子(高校生以下の部)
--------------------------	-------------------

岡田 美玖 さん、山崎 美緒さん【バスケットボール競技】

2019 年度富山地区新人大会	1位
-----------------	----

宮田 恋夏 さん【水泳競技[アーティスティックスイミング]】

第15回富山市民体育大会	フィギュア 1位 ソロ 1位 デュエット 1位
--------------	-------------------------------

前田 舜貴 さん【野球競技】

高円宮賜杯第39回全日本学童軟式野球富山市大会	2位 *県大会出場
-------------------------	-----------

山田 陸功 さん【陸上競技】

2019 年度富山県小学生陸上記録会	100m 14秒26 1000m 3分52秒 男女4×100mリレー 57秒17
--------------------	--

浦田 悠希子さん【陸上競技】

2019 年度富山県小学生陸上記録会	80mハードル 17秒09 走幅跳 3m21cm
--------------------	-----------------------------

赤田 蒼 さん【水泳競技[競泳]】

2019 年度富山県小学生陸上記録会	100m 15秒41 男女4×100mリレー 55秒49
コーセル杯 第31回チャレンジ・スーパーチビッ子	総合 2位 *水泳の部1位

勝田 未来 さん【水泳競技[競泳]】

コーセル杯 第31回チャレンジ・スーパーチビッ子	総合 5位
--------------------------	-------

古井 心陽 さん【水泳競技[競泳]】

コーセル杯 第31回チャレンジ・スーパーチビッ子	総合 6位 *水泳の部2位
第9回高岡スイムチャレンジ記録会	50m自由形 2位(29秒29) *11~12才 50mバタフライ 3位(32秒93) *同上

佐伯 悠良 さん【バスケットボール競技】

コーセル杯 第31回チャレンジ・スーパーチビッ子	総合 8位
--------------------------	-------

渡辺 寛明 さん【陸上競技】

コーセル杯 第31回チャレンジ・スーパーチビッ子	総合 10位
--------------------------	--------

※平成31年4月以降の結果を掲載