

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.11 17期生

第11回育成プログラム



日時 令和4年10月15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

空港スポーツ緑地多目的芝生広場

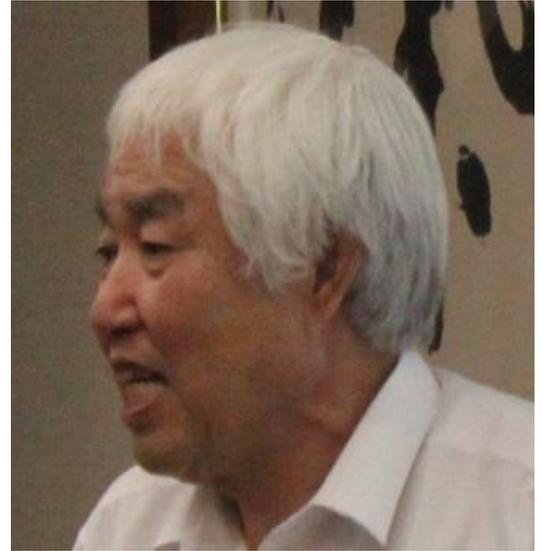
【知的能力育成プログラム】

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⑤

■ 5回目のメンタルトレーニングのテーマは「集中力のトレーニング」として、集中できている時とできていない時の自己分析や、集中した状況を作っていく具体的な考え方や方法を学びました。「集中力」は一般的に3分程度しか持続できないので集中する必要がある時と、ある程度緩めてもいい時期を探ることが必要になることを指導していただきました。

■ 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。学んだことを自分に活かして少しずつ成長してほしいと思います。



【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①

■ファルトレクトレーニングとは・・・自然の地形を利用し、スピードに変化をつけて、ジョグ・歩行・ダッシュなどを行うことで、全身持久力や下半身の筋力、コーディネーション能力を向上させるトレーニング方法。小学校高学年～中学校にかけて心肺持久力が高まるため、現在の時期に積極的に行うべきトレーニングです。

■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。

■出発前に、ペアで基本動作となる姿勢作りを確認したり、トレーニングのグループ作りにおいてコミュニケーションを図ったりもしました。



アスリートの感想 **メンタルトレーニング⑤**

集中している時は、声援の声も聞こえなくなる「フロー」という状態になり、集中力がグッとあがることを学びました。

人間は、約 3 分程度しか集中力が続かないことを知ってびっくりしました。私が取り組んでいる競技でも、「集中しなければいけない時」「しなくても良い時」があるので、うまくメリハリをつけていきたいです。

結果を気にしすぎると集中ができなくなるので、今までやってきたことや自分を信じて大会などに臨みたいと思います。

私は、大会で結果を気にしすぎてリラックスできていなかったり、周りの選手が気になり集中できなかったりします。その時は、タイムも良くありませんでした。これからは、自分のできることに集中して良いタイムが出せるように頑張りたいです。

集中力があまりないので、グリッドエクササイズなどで日頃から集中力を高めたいと思います。また、試合で負けていても最後まで攻め切る気持ちを忘れないように、結果を気にせずプレーし、強いメンタルを持つことも意識したいです。

集中できていない時は、マイナス思考になり結果を気にしている時です。集中できている時は、周りの声も音も聞こえず相手が何をするのかだけが気になっている状態だと分かりました。この状態を「フロー」というので私も試合で「フロー」になれるよう集中力を身につけたいです。

緊張したりマイナス思考になって集中が途切れたりしないように、自分が考えたキーワードや、友達と話してリラックスするなどして試合に臨みたいと思います。プレーする時はしっかり集中し、休む時は休むなどメリハリを大事にしていきたいです。

アスリートの感想 ファルトレクトレーニング①

自然の地形を利用しながらスピードを変化させ、走ることがファルトレクトレーニングだと学びました。走る時は、猫背や反り腰にならないように正しい姿勢で走ることを心掛けたいと思います。

上り坂でも下り坂でも膝を持ち上げ、地面に両足の重心を乗せながらのポイントを考えて走りたいです。運動後のクールダウンはいかに大切か分かったので、トレーニング後は実践していききたいです。

