

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.11 16期生

第13回育成プログラム



日 時 令和3年12月18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力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。「ここ一番！」という場面で自分の力を最大限に発揮できるように、自分に合った方法を見つけてください。



【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ありました。

■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。



メンタルトレーニングでは、グリッドエクササイズのトレーニングをしました。

最初は数字を見つけることが出来たけど、時間が経過すると見つめることが出来なくなりました。

自分の集中力について理解することができました。

今回のメンタルトレーニングでは、集中力の高め方について学びました。

試合前は、緊張をして力を発揮できなかった事もあります。次の大会に向け、学んだ事を家でも挑戦したいと思います。フロー状態に入り実力が発揮できるようにトレーニングしたいと思います。

今回、自分がどの位集中できるか理解することが出来ました。グリッドエクササイズでは、4分～5分の間に集中力が切れることがわかりました。

他にも集中力を高めるポーズを習ったので、ウォーミングアップ等に取り入れたいと思います。

メンタルトレーニングでは集中力を高めるトレーニング方法を学びました。

集中力を高めると、大事な試合のスタートダッシュでも周りの雑音が気にならなくなり、パフォーマンスアップにつながると思います。

これからはスポーツ以外の生活の場面でも役立つと思うので、グリッドエクササイズ等を続けていこうと思います。

集中している時と集中していない時のちがいや、集中していない時の対応について学ぶことが出来ました。

次の大会では、学んだことを活かしてフロー状態に入り、最高の動きが出来るようにしたいです。

アスリートの感想

コーディネーショントレーニング②

今回のプログラムでは、5つのコーディネーション能力について学ぶことができました。

自分の体がスムーズに動かす事が出来るように、反復練習をして頑張りたいと思います。

「リズム」「認知」「バランス」「操作」「反応」の能力について、チームで確認しながら取り組みました。

ボールを使ったトレーニングでは、ボールをコントロールすることができませんでした。これからは積極的に色々な球技に、挑戦したいと思います。

コーディネーショントレーニングでは、ペアを組んだりグループでの活動ができたので、とっても楽しく取り組むことができました。

一人でトレーニングするよりも、いつも以上に集中して動くことが出来ました。

今回のプログラムでは、「判断する力」が弱いと感じました。判断力は、陸上競技でも大切です。

今日、学んだことを日頃の練習から取り入れて、「判断する力」を強化したいと思います。

二人一組になって、ボールを投げ合うトレーニングでは、互いに息が合わない事が多くありました。しかし回数を重ねると、相手の事を考えるようになりボールキャッチの成功率も上がりました。

今回、活動をとおして「認知」について学ぶことができました。

保護者の感想

メンタルトレーニングで学んだことを、帰りの車の中でニコニコしながら話をしてくれます。家でも五円玉に糸を通して実験をしました。普段の生活でもメンタル面の調整は重要だと思います。今後も色々な場面で、岡澤先生から学んだ事を活かして欲しいと思います。

今回、大羽先生の保護者向け講義を受講しました。とっても面白かったです。子供と講義を聞けたら、もっと良かったと思います。また親子共々、色々な環境に慣れることが必要だと学ぶことが出来ました。

保護者向け講義を聞いてから、子供が自己決定する前に、親が先回りして決めている事に気付かされました。自ら自己決定をできる環境を整えていきたいと思います。大変参考になるお話を聞かせて頂き、ありがとうございました。

未来のアスリート事業のプログラムに参加をして、他の児童と交流できることを、とても楽しみにしています。

これまでのプログラムを受講して、自分の強み、弱みについて認識できたようです。

今回のメンタルトレーニングの講義内容は、競技だけでなく、普段の生活の場面でも活用できると、子供から説明を受けました。

いつもアスリート事業の活動の見学を楽しみにしています。

家に帰ってからも、子供から活動の様子や学んだことについて、詳しく説明をしてくれます。またチーム練習の時に、学んだ事をチームメイトに伝えている姿も最近見られるようになりました。

プログラムをとおして、大きな成長を感じています。

16期生の活躍

北澤 一希さん【水泳競技】

第48回 JSCA 新年フェスティバル水泳競技大会

100m個人メドレー 第2位
200m個人メドレー 第5位
50mバタフライ 第4位

高嶋 大偉成さん【サッカー競技】

氷見フットサル大会2022

第1位（優秀選手賞）

長森 結愛さん【陸上競技】

金沢”きんかんなまなま”駅伝大会

高学年の部 第2位

八十島 栄奈さん【ホッケー競技】

第33回少年少女ユニホック大会

第1位

山崎 史乃さん【フィギュアスケート競技】

第17回富山市民体育大会 フィギュアスケート競技会

第1位