

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.4 16期生

## 第5回育成プログラム



■公益財団法人タナカ財団(田中一郎理事長)からアスリート用バッグが贈呈されました。

日時 令和3年4月3日(土)  
14時30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」、「自分から練習する選手になるためにはどうすればよいか」、「日常のストレスの解消」の3点について、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（きんしかんほう）」の2つを実際に行って身に付けました。

■アスリートたちは、メンタルトレーニングについて学び、今後活かそうと前向きに取り組んでいました。



# 【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①

■コーディネーショントレーニングの5要素「バランス能力」「リズム能力」「反応能力」「操作能力」「認知能力」について説明を受けたあと、各要素を意識しながらトレーニングを行いました。初めて行う動きは新鮮で、仲間と協力し、笑顔で活動できました。

■保護者向けの講義も実施され、コーディネーショントレーニングの内容や仕組みについて説明を受けました。





## アスリートの感想

### メンタルトレーニング①

私は、試合中に「負けるかもしれない」と何度も考えてしまい、メンタル面が弱いことを感じていました。今回のメンタルトレーニング講習を受けて、「結果を気にしないで」前向きに考えることができるようになりました。

今回のメンタルトレーニングでは、試合前に心配事があると自分の動きができなくなり、エネルギーも出せなくなってしまうことがわかりました。これからは全力で挑めるようにがんばります。

今回のプログラムでは、大会への臨み方を学びました。実力を発揮するには、軽い緊張状態を保つことがポイントだとわかりました。自分に合った緊張状態をみつけて良いパフォーマンスをしたいと思います。

指導者から言われたことを、分かっていなくても「はい、分かりました」と言っていたと思います。今回メンタルトレーニング講習を受けて、これからは分からなかったら「もう一度お願いします」と正直に言えるようにしたいです。先生たちの期待に応えられるようにがんばります。

いつもスタートの時にフライングをしないか不安になり、上手くできませんでした。緊張を下げるために呼吸法や筋弛緩法を使い、スタート前に実践したいと思います。これからは学んだことを活かして、自分の技術を高められるようにします。

## アスリートの感想

### コーディネーショントレーニング①

今回のプログラムでは、移動腕立てやマリオネットなどのコーディネーショントレーニングを学びました。特にクロスタッチとマリオネットはチームで協力して挑戦しましたが、息を合わせて動くことが難しかったです。次回のプログラムまでに6種目を完璧にできるように頑張ります。

コーディネーショントレーニングでは、グループを作って仲間と触れ合いながらトレーニングすることができました。お互いに声を掛け合ってリズムに合わせて動くことができて楽しかったです。ボールを使うトレーニングはバスケットボールの経験を活かして、上手くボールをコントロールすることができました。今後もコーディネーショントレーニングを続けていきたいです。

講師の先生から教えてもらった5つの合言葉を意識して、他のアスリートと協力してトレーニングすることができました。これからは合言葉を言い聞かせながらチャレンジカードに取り組みたいと思います。

今回のコーディネーショントレーニングは、2人ペアを組んで互いに動き方を教えあうことをしました。2人で確認しながら動くことで、どんどん上達できると感じました。今回学んだことを陸上競技に活かせるように頑張ります。

今回のプログラムでは、「5つの能力」を習いました。教えてもらったことを、空いた時間を使って挑戦したいと思います。これからのトレーニングでは、アスリートの仲間を増やしていきたいと思います。

## 保護者の感想

メンタルトレーニングについて、とても興味がありました。講義を受けてマイナス思考が多くあったと実感することができました。そのことが子供にも影響を与えていると思い反省する機会にもなりました。今後はプラス思考で物事をとらえ、子供に対して配慮しながら声掛けをしていきたいと思います

すぐに結果を重視してしまうことがあり、メンタルトレーニングの講習は、今のタイミングにあった内容でした。

今回のメンタルトレーニングは、子供にとって、とても為になりました。結果をしっかりと受けとめ、今後に繋げることができる気持ちが大切だと思います。親がサポートできることは全力でやっていきたいと思っています。

保護者向けのコーディネーショントレーニングの講義は、とても興味深いものでした。論理やデータを交えながら、わかりやすく説明していただきました。またゲームをとおして、他の保護者と交流することができ互いに理解を深めることができました。

「コーディネーショントレーニング」という言葉を初めて聞きましたが、講義を聞いてから運動する上で必要なトレーニングだと感じました。家族でいろいろな動きを楽しみながら、挑戦したいと思います。未来のアスリートに参加してから、少し意識が変わってきた感じがします。

「ジョハリの窓」など、子供だけでなく自分自身にも通じる内容の話もあり、大変勉強になりました。子供の競技種目についても、コーディネーション能力を高めていくことが、重要なことと認識できました。

# 16期生の活躍

## 石崎 鉄将 さん【サッカー競技】

JFA バーモントカップ第31回全日本少年フットサル  
富山県大会

優勝

JA 全農杯全国小学生選抜サッカー大会 IN 北信越

準優勝

## 上田 妃織 さん【バスケットボール競技】

令和2年度 新川地区新人バスケットボール大会

ブロック優勝

## 酒井 春佳 さん【陸上競技】

春一番記録会

100m 14秒82

## 志鷹 凧沙 さん【ソフトボール競技】

令和2年度 富山県小学生 女子 ソフトボール強化  
大会

3位

## 島田 絢香 さん【陸上競技】

春一番記録会

100m 14秒52

## 千賤 巧翔 さん【陸上競技】

2021 氷見市陸上競技春季記録会

100m 14秒70  
走り幅跳び 4m7cm

## 瀧本 快光 さん【バスケットボール競技】

令和2年度 新川地区新人バスケットボール大会

ブロック2位

## 谷川 綾香 さん【陸上競技】

春一番記録会

100m 14秒36 1位

## 釣井 悠愛 さん【ハンドボール競技】

令和2年度 富山県新人交流会

3位

## 三鍋 清乃 さん【野球競技】

第23回ビックエッグ少年野球大会

ベスト8

## 矢野 拓翔 さん【バスケットボール競技】

令和2年度 新川地区新人バスケットボール大会

ブロック優勝

## 山田 衣織 さん【バスケットボール競技】

第32回砺波市ミニバスケットボール新人大会

優勝

第52回全国ミニバスケットボール大会

出場

## 山田 遼 さん【バレーボール競技】

第21回富山県男子新人交流大会

2位

※令和3年3月以降の結果を掲載