未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.7 1 6 期生

第8回育成プログラム



日 時 令和3年7月3日(土)

15時00分~17時30分

場 所 富山県総合体育センター 会議室・空港緑地公園

【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②



- ■2回目のメンタルトレーニングでは、マイナス思考とプラス思考について学びました。
- ■アスリートはメンタルトレーニングノートを活用して、マイナス思考になった場面を思い出しながら、そのときの気持ちをノートに書き出しました。そして、そのようなときに、どのように考えたらよいか、どんな気持ちで競技に挑めばよいかを考えてノートに記しました。
- ■まもなく東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。心理状態(メンタル)を整えて競技に取り組むトップアスリートの様子をぜひ注目してください。

















【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県体育協会 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2

- ■今回のファルトレクトレーニングは、空港緑地公園のランニングコースを利用して、スピードの変化をつけながらジョグ・歩行・ダッシュ等を行いました。
- ■日本代表選手をはじめトップアスリートの指導にたずさわる柿谷先生から、アスリートたちはトレーニングだけではなく、アスリートとして必要な心構えについても指導していただきました。
- ■次回のファルトレクトレーニング③は、立山山麓の山野スポーツセンターで行います。 しっかりと体調を整えて準備をしてください。

















アスリートの感想 メンタルトレーニング②

緊張をしている時に、マイナス思考になっている事がわかりました。 次の大会では、プラス思考で呼吸法や筋弛緩法を使って挑戦したいで す。

今回のプログラムでは、笑顔を作ると良い結果につながる事を学びま した。最初に聞いた時は、「えっ」と疑っていましたが、岡澤先生から 笑顔で日本一になった選手の話を聞いて驚きました。

ぼくも笑顔を作って試合に臨みたいです。

試合の途中に結果が気になり、負けてしまう事がありました。次は結果を気にしないで全力で頑張りたいと思います。またマイナス思考になった時に、プラス思考に切りかえるキーワードを決めました。

このキーワードを使って、チームを盛り上げたいと思います。

岡澤先生から学んだ呼吸法やプラスの考え方で、大会に臨む事ができ、自分のベスト記録を出すことができました。

次の全国大会では、学んだことをしっかりと活かして自己記録を伸ばして行きたいです。

次の大会まで、マイナス思考になった時にプラス思考に変える方法を ノートにまとめて準備をしようと思います。

もし、その方法を忘れてしまった時は、笑顔で対戦相手に向かいたいと思います。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング②

今回のプログラムでは、芝生のグラウンドやランニングコースを走りました。プログラムで学んだ姿勢や腕振りを意識するようになってから楽に走れるようになりました。これからも日常生活から姿勢を意識して取り組んでいきたいです。

ファルトレクトレーニングでは、アップダウンのあるコースを走りました。私の走るペースよりも速く、とても大変でした。

これからは、学校で毎朝行われている 3 分マラソンや母と一緒に走る時にペース配分を上げて、体力向上できるように頑張ります。

今回のプログラムでは、他のアスリートと声を掛け合いながら協力してランニングをしました。凸凹した接地の悪い足場で、足のつき方や体の使い方を学ぶことができて良かったです。このランニング方法をしっかりと身に付けて、次のプログラムに臨みたいです。

今回のプログラムでは、上り坂は上半身が前のめりにならない事や、下り坂の走り方を教えてもらいました。他のアスリートとランニングができて楽しかったです。しかし、まだ上手に体を使う事ができていないので反復練習をしたいと思います。

私は長距離走が苦手なので、姿勢や走るフォームを意識しながらトレーニングをしたいと思います。また日常生活でも有酸素運動を意識してやりたいと思います。10月にあるファルトレクトレーニングまで体調を整えて頑張りたいと思います。

保護者の感想

いよいよ東京オリンピックが始まり、日本人選手の活躍を楽しみにしています。オリンピックに出場する選手は、この大舞台にたどり着くまで日々努力を続けてきたと思います。未来のアスリート事業修了生からも4名の先輩が出場されます。先輩たちの活躍は、子供たちに大きな刺激になることと思います。

今回のトレーニングでは、姿勢の大切さがよくわかりました。腰痛の 原因は、姿勢が悪かったことに気が付きました。親として、とても勉強 になっています。

自分が出来ていること、出来ていないことを分析し、苦手な動きを改善しようとする気持ちが芽生えてきました。今後は、出来る部分をさらに伸ばしながら成長できるように頑張ってもらいたいです。

