

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.11 15期生

第12回育成プログラム



日時 令和2年11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・中アリーナ

【知的能力育成プログラム】

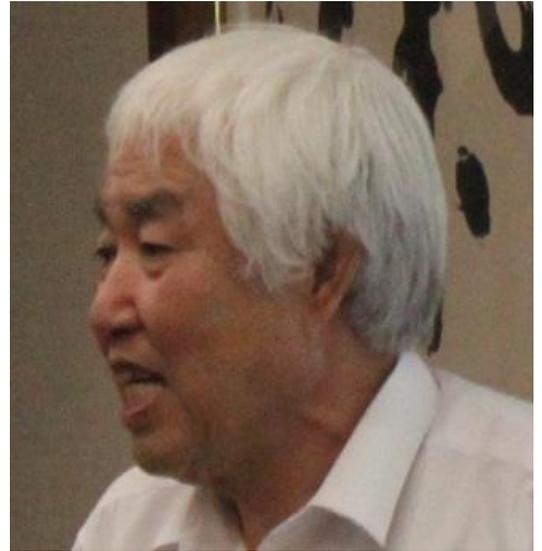
講師

関西福祉大学

教育学部保健教育学科 教授

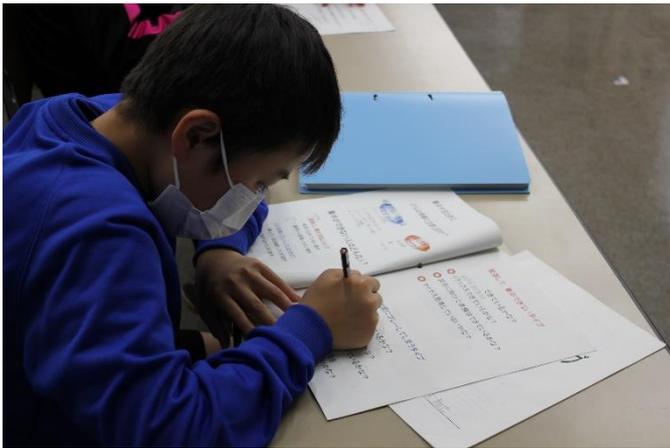
岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)



メンタルトレーニング⑤

- 5回目のメンタルトレーニングでは“集中力”について学びました。
- アスリートたちは、ランダムに並べられた数字を探していく「グリッドエクササイズ」や画面上で動く数字を目で追う「動体視力チェック」など、いろいろなメニューを体験しながら自分の集中の傾向について把握しました。
- スポーツの場面に限らず、さまざまな場面で集中力は必要となります。学んだことを自分に活かして少しずつ成長し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)



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

■久々のプログラムという事で、コーディネーショントレーニングにおいて重要な5つの要素（反応・操作・バランス・リズム・認知）を確認しながらプログラムに取り組んでいました。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」などを“考えながら”取り組むことの重要性について話がされました。

■大羽先生による保護者向けの講義も開催され、保護者の皆さんも学びの機会となりました。



軸移動理論
 →相手に軸を移す
 ・出来ることを見つける
 ・強弱(反復する)
 ・粘ってつかむ
 ・失敗する(止む)
 ・ビギマリン効果
 ・ゴール効果

糸振

糸振

アスリートの感想 **メンタルトレーニング⑤**

集中しているときとそうでないときの違いについてよくわかりました。「負けたらどうしよう」と考えているときは集中できていないので「結果を考えず」に競技に集中したいと思いました。

エクササイズで集中が1分30秒くらいしかもたず2分くらいからちがうことを考えてしまっていました。自分が、集中していないことに気が付けるようになりたいです。

私はたまに練習や試合で集中できていなかったり、マイナス思考になったりしてしまいます。集中するために、目標を決めたり、リラックス法を行ったりして集中力を高めていきたいです。

集中するために「必要な情報が何か」を考えることが印象に残りました。私は“ゆだん”してしまうところがあるので、考え方を変えたり集中力を日ごろから意識したりしていきたいです。

私は大会のときに、親や知り合いを探したりして、いらない情報ばかりを気にしていることに気がつきました。これからは、必要な情報だけに集中して挑みたいですね。

集中力があると岡澤先生に言ってもらえて嬉しかったです。これからも集中力を高めることを意識していきたいと思います。まだフローの状態に入ることがないので入ってみたいです。

メンタルの講義を受けているうちに、自分のメンタルが強くなっていると感じています。もっとメンタルを強くしたいので、教わったことを家や学校、練習や試合などで実践していきたいです。