ファルトレクトレーニングでは、重心に気をつけて走りたいです。実際に走ってみると、少し姿勢が崩れることがあったので気をつけていこうと思います。

「姿勢が大切」ということが分かりました。長距離を走る時は、足を真下におろすということも分かりました。姿勢では、猫背や反り腰は良くないので日常生活でも気をつけていききたいです。

ウォーミングアップは15分以上しないと自分の力を出し切れないので、これからはしっかりウォーミングアップをしていききたいです。また、正しい姿勢で普段の生活を過ごしたり走ったりしたいです。

私は始めから走るスピードが速いので、ゆっくり走り始めるのが良いと分かりました。水分もあまりとっていないので、しっかりとりたいと思います。辛い練習をしている時、仲間と協力してやることで乗り越えられたのでこれからも協力して取り組んでいききたいと思いました。

ネガティブ発言禁止の時に、自分は思わずネガティブ発言をしている時がありました。気をつけたいと思います。良い姿勢で立ったり走ったりして、大人になってもきれいなフォームや立ち姿でいたいです。

走るのはとても疲れましたが、友達と励ましあいながら走ったりポジティブな言葉を掛け合ったりすると楽しくできました。トレーニング後は、未来のアスリートで学んだことを活かし、しっかりストレッチをすることができました。

保護者の感想

メンタルトレーニングでは、チームキャプテンとして自分だけではなく仲間への声掛けにも活かしていきたいと本人は言っていました。教わったことを自分から話すようになり成長を感じます。

試合で劣勢になると周りをキョロキョロ見て落ち着かなくなるので、今回学んだことを活かし、より集中力を高めて対応できるようになってほしいです。

大会や試合時に「フローの状態」に入るくらい集中することを経験してほしいです。

ファルトレクトレーニングは、基本動作や正しいフォームを学びました。今まで走る時に、身体が左右にぶれることがよくあったので正しい姿勢が習慣化されれば良いなと思いました。

ファルトレクトレーニングでは、ずっと走っていたので大丈夫だったのか終わってから聞くと「楽しかったよ！」との答えに驚きました。体力も付いてきたとは思いますが楽しくトレーニングできていることが素晴らしいと思いました。

ファルトレクトレーニングの言葉は初めて聞きましたが、非常に面白いトレーニングであると同時に、世界で活躍する選手においてはすでに取り入れられている有意義なトレーニングだと知りました。いろいろな地形、ペースで走ることで変化に順応するなど、主体的に考えて取り組むところが実践的であると思いました。

トレーニングの目的を理解して、とても楽しく走ることができたようです。ただきついダッシュをすることや、何本も走り続けるというのではなく、どんな目的のためにどんな練習が必要か指導者も子供も理解して取り組めるようになれば良いなと思いました。

17期生の活躍

上埜 蒼太 さん【野球競技】

2022年度富山少年野球リーグ記録大会

ベースランニングの部 第1位
遠投の部 第1位

岡本 結愛 さん【陸上競技】

第10回富山市チャレンジ陸上

50m走 第6位

加藤 埜乃果 さん【陸上競技】

魚津カップジュニア駅伝

女子の部 第1位 大会新記録

鎌仲 翼 さん【サッカー競技】

JFA 全日本 U-12 サッカー大会

ベスト16

里見 伊織 さん【剣道競技】

第10回富士山杯争奪少年少女剣道大会

団体ベスト8

第17回全日本都道府県対抗少年剣道優勝大会

団体ベスト16

富山市スポーツ少年団新人交流会

個人戦 第1位

柴田 碧 さん【サッカー競技】

第19回ウインズ小杉カップ大会

第1位

白井 大清 さん【サッカー競技】

第27回北日本新聞社杯砺波地区少年サッカー大会

第3位

畑中 理玖 さん【バスケットボール競技】

令和4年度 U-12 富山市地区秋季大会

第2位

森 啓太 さん【野球競技】

富山少年野球リーグ ア・リーグ

第2位

山本 士 さん【ハンドボール競技】

ちびっこハンドボールフェスティバル2022

富山県選抜 A 第3位