

未来のアスリート発掘事業6期生

10月22日（土）第10回育成プログラムを実施しました。

前回は9月3日だったので、かなり間隔があいていましたが、46名が参加して、第10回育成プログラムが実施されました。

まずは、岡澤先生によるメンタルトレーニングが行われました。岡澤先生の講義もあと2回となりました。今回は、①グリッドエクササイズと②シュブリラの振り子運動の2つの作業を通して集中力を高めるメンタルトレーニングの方法を実践しました。



1 グリッドエクササイズ

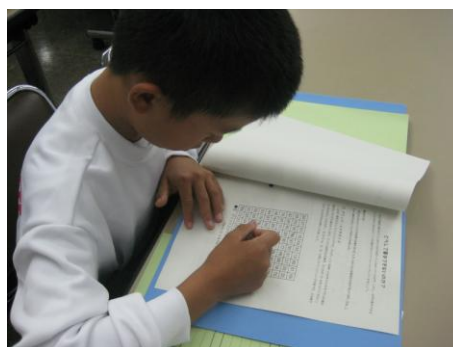
外科医や空港の管制官が集中力を高めにやっているトレーニングです。

1分ごとにチェックした数字の数を記録し、5分間実施してみます。1分間毎にチェックした数字の数が大きく減る時間帯までが「集中している」ということとなります。だいたい2分か3分くらいですかね。

次に、反対に99から反対に98→97とやってみるとどうでしょうか。きっとチェックできる数が少なくなっていると思います。物事に集中できる時間というのは案外短いということです。

84	27	51	78	59	52	13	85	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	65	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

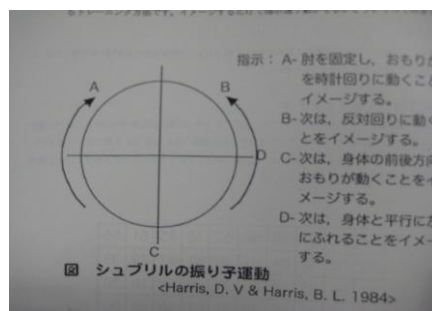
●図 グリッドエクササイズの格子図
-Harris, D. V & Harris, B. L. 1984-



2 シュブリルの振り子運動

- ① 5円玉の穴に25cmくらいの細い糸を結ぶ。
- ② 糸のはしをつまみ、ひじを机において、図の中心に5円玉が来るように構える。
- ③ 時計回りや、逆回り、たてや横に5円玉が動くことをイメージする。

集中できていると、イメージしたとおりに5円玉が動き出します。本当に不思議ですね。「超能力」だと思う人もいるかもしれませんが、残念ながらこれは「超能力」ではありません。集中していると筋肉が微妙に動き、それが糸を伝って5円玉を動かすのです。



小学生のみなさんにとっては、「集中力」というのはちょっと難しいかもしれませんが、しかし、こういう方法で、集中力を高めることができるということを知っていることがとても大切です。自分の心の状態を把握し、それに対処するための方法を知っていることは、将来とても大きな力になるはずですよ。

岡澤先生のメンタル講座も次回のプログラムで終了となります。最終回は、メンタルトレーニングのまとめを行います。講演終了後は、岡澤先生を囲んでの記念撮影も行う予定です。

続いて、大アリーナに移動し、望月先生のコーディネーショントレーニング(COT)に取り組みました。前回のプログラムから1ヶ月以上期間が空いており、最初は動きに精彩が見られなかったアスリート生でしたが、色々な動きをやっていくうちに本来の力を発揮してきました。

取り組んだCOTをいくつか紹介します。



- 手をついたままフープの周りを素早く走る
- 1/4ずつ移動しホースキック



- ボールを両足で挟み、相手にパス
- フープ内にワンバウンドさせてパス



- フープに2個のボールを入れる方法を、状況に応じて判断し行動する COT



- 1人で3個のボールを集めるために、7個のボールを取り合う COT

周りの状況を判断し、複数のルールにしたがって競い合う COT が増えてきました。だんだん難しくなってきました。何度もあきらめずにチャレンジしてください。

9月3日(土)に実施した第9回育成プログラムの感想を載せました。

☆コンディショニング（ストレッチング）について

・ちょっとした体の「ゆがみ」や「かたむき」で、自分の力を発揮できなくなると知りビックリしました。これから毎日の生活の中で心がけていきたいと思いました。（女子児童）

・コンディショニングを初めてやってみて、普段あまり使わない部分を伸ばしたので、伸ばした部分がとても軽くなっていてビックリしました。（女子児童）

・体にはたくさん動かさない所とあまり動かしてはいけない所があり、それぞれの体の部分に重要な役割があると思いました。自分の体をよく知ることができました。COTのチャレンジカードといっしょにやりたいです。（女子児童）

・関節や股関節の本当の位置などが分かりました。大きく動く関節と、あまり動かない関節があることが分かりました。（男子児童）

・山地先生のストレッチ体操は、すごく体に効きそうなトレーニングだった。これからは、教えてもらったストレッチをトレーニングに生かしていきたいです。

（男子児童）

・私は、初めて足の関節がどこにあるかということを知ってビックリしました。自分のためになるストレッチばかりで、家でも、お母さんやお父さんにも教えてあげたいです。（女子児童）

・体全体のいろいろな場所のストレッチングがあり、とても面白かったです。理由は、ストレッチングをする前と、後の肩の軽さと言うか、回しやすさが全然違ったからです。ストレッチング等コンディショニングをしっかりとやって競技に臨むようにしたいです。（女子児童）