アスリートの感想 コーディネーショントレーニング②

1つ1つのトレーニングにいろいろな能力を高める効果があっただけかもしれないと思いました。私は、特に「リズム」と「バランス」がうまくできなかったので自宅でトレーニングを積極的に行いたいです。

「バランス」や「認知」などを毎日トレーニングすることで、サッカーのシュートに役立てたいです。学んだことが身につくように、周りの人にどんどん教えていきたいです。

“マリオネット”をみんなで声をかけあいながら楽しくできました。自分の競技では「リズム感」が大事なので、自主練習でリズム感が高まる種目を積極的に行いたいです。

今回のプログラムで新しいメニューがたくさんありました。自宅でできるメニューがたくさんあったので、積極的に行ってコーディネーション能力を高めたいです。

改善が必要だと思ったのは「操作」の動きです。仰向けになってボールを投げ上げる種目のときに、自分では真上にボールを投げたつもりでも違うところへ飛んでいました。自分に足りない部分を改善することでもっと強い選手になれると思うので一生懸命練習をしたいです。

前回のトレーニングの自己評価をふり返ると「初めての人とも協力して活動がしたい」と書いていましたが、今回は初めての人とも協力して活動することができたし、相手から学ぶこともできました。

久しぶりのコーディネーションで、できるか不安でしたが、やってみると思ったより体が覚えていました。繰り返し行うことで体に身につけていくことがわかったのでこれからも続けていきたいです。

保護者の感想

大会前の緊張するような場面で、子供自身が「結果は気にしない」「今やれることを」と心を落ち着かせていました。これからもいろいろな場面で活かしてほしいです。

メンタルで学んでいる内容が、学校などで普段感じていることと関連付けられているようです。スポーツの場面に限らず、広く自分を成長させるためにメンタルトレーニングを活用してほしいと思います。

久々の大会で出発前に自宅で今回のプログラム資料をもう一度読み直し、自分なりに集中力を高めていました。その姿を見て少し成長を感じることができました。これからも続けていってほしいと思います。

保護者向けの講義では、内発的動機づけを高めるためにどのように子供と係るべきかを考える機会になりました。自分の目標に向かって、スポーツを楽しみながら技術面やメンタル面を高めていってほしいです。

子供の意欲がでる声掛けが苦手なので気を付けようと思いました。なるべく1日1回はほめるようにして、どんなに小さなことでも「ありがとう」と言うようにしています。

宿題に楽しんで取り組んでいました。回を重ねるごとに楽しんで取り組んでいるように思います。もう終わりかと思うと少しさみしいですが、最後までひとつでも多くのことを得てほしいと思います。

大羽先生の講義を受けて、子供に対する声のかけ方や導き方によって大きな影響があると感じました。「ほめるではなく伝える」、「批判厳禁、融合改善」など、スポーツだけでなく普段の生活でも心がけなければと思う内容でした。

15期生の活躍

堀田 みず希 さん【空手・レスリング・柔道・ボクシング・相撲・柔術競技】

第22回富山県ボクシング選手権秋季大会

1位 *小学女子52kg級

清水 禅太 さん【野球競技】

高円宮賜杯第40回記念富山県学童軟式野球大会

準優勝

第17回富山市太陽スポーツ杯

優勝

石川歩カップ&NICE TV旗争奪少年野球大会

優勝

魚津市少年野球連盟リーグ戦 1期・2期

総合優勝(1期優勝、2期優勝)

中川 蒼琉 さん【テニス競技】

チャレンジ Jr. オープンテニス大会

男子シングルス 3位

高岡市陸上競技協会秋季記録会

男子100m走 2位

八箇 春空 さん【バレーボール競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会

4×100混合リレー 4位

松林 笑美 さん【バレーボール競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会

100走 6位

新酒 諒輔 さん【バスケットボール競技】

第37回富山県秋季ミニバスケットボール大会

ベスト8

新川地区秋季ミニバスケットボール大会

準優勝

向山 麗央 さん【バレーボール競技】

第37回富山県バレーボール小学生大会

出場

楠 知隼 さん【陸上競技】

高岡市陸上競技協会秋季記録会

男子100m走 1位
混合400mリレー 1位

伊藤 翔大 さん【陸上競技】

陸王・4継選手権

6年男子総合 1位

高柳 圭汰 さん【陸上競技】

陸王・4継選手権

6年男子総合 3位
男子リレー 5位

田邊 瑞貴 さん【陸上競技】

陸王・4継選手権

1000m走（3分50秒）
ジャベリックボールスロー（30m96）
走り幅跳び（3m92cm）