

未来のアスリート発掘事業6期生

7月9日(土) 第7回育成プログラムを行いました

メンタルトレーニング④では、奈良教育大学教授の岡澤先生による講義が行われました。

今回は、「目標を設定しよう・夢を語ろう」ということで、夢をもつことや、その夢を実現させるために具体的な目標を設定することの大切さについて強調されました。

－例－



夢：オリンピックで金メダルを獲得したい

長期的な目標
20歳までに、日本記録を出して日本一になりたい

「夢」や、漠然とした「長期的な目標」から、到達できそうで具体的な「現在の目標」を設定する作業をやってみました。

さすがに選ばれたアスリート生のみなさんですね。将来の夢を設定し、そこから長期的な目標、そして現在の目標をじっくりと考えて設定していました。中には、今年の全国大会で優勝することを現在の目標とし、具体的なタイムまで設定しているアスリート生もいました。みなさんの『現在の目標』が達成されるといいですね。

講義の最後には、保護者に向けて「頑張っている子ども達の良き理解者になって欲しい」とのアドバイスがありました。一番身近に、一番の

現在の目標
小学校陸上競技大会
100m決勝に出場し、優勝したい



見方がいることは、子ども達にとってとても心強いことだと思います。これまでと同様に、子ども達を支えていってください。

続いて中アリーナに移動し、帝京平成大学准教授の望月先生による COT（コーディネーショントレーニング）を行いました。外気温は35度を超える猛暑日となり、中アリーナ内も30度近くまで気温が上がりました。

育成プログラム中、何度も水分補給の機会を設け、熱中症の予防に努めました。アスリートに必要な水分補給の知識については、次回の第8回育成プログラムの中で専門の方から詳しく説明を受ける予定です。



これから夏の季節に行うスポーツ活動では、水分の補給が必要不可欠です。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが必要です。

一昔前は、練習中に水分補給を我慢することが根性のあるアスリートを育てる条件と考えている指導者もいたようです。しかし、生理学的には全く根拠の無いことであり、水分を補給して競技した方が、成績も向上することが実証されています。こまめに水分を補給するようにしましょう。

今回も様々な COT（コーディネーショントレーニング）を行いました。望月先生は、声を出すことの大切さを強調しておられました。声を出すことにより、動作を正確に、リズム良く行うことができますようになります。また、他の人と一緒に動く場合にはタイミングをとるのに役立ちます。そして何より、元気で、明るいかけ声をかけることにより、みんなでトレーニングに取り組む雰囲気を作ることができます。元気なかけ声で、COT を盛り上げよう！

今回も様々な COT（コーディネーショントレーニング）を行いました。

望月先生は、声を出すことの大切さを強調しておられました。声を出すことにより、動作を正確に、リズム良く行うことができますようになります。また、他の人と一緒に動く場合にはタイミングをとるのに役立ちます。そして何より、元気で、明るいかけ声をかけることにより、みんなでトレーニングに取り組む雰囲気を作ることができます。元気なかけ声で、COT を盛り上げよう！

右：側転です。→

「ひざ」や「つま先」がピンと伸びている状態を作ろう。得意な方向ばかりでなく、苦手な方向にもチャレンジしてみよう。



←左：頭を中心にして旋回します。

「腕立て旋回」といいます。なるべく速く、正確にやってみよう。



○片足ジグザク

左足の場合は、左側にアクセントを付け、上半身も左に向けてステップします。

左側にアクセントを付ける時は、一旦停止するつもりで、ていねいにやってみよう。

○体を反ったり、ジャンプしたりして飛んでくるボールをよけるCOTです。

ボールの軌道を予測し、ギリギリのところでボールをよけます。



○オンボール・ロール

ボールの上にボールを乗せ、上になっているボールの周りを下のボールで回します。



○集団ボールキャッチ

リーダーの号令でボールを真上に投げ上げ、右に1歩動いて、右側に居た人が投げ上げたボールをキャッチする。



○ボールをはさんでフープ内に入出入りするCOT

ボールを足首ではさみ、前→戻る → 後 → 戻る → 右→ 戻る→左→戻る
※「後」へのステップを行う場合、フープを踏まないように注意しよう。



○ストレッチ体操

運動した後は、しっかりとストレッチ体操を行いましょう。

第9回育成プログラムでは、ストレッチ体操を含むアスリートのコンディショニングについて学習する予定です。

6月18日(土)に実施した第6回育成プログラムの感想を載せました

☆メンタルトレーニングについて

- ・心理テスト (SMI) では、結果を見てすごくあたっていてビックリしました。得点が悪い所を直していきたいです。良かった試合や大会を振り返ると共通することがあったので、その気持ちや行動をとっていきたいです。(女子児童)
- ・私は心理テストをして、「やる気」や「冷静さ」をもっと高めていきたいなあと思いました。マイナス思考ではなく、常にプラス思考でいられるように頑

