

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.14 14期生

第13回育成プログラム



日時 令和元年12月14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・中アリーナ

【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⑥

■最後のメンタルトレーニングでは、“みんなと仲良くなるための方法”について、周囲とのコミュニケーションを図る際の「伝え方」や「表情」等について具体的に学びました。

■また、ソーシャルサポート（家族、チームメイト、友人、コーチなどが支えてくれていること）について学び、ワークを通じて、アスリートは「自分が周囲の様々な人に支えられながら、日々の活動に取り組んでいる」という事に気がついていた様子でした。

■全6回のメンタルトレーニングを通じて、アスリートは岡澤先生から様々な事を学びました。今後、学んだ事を活かし、自分の成長につなげていってほしいと思います！



【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)



コーディネーショントレーニング⑤

■ 5回目のコーディネーショントレーニングでは、フラフープやボール、マットを用いた様々なメニューに挑みました。

■ 道具を用いたメニューが中心に行われ、アスリートたちは新しいメニューに苦戦しながらも、少しずつポイントをつかんで上達している様子が見られました。

■ どのアスリートも笑顔で楽しくメニューへ取り組んでおり、明るい雰囲気です。プログラムが進みました。いよいよ次回でコーディネーショントレーニングが最終回となります。これまでの集大成として、よいプログラムが展開されることを期待しています！



今回の講義で仲間とのコミュニケーションがとても大切だと分かった。普段、一緒に練習しているチームメイトともコミュニケーションをしっかりと取る必要があると思った。

コミュニケーションを学んで、伝え方や表情、相手の目を見るということ意識しながら競技に取り組んでいきたい。そして、普段の生活でも相手のことを意識して取り組んでいきたい。

ソーシャルサポートについて学ぶなかで、私には自分を支えてくれる人がたくさんいて、その人たちにしっかりと感謝の気持ちを伝えていきたいと思った。

感謝することの大切さが分かった。自分はこれまでたくさんの方に支えられてきたので、これから、その分の恩返しをしていきたいなど思った。そして、感謝を行動にあらわして伝えていきたい。

自分にはたくさん仲間がいるが、もっと相手のことを考え、言い方や表情を大切にしようと思った。そして、サポートしてくれる周りの人たちに感謝しながら、さらに上を目指していこうと思った。

今回で最終回ということで、様々な事を思い返した。6回の講義でいろいろ自分の中で心が動かされたことがたくさんあった。今後、岡澤先生から学んだことを活かして活躍できるようにしたい。

1年間を通して様々なことを教えてもらい緊張にもたえられるようになった。1年前は緊張してスタートが遅れたり、負けたら不機嫌になり八つ当たりしたりしていたが、1年間学んだことを活かし、本番前は深呼吸して、負けても家族など応援してくれた人にしっかりと感謝できるようになった。1年間ありがとうございました。

アスリートの感想 コーディネーショントレーニング⑤

ボールを使ったりマットを使ったりするトレーニングでは、いろいろなアスリートとアドバイスし合い、「どこが良くてどこが悪いのか」、「その理由は何なのか」を探ることで良いトレーニングができた。

フラフープやボール、マットを使った様々なメニューをして難しいときもあったが、仲間と協力して少しずつポイントをつかめた。次回で最後だが、楽しんで上達した姿を東根先生に見せたい。

フラフープを飛び越えるメニューが難しかった。ジャンプとフラフープの速さのタイミングが合わず、何度も挑戦し上手くできよう頑張っていて取り組んだ。

内容と名前を結びつけながら取り組むことが大切だということが分かった。他のアスリートとも最初のころに比べたらコミュニケーションがとれるようになり成長を感じた。

今回のメニューは、できるものとできないものの差が激しかった。仲間にコツを教えてもらったり、先生に教えてもらったりしながら少しずつできるようになった。家でもたくさん練習して上達したい。

自分の苦手な運動がマットだとわかったので、どんな動きでもできるように練習して上手になりたい。フラフープを使ったメニューは難しかったがすごく面白かった。

マットとボールを使ったメニューでは、前は上手に投げる事ができなかったが、今回は投げる高さや位置を工夫して行うことができ、ほとんどのボールをキャッチできた。

保護者の感想

岡澤先生の講義では子供たちだけではなく、全ての社会生活に大切なことを教えていただいた。分かりやすく、楽しく学べてすごく良い経験となった。

岡澤先生の話には毎回感銘を受けた。努力をすれば何でもできるようになるのに、多くの人が「勝手に」あきらめているという言葉は心に残った。

チームメイトにどのように伝えると上手に伝えられるか、大人でも難しい課題だが、教えていただいたことを少しでも思い出して良いチーム、良い仲間を作り上げてくれたらと思う。

最後のメンタルトレーニングは普段の生活でも活かせる内容だった。親子関係も難しくなる年頃だが、教えていただいたことを上手く活用して良い親子関係を築いていきたい。

岡澤先生の講義に感動した。選手を第一に考えて支援しているからこそ、多くのトップアスリートたちから信頼され、感謝されているのだと思った。親子ともども、今まで教わったことを活かしていきたい。

コーディネーションでは、アスリートの動きが、最初のころよりもすごく俊敏になっていて、1年間で成長していることが感じ取れた。

東根先生のトレーニングでペアから8人まで仲間と協力してできるトレーニングまであり、頭から足のつま先までたくさんの神経を使い楽しく集中して行っていた。

14期生の活躍

藤岡 陸、吉田 歩希 さん【ハンドボール競技】

第34回読売杯争奪ちびっ子ハンドボール大会	1位
第7回ふくい永平寺カップ小学生ハンドボール大会	1位 *富山県選抜U-12
氷見市小学生ハンドボール冬季大会	1位

田中 公陽 さん【バドミントン競技】

第28回全国小学生バドミントン選手権大会	団体 ベスト16 *県対抗 個人戦 ベスト16 *6年男子シングルス
----------------------	---------------------------------------

上田 晴菜【テニス競技】

第39回京都ジュニアテニスサーキット チャンピオン大会	2位 *U-13
同上 京都大会	2位
同上 奈良大会	1位
同上 枚方大会	2位

古井 心陽【水泳競技】

第46回JSCA新年フェスティバル水泳競技大会	50m自由形 3位 *11~12才 100m自由形 5位 *同上 50mバタフライ 5位 *同上 200mメドレーリレー 5位 *同上 200mフリーリレー 3位 *同上
-------------------------	---

越智 伊織 さん【ラグビーフットボール競技】

第12回全国ヒーローズカップ東海北陸大会	出場
富山県ラグビー祭	1位
第16回全国小学生タグラグビー選手権大会地区予選大会	2位

勝田 未来 さん【水泳競技】

第27回扇状地マラソンinにゅうぜん

5位

渡邊 健志 さん【陸上競技】

第8回城山記録会

100m走 1位 *小学生男子総合

陸王選手権大会

1位 *小学男子の部