

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.11



第10回育成プログラム開催！

開催日時 10月13日（土） 15:00～18:15

内 容 プログラム①

【講義】

「メンタルトレーニング」

— 集中カトレーニング —

奈良教育大学 教授 おかざわ 岡澤 よしのり 祥訓 先生

プログラム②

【コーディネーショントレーニング】

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スイミングスクール強化コーチ

国土舘大学大学院研究生

のりよし 小林 宜義 先生

参加7期生 47名



プログラム1 メンタルトレーニング

— 集中力を高める —

今回は、「**集中力の高め方**」について、グリッド・エクササイズ、ジュブリラの振り子運動を行いました。

グリッド・エクササイズでは、アスリートひとり一人が、自分の集中力がどれほど持続できるか真剣に数字を追っていました。



みなさんは、試合中に集中できていますか。



アスリート男子

ぼくは、集中できないことがあります。
対戦相手のことが気になります。

アスリート女子

私は、緊張しすぎてしまいます。負けたくない。失敗したくない
とってしまいます。

アスリート男子

ぼくは、前は周りの足の速い人のことが気になって集中できない
ことがあったけど、今はだいぶ集中できるようになりました。
今までやってきた練習通りのことをすればいいんだと思えるよう
になって、試合で集中できるようになりました。



試合に集中するために、心と体の準備はできているでしょうか。

- 1 目標設定はできていますか。
- 2 サイキングアップはできていますか。

*サイキングアップとは、プレッシャーや失敗に対しての緊張や不安・モチベーションの低下やリラックスし過ぎている時に、音楽や体を使って気持ちを意識的に高めて気分を盛り上げていくテクニックです。競技の開始前に心を切り替え、自分を最高の状態にもっていく時に行う心理的ウォーミングアップです。

- 3 攻めきる気持ちを忘れていませんか。



いつも心と体の調子が整っているぞと、言える自分になろう。では、集中力トレーニングをしてみましょう。

グリッド・エクササイズ

数字探しのトレーニング

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

メンタルトレーニングの世界では集中力とは、「人や、ものごとに注意を向ける力」を言います。

「00」から始めて順に 01,02,03・・・と探していきます。5分間行い、1分ごとに何番まで見つけられたかを記録していきます。

| | | | |
|-----|-----|--------------------------|-----------|
| 1分間 | 1 3 | <input type="checkbox"/> | 7個 |
| 2分間 | 2 0 | <input type="checkbox"/> | 5個 |
| 3分間 | 2 5 | <input type="checkbox"/> | 5個 |
| 4分間 | 3 0 | <input type="checkbox"/> | 5個 |
| 5分間 | 3 7 | <input type="checkbox"/> | 7個 |

最初の1分間で1 3個見つけ、次の1分間で7個、さらに次の1分間では5個と、少しずつ減っていきます。これから、集中力が持続する時間は2分間程度だとわかります。



ジュブリルの振り子運動

円盤の横の指示に従ってイメージをし、その通りに動くように自分に暗示をかけるトレーニング方法です。イメージするだけで指示通り動かせるかやってみました。



お知らせ

次回は、11月10日（土）です。

13時から大アリーナで、「コーディネーショントレーニング」を行います。15時から会議室で最後の「メンタルトレーニング」を行います。

スポーツ少年団等の指導者や小学校の先生で、興味のある方は、特別に見学することも可能ですので、どうぞ事務局までご連絡ください。

(公財) 富山県体育協会「未来のアスリート発掘事業」事務局

TEL 076-461-7138

FAX 076-461-7139

プログラム2 コーディネーショントレーニング

今回のコーディネーショントレーニングの様子を紹介します。

①ジャンケン股くぐり



②リズムタッチ



③リズムタッチⅡ (高さを変えて)



④ジャンケン追いかっこ



⑤ボールキャッチ (足)



⑥ボールキャッチ (背中投げ)



⑦おしりキャッチ



⑧片足ステップ (加重)



⑨整理運動



【今月のCOT】 *毎日6種目の運動を1セット以上

ケンパーステップ

タッピング

バランスケンケン

股下前後ドリブル

クロスドリブル

ジャンピング前立て

6つの運動を毎日
1セット(10回ずつ)
やっぺいこう!