張りたいです。(女子児童)

- SMIの結果から、私は「冷静さ」がなく、「不安」が多いということが分かりました。「闘志」のせいで「冷静さ」を無くしているのかな?とも思いました。(女子児童)
- 心理テストを初めて受けました。ぼくはちょっとマイナス思考で、練習がそんなに好きじゃないから、練習をいっぱいして、自信をもってプラス思考にしたいと思いました。(男子児童)
- 私は、いろんな事に対して緊張することが多くて、その時になるとマイナスの事を考えてしまいます。プラスになるようなことを考えて、自分に言い聞かせられるようになりたいです。(女子児童)
- メンタルトレーニングのことはあまり知りませんでした。でも育成プログラムでいろいろと知り、それを実践することで、ゴルフの大会で優勝することができました。これからもメンタルトレーニングを頑張りたいです。(男子児童)

☆COT（コーディネーショントレーニング）について

- 一番おもしろかったのが、一人がフラフープを逆回転で回して、みんなが順番にフラフープの中をくぐっていく COT です。最初の方は、くぐれるけど、二人目以降はリズムが合わなくて、あまりできなかったけど、練習をやればやるほどいい結果が出るんだなあと思いました。(男子児童)
- 台の上から回転しながらジャンプするとき、なかなか着地がうまくできなかったけど、集中してやったらうまくできたのでよかったです。(男子児童)
- 骨折していて、みんなと一緒にできなかったけど、すわったり、足をたくさん使う COT を教えてもらいました。いつでもできるので、これからもやっていきたいです。(女子児童)
- マットやボール、フープ等いろいろ使って体を動かすのはとても楽しいです。なかなか難しい動きもあるけど、だんだんできるようになっていくので良かったです。これからも頑張っていきたいです。(女子児童)
- マットの上に置いたフラフープの中に着地する COT は、難しかったです。フラフープを転がして中に入る COT があまりできなかったけど、友達とアドバイスし合いながらできたので楽しかったです。(女子児童)

☆保護者より

- 今回のメンタルトレーニング後の大会で、今までと変えてみようと思い、スタート前に親が色々言わず、笑顔で送り出しました。他に本人のやりたいレースを細かくイメージする様にアドバイスし、後は自分で考えるように自由にしました。結果は2位でしたが、今までと違う満足の2位だったようです。

- ・今回も興味深く聞かせて頂きました。試合前後の子どもの心理はなかなか理解してあげることができず、感情的になってしまうこともあったのですが、この場合、親はこうする・・・など具体的に説明して下さり、とても分かりやすく学べました。
- ・岡澤先生の講座を聴いた後は、子どもはもちろん、親の私まで「自分ができる」、「やればできる」と自信がついています。不思議です。
- ・子どもの試合や大会などで失敗した時、親が黙って見守ってあげる事がいかに大切か、あらためて考えさせて頂きました。



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。(6月～7月)

庵 悠紀(堀川) 糸魚川ヒスイの里山岳マラソン大会小学女子3km

2位 11分03秒3

椎名修大(滑川東部) 県スポーツ少年団交流大会 軟式野球 **1位**

竹沢利紀(国吉) 第12回レスリング金沢大会 小学5・6年の部

中重量級 1位

仲上桃香(宮野) 県スポーツ少年団交流大会 ソフトボール **3位**

濱屋佑将(庄東) 県スポーツ少年団交流大会 ミニバスケットボール**1位**

堀川恵(城端) 県スポーツ少年団交流大会 バレーボール **3位**

松下有希(呉羽) 第6回たのしもうジュニアゴルフ大会小学男子の部 **1位**

椎名修太(滑川東部) 全国スポーツ少年団軟式野球交流大会北信越大

会1位 8月5日～ 北海道で開催の全国大会出場

宮崎 航(四方) 糸魚川ヒスイの里山岳マラソン大会小学男子3km

1位 10分34秒0(大会新)

富山市小学生陸上競技大会 1000m 1位

3分03秒54(大会新)

藤田優子(山田) 2011海老江トライアスロン 小学5・6年生の部

1位

齋藤晴花(大門) 県スポーツ少年団交流大会 ソフトボール 1位

見角風香(五福) 第35回全日本サッカー大会出場(8月 静岡県)

ヴァリエンテ富山ジュニア副キャプテン

☆次回の育成プログラムのご案内

- ・栄養講座②では、アスリートの食事について実際に食事をしながら学習します。
- ・育成プログラムの見学は自由です。ぜひ、ご覧下さい。

第8回育成プログラム

期日 平成23年8月6日(土) 10:30~15:30

会場 富山県総合体育センター

1 栄養講座② 大研修室(研修棟2F)

2 コーディングセッション 大アリーナ

※育成プログラムの時間と集合場所が通常と異なりますので、ご注意下さい。

