

# 未来のアスリート発掘事業 6期生

4月16日(土)第4回育成プログラムが行われました。

## 岡澤先生のメンタル講座スタート！(知的能力育成プログラム)

いよいよ奈良教育大学教授である岡澤祥訓(おかざわ よしのり)先生のメンタル講座がスタートしました。

岡澤先生は、みなさんがよく知っている卓球の福原愛選手が所属する日本代表チーム等でメンタルサポートを行っておられます。



これから全6回シリーズでメンタルトレーニングについて教えていただきます。

将来、オリンピックで金メダルをとる！ために精神面のトレーニングを頑張っていきましょう。

第1回目は、緊張している時にこれをやれば大丈夫という方法を教えていただきました。

もし、緊張していると感じたら

### ① 呼吸法

1. 鼻から大きく3秒間息を吸ってみる。
2. グッと2秒間息を止める。
3. 5秒間かけてゆっくり口から息をはく。

これを2～3回続けてみよう。

### ② 筋弛緩法

1. 3～4秒間、体をギュッと緊張させる。
2. 一気に、だらっと力を抜いてください。

※この2つの方法を行えば、必ずリラックスできます。



## コーディネーショントレーニング④（身体能力育成プログラム）

望月先生、小林先生によるコーディネーショントレーニング④が行われました。  
フープやボールを使ったトレーニングを中心に行いました。



動きもだんだん複雑なものが多くなってきています。育成プログラム中だけでなく、家や学校でもやってみてください。自分のがんばりをチャレンジカードに記入していこう。

## 6期生にTシャツ・トレーナーを配布しました

6期生のみなさんが着用するTシャツ・トレーナーが出来上がりました。  
育成プログラムに参加する時は、必ず着用するようにしてください。  
そのTシャツ・トレーナーの左胸に「県章」がプリントされています。  
「県章」は、誰でもつけることはできません。

富山県が行う事業に参加するごく限られた人だけが付けることができます。



この「県章」に誇りをもってアスリート事業に積極的に参加してください。

また、まわりの人がみなさんを見る目も今までとは違います。

選ばれたアスリートであることを常に意識してください。「あいさつ」、「返事」、「服装」等、あたり前のことをあたり前にできる児童であることが

大切です。みなさんを見て、富山県の小学生全体が評価されます。責任は重いです。しっかりと行動しましょう。

## **3月5日に実施しました第3回育成プログラムの感想を載せました**

### **☆「スポーツ栄養講座①」の講義について**

・バランスの良い食事や、朝、昼、夜しっかりご飯を食べなければいけない  
と思いました。アスリートは太る、やせる関係なく、好き嫌いせずにたくさ  
んモリモリ食べなければならないと思いました。(女子児童)

・手を使って主食の量を考えるのが分かりやすかったです。今までは、主  
食、野菜、肉、魚、卵、果物などはだいたい同じ量をたべれば良いと思っ  
ていたけど、主食をかなり多くとらなければならないと聞き、ビックリしま  
した。(女子児童)

・今までの食事は、適正な食事をしていなかったことに気づきました。手  
を使った食品のバランスはとてもわかりやすいので、今からその割合にあ  
った食生活をしていきたいです。また、夜に牛乳を飲むことで成長ホルモ  
ンが出てくると聞いたので、毎日飲み続けたいです。(男子児童)

・主食をいっぱいとらなくてはいけないと聞きビックリしました。

いつもあまり主食を食いなかったけど、がんばって主食をいっぱい食べら  
れるようになりたいです。(男子児童)

・私はいつもあまり考えずに食事をしていました。話を聞いて、運動する  
人は、運動しない人と同じ食事ではいけないということを知りました。

米などの主食が一番大切だということも分かりました。また、お腹が空くと筋肉が分解されてしまうということも分かりました。(女子児童)

・先生の話聞いてからは、1日の食事に気を付けるようにしています、トレーニングの間などは、出た汗の量を考えて水分をとるようにしています。寝る前には、忘れずに牛乳を飲んでいきます。また、ひじきで鉄分をとるようにしています。(女子児童)

### ☆コーディネーショントレーニング③について

・ふだん使わないような筋肉を動かすので、苦手な運動もあったけど、何か工夫したりして、たくさんやると少しずつ上達してうれしかったです。また、先生にアドバイスをもらって直していくと、良くなったので、これからも先生の言うことを聞き、アドバイスは自分の大事な課題としていきたいです。(女子児童)

・毎回すごくおもしろいので、参加するのが楽しみです。今まで全く知らなかった人とも、トレーニングを通じて話すことができたので、これからも頑張って参加し、一生懸命に活動したいです。(女子児童)

・マリオネットを初めてやった時、難しくてひとつもできなかったのですが、もっと家でも練習して完璧にできるように頑張りたいです。

(男子児童)

## ☆保護者より

・スポーツする子どもの食事は、量とバランスが大切。親として協力できることは、バランスのよい食生活をサポートすることだと思うので、毎日の食事に気を付けて作りたいです。

・親がどれだけ栄養について話しても耳を傾けなかった我が子ですが、桑守先生のお話を聞いてからは、自ら野菜をとったり、スポーツ後の栄養もとるようになり、親の方が驚いています。

・怪我が続く子どもに、親はどのように応援してやればよいか悩んでいましたが、望月先生のCOTの中で怪我に係わらない動きを取り入れたトレーニングをしていました。怪我をしていても体を鍛えることができることに気づいたことにより、以前よりあせらずスポーツを楽しんでいるのが分かります。

・今まで知らなかったスポーツに必要な栄養素や量、摂取タイミングを教えて頂いて、親子で食生活を見直すよい機会となりました。子どもも苦手な食物を少しでも食べようとする姿が見られるようになり、これからも親子で食事について考え、実行していきたいと思います。

・素敵なトレーナーを受け取り、「県の代表」との言葉をもらって少し自覚が出てきたように思います。これからの活動が楽しみです。

**各種大会での活躍！**

**6期生の各種大会での活躍をお知らせします。(4月分)**

**海津天音さん(窪小学校) 細 敦貴さん(石堤小学校)**

**卓球競技 東アジアグランプリ県予選優勝 日本代表選考会進出(6月)**

**日本代表目指してファイト！**

**次回の育成プログラムは、5月22日(日)です。**

**メンタルトレーニング② (会議室) 15:00~16:00**

**コーディネーショントレーニング⑤(中アリーナ) 16:15~18:15**

**見学は自由ですので、ぜひご来場ください。**