

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.9 17期生

第9回育成プログラム



日 時 令和4年8月6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・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講 師

奈良教育大学 名誉教授

岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)

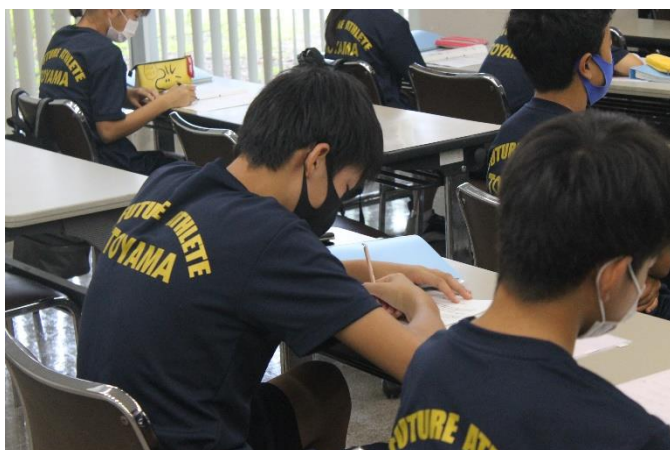
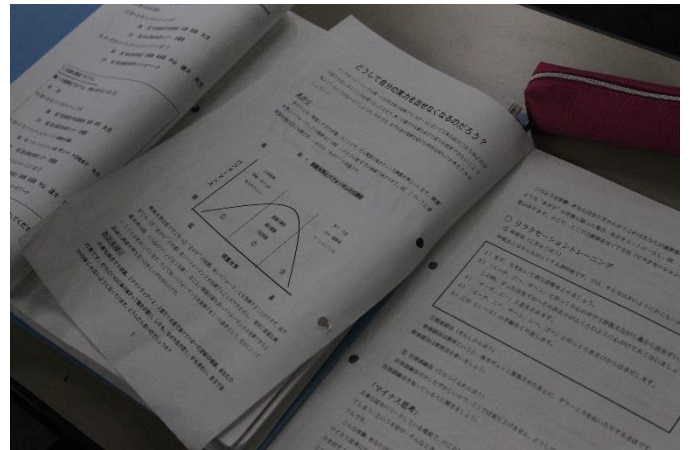
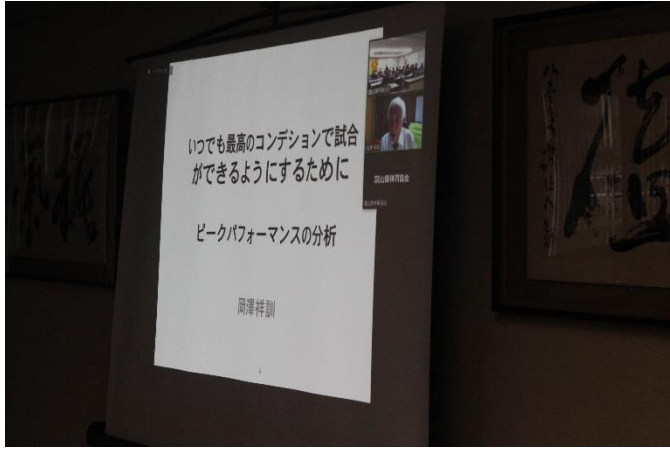
メンタルトレーニング③



■ 3回目のメンタルトレーニングでは、福井県での大雨の影響により交通機関がストップし、講師の岡澤先生が来られない状況となり、きゅうきょ急遽オンラインでの講義となりました。

■今回は“ピークパフォーマンス（一番自分の状態が良かったとき）の分析”を行いました。ピークパフォーマンスの分析とは、今までの試合で自分の調子が良かった時を思い出し、その時どんな気持ちだったか、どんなことをしたかを振り返ることで、試合の準備や試合中にどうすればいいのかを分析し、その良い時の状態に近づける方法です。

■アスリートは、試合時の自分の心境を振り返りながら、今後の大会前の心構え、大会中の考え方や克服方法等を学びました。



【身体能力育成プログラム】

講 師

(公財)富山県体育協会
スポーツ指導員

中山 雄大 先生
(なかやま ゆうだい)



コーディネーショントレーニング(走)①

■17 期生から新たにプログラムに組み込まれたコーディネーショントレーニング（走）では、身体をうまく操作するための基本動作や姿勢、効率の良い力の伝え方を様々なトレーニングで学びました。

■速く走るためには、大きな力を地面に加えて加速させる必要があります。「良い姿勢」「良い腕振り」「良い足の動き」が効率よく効果的に地面に力を加え、速く走るためのポイントとなることを理論的に学びました。