・体のいろいろな所を伸ばしたり、縮めたりしました。普段やっているストレッチの他にもたくさんストレッチがあり、その一つ一つにいろいろな意味があることが分かりました。痛いと思った所を、重点的に続けていきたいです。

（女子児童）

・コンディショニングで、体全体のしくみ（どこに関節があるのか、肩関節のしくみ等）が分かりました。他に、試合前のウォーミングアップやストレッチ方法があって、すごく勉強になりました。怪我をする原因についても教えてもらったので、これからは怪我をしないように頑張りたいです。（男子児童）

・ストレッチは、母とよくやっているけど、普段からストレッチをして体や関節を柔らかくしておかないと、大きな怪我をしたり、不規則に成長したりすることにつながる事が分かりました。ストレッチングはとても大切だということを再認識しました。（女子児童）

・山地先生が教えてくださったストレッチ体操には、いろいろな動きがあってビックリしました。このストレッチ体操は、競技成績が伸びるし、怪我の予防にもなると教えていただいたので、試合前等にこのストレッチ体操をやりたいです。
(女子児童)

☆コーディネーショントレーニング(COT)について

・2人ペアになってするのが一番楽しかったです。相手は、とても上手に私にパスしてくれたけど、実際に自分がやってみると意外に難しくうまくいきませんでした。その時、「おいしい」や「もうちょっと」など優しい声をかけてくれて嬉しかったです。(女子児童)

・うつ伏せになったまま、キャッチボールをするのが楽しかったです。でも始めはミスばかりでなかなかパスが続かなかったけど、だんだんコツがつかめてきてパスが続くようになりました。嬉しかったです。家に帰っても、近所の友達と一緒にやりたいです。(女子児童)

・ボールを使ったトレーニング(テニスボールやバレーボール)では、前回やった時よりもうまくできて嬉しかったです。風船を股にはさんで歩くトレーニングも、前回やった時よりも落とさずに素早く動きました。四方向ステップも、11秒6と速まったので、嬉しかったです。(女子児童)

・ぼくは、ジャンピング腕立てが難しいトレーニングでした。ジャンプしても同時に両手と両足が動かなくて難しかったです。今度からは、うまくできるようにしたいです。(男子児童)

☆保護者より

・ストレッチングをしっかりとすることは、すごく効果的であることが実感できました。日頃の練習にも取り入れてほしいと思います。

・この時期は、暑い夏が終わり、割と怪我をしやすい時期だと思います。実際に足と手に怪我があるようですので、体調管理に万全を期し、運動後のクールダウンをしっかりと身につけてもらいたいと思います。

・ストレッチは、今までほとんどしたことがなく、今さらながらその大切さに気付きました。また、なぜこのような動きが必要なのか、これをしたらどのような良いことがあるのかを教えて下さったので、とても勉強になりました。

・複雑なトレーニングには、対応が難しいようです。コツをつかみ、続けることで、できるようになれば、と思います。「できなくていいや」ではなく、「やって

みよう」という気持ちを大切にしたいです。

・思わず試してみたいくなるようなストレッチを習ってきて、教えてくれました。

楽しみながら、興味を持って取り組める内容で良かったと思います。

・ストレッチの大切さが子ども達にも伝わって良かったです。大人（コーチや指導者）にも必要なことなので、再確認できで良かったです。ありがとうございました。

・アスリート事業に参加してから、子どもがグングン成長して、結果が出るようになっています。本当に感謝しています。

・コーディネーショントレーニングの内容は、子どもたちが意欲的に取り組めるものばかりで感心して拝見しております。本人が頑張っている姿に喜んでいます。



☆6期生の各種大会での活躍をお知らせします。（9月～10月）

庵 悠紀（堀川） アルビス杯ちびっ子健康マラソン大会 6年女子3km
1位 11分19秒

滑川ほたるいかマラソン大会 小学女子3km
1位 11分31秒

新湊海王丸ロードレース 小学女子2km
2位 7分31秒

海津天音（窪） 名古屋オープン県予選シングルス2位

斎藤晴花（大門） ミズノ杯小学女子ソフトボール大会 2位

宝田沙織（立山中央） 立山アルペン健康マラソン大会
小学女子3km 1位

仲上桃香（宮野） ミズノ杯小学女子ソフトボール大会 1位

濱屋佑将（庄東） 砺波市小学生秋季バスケットボール大会 1位

林 瑠里奈（金山） 八尾杯野球大会 1位

藤田優子（山田） S&B ちびっ子健康マラソン大会
小学女子3km 2位 11分36秒

新湊海王丸ロードレース 小学女子2km
1位 7分24秒

細 敦貴（石堤） 名古屋オープン県予選シングルス3位

宮崎 航（四方） 金沢城下町マラソン 小学男子3, 3 km
1位 11分58秒
S&B ちびっ子健康マラソン大会
小学男子3 km 1位 10分39秒
滑川ほたるいかマラソン大会 小学男子
3 km 1位 10分31秒
小松健康マラソン大会 小学男子2 km
1位 6分44秒
新湊海王丸ロードレース 小学男子2 km
1位 6分55秒

矢野芹奈（新湊） 県ジュニアバドミントン選手権大会
5・6年女子ダブルス 3位

山田めぐ（福光東部） 県相撲選手権大会6年女子軽量級1位

次回の育成プログラム

第11回育成プログラム

日時 平成23年11月5日（土） 15:00~18:15

会場 富山県総合体育センター

メンタルトレーニング⑥（最終回） 会議室

コーディネーショントレーニング 中アリーナ