緊張からマイナス思考にならない様に、トップアスリートはトレーニングをしていることがわかりました。社会に出ても色々な事があるので、今回学んだことを活かして、プラス思考で物事を考えられるようになってもらいたいです。

東京オリンピックが始まり、自分の弱さを認め相手の強さを讃える選手の様子を見ることができ、スポーツの素晴らしさを改めて感じました。未来のアスリート発掘事業のお陰で、息子も興味深くオリンピックを観戦するようになりました。

今後のプログラムからも、たくさんの事を学んでもらいたいと願っています。

16期生の活躍

石﨑 鉄将さん 【陸上競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

100m 第2位

浦田 竣矢さん【レスリング競技】

令和3年度滑川市民体育大会 レスリング競技

重量級 第1位

大窪 拓翔さん 【陸上競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

1000m 第1位

大黒 皓生さん【空手道競技】

第74回富山県民体育大会 空手道競技

組手の部 第2位

河井 絢音さん 【野球競技】

第39回吉田旗争奪学童軟式野球大会

第1位

NPB ガールズトーナメント2021全日本女子学童軟式

野球大会

ベスト8

北澤 一希さん【水泳競技】

第51回富山県水泳選手権大会

200m個人メドレー 第2位

50mバタフライ 第2位

50m自由形 第3位

100m自由形 第3位

第74回富山県民体育大会 水泳競技

50mバタフライ 第1位

200m個人メドレー 第3位

佐伯 雫さん【水泳競技】	
令和3年度高岡市民体育大会 水泳競技	100m自由形 第1位 50m平泳ぎ 第2位
第74回富山県民体育大会 水泳競技	50m平泳ぎ 第4位

酒井 春佳さん 【陸上競技】

2021 年度 "日清食品カップ"都道府県小学生陸上競技交流大会

コンバインドA 第1位(全国大会出場)

志鷹 凪沙さん【ソフトボール競技】

第74回富山県民体育大会 ソフトボール競技

第2位

瀧本 快光さん 【バスケットボール競技】

中新川郡民体育大会陸上競技会

100m 第2位

谷川 綾香さん【陸上競技】

全国小学生陸上競技交流大会富山県大会

100m 第1位

中川 千紗さん【水泳競技】

第33回北信越ジュニア夏季水球競技大会兼第 44 回 全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技予 選会

第4位

長森 結愛さん【陸上競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

1000m 第1位(大会新記録)

成田 大貴さん【テニス競技】

第37回富山県小学生陸上競技交流大会

4×100m混合リレー 第7位

半田 結女さん【野球競技】

NPB ガールズトーナメント2021全日本女子学童軟式 野球大会

ベスト8

藤岡 結衣さん【テニス競技】

第37サマートーナメントジュニア大会	シングルス 第1位
2021年度全国小学生テニス選手権 北信越地区予 選大会	シングルス 第2位
2021年度 RSK 杯全国選抜ジュニア選手権大会 富山県予選大会	シングルス 第2位
2021年度中牟田杯全国選抜ジュニア選手権大会	ダブルス 第4位

松原 華琉さん 【体操競技】

第74回富山県民体育大会 体操競技 跳馬 第1位 床 第2位

松淵 太紀さん 【水泳競技】

第33回北信越ジュニア夏季水球競技大会兼第 44 回 全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技予 選会

第4位

三鍋 清乃さん【野球競技】

NPB ガールズトーナメント2021全日本女子学童軟式 野球大会

水島 萌華さん【水泳競技】	
第37回富山県小学生陸上競技交流大会	コンバインドA 第6位
第74回富山県民体育大会 水泳競技	50mバタフライ 第9位 50m自由形 第11位

ベスト8

湯浅 順太さん【水泳競技】	
第36回全国少年少女水泳競技大会とびうお杯	100mバタフライ 第27位 50mバタフライ 第57位 50m背泳ぎ 第29位
第74回富山県民体育大会 水泳競技	50mバタフライ 第2位

八十島 栄奈さん 【ホッケー競技】	
第74回富山県民体育大会 ホッケー競技	フィールドホッケー 第1位
第37回富山県小学生陸上競技交流大会	1000m 第5位

矢野 採	Б翔 さん【バスケン	ットボール競技】
第31回富山県スミニバスケット競技	ポーツ少年団競技別総合交流大会 支	第1位
第37回富山県小	\学生陸上競技交流大会	4×100mリレー 第3位

山田 遼さん【バレーボール競技】	
第31回富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会 バレーボール競技	第1位