■アスリートは速く走るためのポイントを一つ一つ意識しながら、自分の脳のイメージと身体の動かし方が結びつくようにトレーニングを行っていました。



大会の時に、「大丈夫かな」「〇〇さんに負けないかな」と考えることがありました。良い時の自分の気持ちを思い出し、ポジティブな考えと笑顔でリラックスをしながら大会に臨めるようにしたいです。

今回は「ピークパフォーマンス」について学びました。上手くいった時や失敗した時など、今までの自分の経験やその時の気持ちや行動を振り返り、改めて自分を分析することができて良かったです。

コーチや親に怒られると思ったら落ち込んだ顔になり、元気のないプレーになってしまいます。逆に笑顔で楽しくやると元気ハツラツのプレーができることも知りました。これからは、笑顔で楽しくプレーすることを意識して試合に取り組んでいきたいと思います。

一番心に残っている言葉は、「完璧を目指さず、だいたいできたら大丈夫」という言葉です。私はこれから、1回失敗しても諦めず、次の日からまた挑戦したいと思います。

自分の「ピークパフォーマンス」を分析しました。負けた時は、声が小さくて雑なプレーが多く、集中力もありませんでした。勝った時は、声も大きく積極的なプレーが多かったです。今回学んだことを今後も生かして自分の分析をしながら心構えを作っていきたいと思います。

私はピークパフォーマンスの分析と試合前のルーティーンを心掛けて取り組んでいきたいです。一番良かったパフォーマンスを分析することで練習や試合に生かせるからです。ルーティーンは、毎回集中して良いパフォーマンスを出せるよう取り組んでいきたいです。

試合では、緊張で普段できていたことができなかったり、笑顔がなくなり自分もマイナス思考になったりチームの皆を不安にさせてしまうことがあります。良かった時は、笑顔で失敗を恐れずどんどん攻めて絶対諦めないという気持ちです。これからの試合では、笑顔で今やれる事をやるという気持ちで頑張りたいです。

速く走るためには「良い姿勢」「良い腕振り」「良い足の動き」をすると加速していけることが分かりました。前傾姿勢になりすぎるとフォームが崩れるので身体の軸を保つように気をつけていきたいです。

走り方について、速く走るためには大きな力を地面に加えて加速するということを学びました。どんなスポーツでも「走る」ことは共通しているので「良い姿勢」「良い腕振り」「良い足の動き」を意識して走りたいです。

加速するために姿勢と腕の振り方が大切だと思いました。姿勢は、「頭」「肩」「腰」「足」がまっすぐにならないと良い腕振りからの走りにつながらないからです。他にも歩数や歩幅など学んだことを活かしてトップスピードで走れるように取り組んでいきたいです。

手の振り方や足の上げ方、足の踏み込み方など細かく教えてもらい、正しい姿勢の作り方などを学ぶことができました。実際のバレーボールの試合で、ボールを追いかける時には学んだことを活かして速く走りたいです。

走る時に前傾姿勢になってしまうので、走る時だけではなく日常生活でも姿勢に気をつけていきたいと思います。足は、地面をひっかく感じではなく前にグンと押し出す感じでやってみたいと思います。

今まで走る時は「足を速く動かそう」や「腕をたくさん振ろう」などを考えていました。しかし、正しい姿勢で走ることがうまく力が伝わりと学び、どういう姿勢が良い姿勢なのかなども分かりました。正しい姿勢を作るトレーニングも今後取り組んでいきたいです。

速く走るためにはいろいろなコツや姿勢を意識することが大切だと学びました。大きな力を地面に加え、反発力をもらうことで加速することや、スタート時の足の角度は前足90度、後足120度など具体的に知ることができて良かったです。

保護者の感想

体調を崩し、練習ができない期間があり不安からネガティブになりがちでした。メンタルトレーニングでもお話しがあったように完璧を目指さず今やれることをやってくれたらいいなと思います。

メンタルトレーニングの「笑顔」の話は、スポーツ以外でも通ずるものがあり、改めて親も実践すべきだと感じました。

メンタルトレーニングでは、「笑顔」「完璧を目指さない」「やれることはやる（最後まで諦めない）」はとても参考になりました。コーディネーショントレーニングでは、今までこれほど走りを丁寧に指導してもらったことがなかったので本当に貴重な経験になりました。

メンタルトレーニングでは、良い状態の時の試合を振り返り、私自身も娘の良い所をアドバイスしたり、どんな気持ちだったのかを話したりできる事をサポートしてあげたいなと思いました。

