

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.11 14期生

第10回育成プログラム



日 時 令和元年9月7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・空港スポーツ緑地

【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⑤

- 5回目のプログラムでは“集中力”について学びました。
- 「集中できているときはどんなときか」「集中できていないときはどんなときか」「集中できていないときはどんな行動になるか」を全員で考えました。また、“グリッドエクササイズ”や“動体視力チェック”など、いろいろなメニューを体験し、自分の集中の傾向について把握しました。
- 集中力は様々な面で自分に関わるということで、アスリートは興味深く真剣にプログラムに取り組みました。



【身体能力育成プログラム】

講師

富山県総合体育センター
指導課 スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生
(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング①

■ファルトレクトレーニングとは・・・自然の地形を利用し、スピードに変化をつけて、ジョグ、歩行、ダッシュなどを行うことで、全身持久力や下半身の筋力を向上させるトレーニング方法。

■実施されるプログラムでは唯一、屋外で実施されるという事で、アスリートは新鮮な気持ちでプログラムに取り組みました。

■柿谷先生の「応援される選手になろう！」との話を受けて、アスリートはコミュニケーションを大切にしながらグループでの活動に取り組みました。長い距離を走るという内容では苦戦する姿も見られましたが、グループで協力して楽しく前向きにプログラムに取り組みました。



今回の内容を通して、自分が試合でどのくらい集中できているのかをよく考えるようになった。プログラム後は、応援の声もあまり気にならず、自分たちのプレーに集中できるようになった。

今まで大会直前になると「どうしよう」と自分で勝手に思い込んでいたけど、いらない事は気にせず、必要な事だけを考えて大会にのぞめば良いと言う事がわかった。

自分は試合前に必要でない情報を気にしていることがわかった。リラックス法などを使って、自分のやるべき事だけにしっかり集中して試合に挑みたいと思う。

集中は3分間しか続かないと聞いてびっくりした。だから、試合やレースでは1番集中したいときに集中できるように考えて行動したいと思う。

集中力を高めるトレーニングをしてどんどん集中できる時間を長くしていきたい。自分は緊張して集中できないタイプなので、試合前にリラックスを忘れず、集中できる準備をしてから試合に挑みたい。

自分はどちらかというと集中している方だ。試合のときもプラス思考を実践している。これからも集中を切らさずに試合や練習に取り組んでいきたい。

講義を受けたあとの試合で、「結果を気にせず」「リラックス」「準備」「プラス思考」を意識して競技に臨んだら、自己ベストが出てとても嬉しかった。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング①

あまり今まで長距離を走ったことがなかったが、楽しく取り組めた。フォームを崩さずに走るとさらに良くなると思うので、姿勢に気をつけていきたい。

いつも練習のジョギングは姿勢に気をつけていなかったもので、これからの練習では気をつけたい。自分は体力がある方ではないので、宿題の有酸素運動をがんばりたい。

最初の講義で、ファルトレクは全身持久力、下半身の筋力を向上させるトレーニングだとわかった。いざ走るとなると、かなりきつくてグループの中で脱落しそうな人がいたが、みんなで声をかけあいながらやり切ることができた。

今回のプログラムで自分がウォームアップやクールダウンをあまり行っていないことがわかった。これからアップとダウンをしっかりと行いよい準備ができるようにしていきたい。

