# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.13 15 期生

# 第14回育成プログラム



日 時 令和3年1月16日(土)

15時00分~17時15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



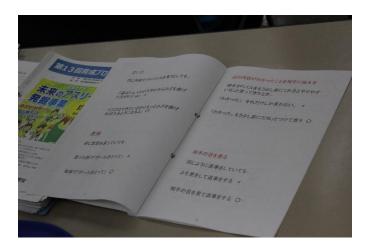
- ■最後のメンタルトレーニングでは、"みんなと仲良くなるための方法"について、周囲とのコミュニケーションを図る際の「伝え方」や「表情」等について具体的に学びました。
- ■また、ソーシャルサポート(家族、チームメイト、友人、コーチなどが支えてくれていること)について学び、アスリートは「自分が周囲の様々な人に支えられながら、日々の活動に取り組んでいる」という事に気がついていた様子でした。
- ■全6回のメンタルトレーニングを通じて、アスリートは岡澤先生から様々な事を学びました。今年は、コロナの影響で学んだ事を活かす場になかなか恵まれませんでしたが、前向きにこれからの競技生活に役立ててほしいと思います。

















## 【身体能力育成プログラム】

### 講師

富山県総合体育センター参事(トレーニング担当)

# 山地 延佳 <sub>先生</sub>

(やまち のぶよし)



## 

- ■5回目のコンディショングのテーマは"実践的なステップ・ストップ動作及び方向転換"でした。
- ■山地先生からは、怪我を防ぐために動き出しやストップの際に「 つま先、膝、肩 」が同じ方向を向くように指示がありました。
- ■アスリートたちは、普段、何気なく動きだしたり、止まったり、方向を変えたりしていたようですが、今回の講義で正しく効率的な動きについて学ぶことができました。ぜひ、自分の競技に活かしてレベルアップしてほしいと思います。

















### アスリートの感想メンタルトレーニング⑥

みんなと仲良くするための方法を学びました。相手と話すときの「話し方」や「表情」に気を付けることが大切だと分かりました。これから、 周囲の人と接するときに活かしたいです。

コミュニケーションで大切なことは「相手の気持ちを考える」ことだ と思いました。同じ言葉や同じ内容でも言い方や表情で伝わり方が違う ので気を付けたいと思いました。

自分をサポートしてくれる人たちが、自分にどのようなことをしてくれているか書き出しました。いろんな人に支えられ自分はスポーツができていることに気づくことができ、あらためて感謝の気持ちを大切にしたいと思いました。

私は感謝を伝えることがなかなかできません。しかし、今日の講義で、いつも送り迎えしてくれる両親、適切なアドバイスをしてくれるコーチなどいろんな人に支えられていることにあらためて気づきました。「ありがとう」と伝えることや自分のがんばる姿で気持ちを伝えたいです。

4月からメンタルの講義を受けて自分のメンタルが強くなったと感じています。ピンチのときもあせらずに対応できるようなったし、緊張をほぐす方法も学ぶ事ができました。中学生になっても学んだことを忘れずに自分の夢がかなうように努力を続けていきたいです。

メンタルが強いほうではありませんでしたが、講義でたくさんのことを学びメンタルが強くなったと思います。これまで学んだことを中学校や高校でも実践して、夢や目標がかなうように努力を続けていきたいです。

## アスリートの感想 コンディショニング⑤

さまざまなターンやストップ、ステップの仕方を学びました。いろんな競技に活かせる動きなので家や学校でも練習をして身に付けたいです。

私は今まで減速するときに急に止まったりして足を痛めてしまうことがあったけど、ストップ(減速)ドリルをして足を痛めないように減速する方法が身につきよかったです。

いろんなステップは難しかったが、ヒザとつま先が同じ方向を向くように動くとケガをしにくいことを学びました。繰り返し練習をしてうまくなりチームに貢献したいです。

自分の競技で使う動きが多いなと思いました。いつも無意識に動いているので自分がどんな動きをしているのかということが改めて分かりました。

ステップにもいろいろなやり方があり、似ているようで少しずつ違い場面に合わせて選択していくことが大切ということがわかった。つま先とヒザの方向に気を付けることでケガを防げるということもわかったので意識していきたいです。

オープンターンやドロップターンが特に難しいと感じたので、家で練習をしてすべてできるようになりたいです。そして、もっと試合で活躍できるように高めていきたいです。

リズムよく足を動かせなかったときに同じ班の子が丁寧に教えてくれました。私もわからなくて困っている子がいたら声をかえて助けてあげたいです。

### 保護者の感想

メンタルトレーニングで学んだ「前向きなことばがけ」や「感謝の心」などのお話は子供の心にとても響いたようで、私にも内容を詳しく説明してくれました。これからの人生にも役立てていけそうです。

今回のプログラムを通じて、たくさんの方々に支えられていることに 気づき、感謝をあらわしていきたいと考えてくれたことが一番嬉しかっ たです。

言い方ひとつで相手への伝わり方が違ってくることを再認識しました。大人になってからもすごく大切なことだと思うので、学んだことを 忘れずに周りの人に感謝できる人間になってほしいです。

いつも感じていることですが、講義の内容は子供だけでなく私たち親にとってもすごく大切なことだと改めて感じました。親である自分自身が成長していくことが子供の成長につながると思いました。

自分の競技に活かせる内容だったようで、その後の練習では体の使い 方を意識しているようでした。学んだことをしっかりと活かしていて良 い経験になっていると感じました。

自分の苦手な動きと向き合って、それを改善し上手になろうという姿が見られ嬉しく思います。アスリート事業が終わってもその気持ちを忘れずに課題を解決する力を伸ばしてほしいです。

コロナウイルスの影響でたくさんの行動制限があった中で、アスリート事業が貴重な学びの場となりました。小学校では多くの大会が中止となって残念な思いをたくさんしましたが、ここで学んだことを糧に中学校で大きく羽ばたいてくれることを願っています。

## 15期生の活躍

### 堀田 帆那 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

優勝

#### 田中 珀馬 さん【サッカー競技】

2020年度ナショナルトレーニングセンター富山県U-12

選出

#### **關野** 沙弥 さん【ハンドボール競技】

氷見市小学生ハンドボール冬季大会

優勝