メンタルトレーニングを受講して試合に勝つ為の行動をメモしたり、ルーティーンを意識して試合前に同じ曲を聴いたりして行くようになりました。試合で常に最高のパフォーマンスをすることは難しいことですが自分で勝つ為の調整の仕方を身につけてくれればと思います。

コーディネーショントレーニング（走）を見学し、自分の専門スポーツ以外の技術トレーニングを学ぶことができ、とても参考になりました。特に姿勢がプレーに直結すること、正しい姿勢の作り方など興味深かったです。日常の生活から家族で意識しながら良い姿勢を習得し、競技に活かしていきたいです。

スポーツをする中で、姿勢の大切さについて理解することができました。身体の動き一つで違ってくることなので反復して練習することで正しい姿勢を身につけていけるように親子で一緒に取り組んでいきたいと思っています。

17期生の活躍

石附 幸美 さん【陸上競技】

第49回砺波陸上競技選手権大会

走り幅跳び 第1位

石原 悠希 さん【卓球競技】

全日本卓球選手権大会富山県予選会

カデット13歳以下女子シングルス 第3位

東京卓球選手権大会/後藤杯ホープス・カブの部県予選会

ホープス女子の部 第1位

大森 快飛 さん【ラグビー競技】

高岡市ラグビー祭

第1位

岡本 結愛 さん【バスケットボール競技】

ほたるカップ

第4位

鎌仲 翼 さん【サッカー競技】

アルチカップ

第2位

茅原 子龍 さん【ラグビー競技】

高岡市ラグビー祭

第1位

塩岡 快那 さん【卓球競技】

東京卓球選手権大会/後藤杯ホープス・カブの部県予選会

第3位

島 結有 さん【陸上競技】

第49回砺波陸上競技選手権大会

ジャベリックボール投げ 第1位
走り幅跳び 第3位

白井 大清 さん【サッカー競技】

氷見 FC 交流会2022

優秀選手賞

高田 いずみ さん【バレーボール競技】

富山市バレーボール協会杯小学生大会

Cブロック 第1位

高橋 落生 さん【空手道競技】

SF 北陸チャレンジマッチ

小学女子1の部 第2位

中谷 勇斗 さん【水泳競技】

第37回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会

200m個人メドレー 4位
100m平泳ぎ 7位
50m平泳ぎ 9位

富山市ジュニアスイムフェスティバル2022

50m平泳ぎ 第3位
100m背泳ぎ 第3位
200m個人メドレー 第1位
200mフリーリレー 第1位(大会新)
200mメドレーリレー 第1位

中村 真緒 さん【陸上競技】

第38回富山県小学生陸上競技交流大会

小学女子コンバインド B 第1位

第38回全国小学生陸上競技交流大会

小学女子コンバインド B 出場

鍋島 新奈 さん【ホッケー競技】

第45回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会	第2位
富山県スポーツ少年団競技別総合交流大会	第1位
第75回富山県体育大会ホッケー競技	第1位

日光 嵩琉 さん【ホッケー競技】

第45回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会	男子フレンドリートーナメント 第2位
-----------------------	--------------------

畑中 理玖 さん【バスケットボール競技】

富山県スポーツ少年団交流大会	第1位
----------------	-----

原野 蘭生 さん【陸上競技】

第49回砺波陸上競技選手権大会	小学男子5・6年1000M 第1位
-----------------	-------------------

堀田 尚聖 さん【ボクシング競技】

第8回全日本 UJ ボクシング王座決定戦東日本選考会	第1位
第9回全日本 UJ ボクシング王座決定戦	第2位

松永 悠 さん【陸上競技】

第27回富山カップ	400mリレー(100m×4) 第1位 小学女子100m 第9位
-----------	-------------------------------------

水橋 楓羽 さん【卓球競技】

全日本卓球選手権大会富山県予選会	カデット13歳以下女子ダブルス 第3位
東京卓球選手権大会/名古屋オープン富山県予選会	第2位

桃井 大我 さん【水泳競技】

第37回とびうお杯全国少年少女水泳競技大会

200m個人メドレー 21位

100m平泳ぎ 25位

富山市ジュニアスイムフェスティバル2022

50m背泳ぎ 第4位

200m個人メドレー 第2位

100m平泳ぎ 第1位

森 士 さん【バレーボール競技】

第35回北信越小学生バレーボール大会

決勝トーナメント進出 ベスト12

森 啓太 さん【野球競技】

第27回富山県学童軟式野球大会

第2位

横山 愛 さん【陸上競技】

第38回富山県小学生陸上競技交流大会

コンバインド B 第2位