今まで話した事のないアスリートとも仲を深めて話せるようになった。みんなで協力して活動に取り組むことで1人のときよりも疲れを感じなかった。

長い距離を走るという内容で体力的にきつかったが、柿谷先生が「がんばれ」という声かけてくれたし、グループ内で協力できたので前向きな気持ちで取り組めた。

保護者の感想

“集中力”はスポーツの場面だけではなく、普段の生活場面でも大切なものだ実感した。今後たくさんのトレーニング（経験）を積んで活躍して欲しい。

グリッドエクササイズをして自分の集中力が途切れていくのを感じた。試合中によく「集中！」と声をかけていたことを反省した。これからの声かけに気をつけようと思う。

試合時にある程度の緊張があった方が良く思っていたが、緊張させすぎる方向に働いていたかなと反省した。リラックスさせてパフォーマンスを向上させたい。

外で行うトレーニングに開放感を感じながら、伸び伸びとトレーニングしている姿を見て、普段の自主トレーニングにも活かしてほしいと思った。

個人でトレーニングするのと違い、みんなで声をかけあったりグループを作って行ったりすることで、苦しい事も楽しくがんばれるのだと実感した。

ウォーミングアップは15分以上と聞いてびっくりしたが、体が動きやすくなったようでとても良かった。しっかりとアップすることで記録も伸びると思うので、普段から練習して慣れてほしい。

回を重ねる毎に仲間ができているようだ。学校以外でのこのような環境は違う世界を発見できるので、この事業に参加できて良かった。ここで学んだ事を生活の中に少しでも反映していけたらと思う。

14期生の活躍

田中 公陽 さん【バドミントン競技】

第20回ダイハツ全国ABCバドミントン大会	シングルス 出場
第25回北信越小学生バドミントン選手権大会	シングルス 1位
第24回富山県小学生選手権大会	シングルス 1位
第30回富山県ジュニア選手権大会	シングルス 1位

三ヶ島 遥香 さん【陸上競技】

第35回全国小学生陸上競技交流大会	男女混合リレー 19位
-------------------	-------------

古井 心陽 さん【水泳競技(競泳)】

第50回中部日本ジュニア水泳選手権大会 (愛知県名古屋市)	50m自由形 2位 *小学生の部 100m自由形 6位 *小学生の部
----------------------------------	---------------------------------------

越智 伊織 さん【ラグビーフットボール競技】

第18回北陸ブロックミニラグビー大会	2位
--------------------	----

山田 陸功 さん【陸上競技】

2019小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 (石川県能美市)	100m 3位 4×100mリレー 4位
第19回富山県小学生たすきリレー大会	個人の部 6位
第11回富山県50mダッシュ王選手権	出場

内田 心桜 さん【陸上競技】

2019小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 (石川県能美市)	100m 3位
------------------------------------	---------

長澤 陽己 さん【陸上競技】

2019小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 (石川県能美市)	走幅跳び 3位 4×100mリレー 3位
第19回富山県小学生たすきリレー大会	4位
第11回富山県50mダッシュ王選手権	出場

渡辺 寛明 さん【陸上競技】

2019小学生クラブ対抗ジュニア陸上競技大会 (石川県能美市)	100m走 6位 4×100mリレー 4位
------------------------------------	--------------------------

赤田 蒼 さん【水泳競技(競泳)】

第82回秋季JSSチャンピオンシップ(グランドチャンピオン予選会)	50m平泳ぎ 2位 *11~12才の部 ※JSS全国大会参加標準記録突破
-----------------------------------	---

勝田 未来 さん【陸上競技】

第19回富山県小学生たすきリレー大会	個人の部 2位
--------------------	---------

長津 心結 さん【陸上競技】

第19回富山県小学生たすきリレー大会	個人の部 8位
--------------------	---------

伊藤 佑太 さん【陸上競技】

第11回富山県50mダッシュ王選手権	1位 *小学4~6年の部
富山市チャレンジ陸上記録会	50m走 1位 走幅跳び 1位

澤谷 和樹 さん【陸上競技】

第11回富山県50mダッシュ王選手権	出場
第12回富山県スポーツチャンバラオープン選手権大会	長剣の部 1位 異種の部 2位 団体の部 2位

岡田 美玖、山崎 美緒 さん【バスケットボール競技】

2019年度 富山地区秋季大会ミニバスケットボール大会

1位

入善ガールズカップ

3位 *優秀選手賞 岡田

丸山 はな さん【ホッケー競技】

第56回小矢部市学童ホッケー大会

1位

松田 梨華、葭谷 瑠衣 さん【ホッケー競技】

第56回小矢部市学童ホッケー大会

3位