チャレンジカードの記入も丁寧にやっぺいこう!

第9回育成プログラム（9／4開催）の感想です。

コンディショニング①

アスリートの感想・・・

- 山地先生は、子どもから大人まで指導をされている方なので、説明がよく分かりました。様々なストレッチをやって腕が痛くなりました。でも、毎日続けると効果がでると思うのでがんばりたいです。（女子児童）
- 少しきつかったけど、やったら肩の関節が柔らかくなり、肩がよく回るようになりました。試合前のトレーニングとしてやってみようと思いました。（女子児童）
- 山地先生のストレッチはすごく体が伸びた感じがして、ぜひ家でもやりたいと思いました。（女子児童）
- 私人間の腕や足は、どこの筋肉を使って動かしているのか、わかった。意外なところで動かしていることもわかった。ペットボトルのトレーニングをやっていきたい。（女子児童）
- 先ぼくは、すぐに炎症をおこしてしまいます。これから股関節のストレッチをやりたいと思います。学校で陸上をやっているなのでその前にストレッチをしたいと思います。（男子児童）
- ぼくは実際に大会の前にコンディショニングをしてみました。すると体の筋肉がほぐれてリラックスできたし、体もよく動いて優勝することができました。これからも続けていきたいです。（男子児童）
- ペットボトルを使って正しい腕の動かし方を習いました。小指がずっと天井を向いているようにするのは難しくとても腕が疲れました。普段からあまり正しくない使い方をしているのだと思いました。これからこのトレーニングを行って直していきたいです。（女子児童）

コーディネーショントレーニング⑦

アスリートの感想 . . .

- コーディネーショントレーニングは、やったことがある動きやできる運動があるとうれしくなります。コーディネーショントレーニングの動きを活かして試合に臨みたいです。また、四方向ステップのタイムがあがってよかったです。もっとタイムがよくなるように頑張りたいです。
(女子児童)
- 3人グループになってボールをよけたりする動きがとても楽しかったです。ペアの2人はすごい速いスピードで投げてきたけど、1度も当たらなかったのが達成感を感じました。
(女子児童)
- 毎回やっているうちに体が徐々に柔らかくなったり、いろいろ体力がついたり、自分が成長していると実感しています。
(女子児童)

保護者の感想 . . .

- 姿勢のよい人がいかにバランスがよいアスリートになれるかが、よく分かったようです。また、これからどんどん身長も伸びてくるので、ストレッチが絶対必要だと分かってくれたようです。
- ストレッチの方法などは普段しているものとは全く違い具体的な説明と動きで子どもたちにも分かりやすくよかったです。ペットボトルのトレーニングなど簡単に組み入れるのですぐ実行したいです。
- プログラムに参加してから、大会等の前に必ず体調を考え、しっかり準備をして試合に臨むようになりました。結果にも表れてきました。ありがとうございます。



7期生の活躍

五十嵐晴紀 君 (陸上)

全国小学生陸上競技交流大会 (100m 男子 12'43 秒) 3 位
富山市小学校連合運動会 (100m 男子 13'00 秒) 1 位
(50m ハードル 7'74 秒) 1 位 ☆大会新記録
(4×100m リレ-男子 51'17 秒) 1 位 ☆大会新記録
富山県 50m ダッシュ王選手権
(高学年の部 6'62 秒) 1 位 大会新記録

谷口胤利 君 (野球)

マリナーズチャンピオンシップ大会 優勝

釣谷周生 君 (剣道)

立山杯 (団体) 2 位
スポーツ少年団新人大会 (個人) 優勝
都道府県対抗少年剣道大会 団体 決勝トーナメント進出

横谷悠斗 君 (野球)

学童軟式野球秋季大会 2 位

室崎明日香 さん (陸上)

高岡市小学校連合運動会 (100m 女子) 1 位
(60m ハードル女子) 1 位 (学級対抗リレー) 1 位

高井春陽 さん (シンクロ)

富山県選手権大会 (ソロ 4 位 デュエット 5 位 チーム 2 位)

清水聖花 さん (陸上)

富山県 50m ダッシュ王選手権 (高学年の部 7'53 秒) 1 位

斉本研アレクサンドル 君 (柔道)

水橋柔道大会 優勝
富山市スポーツ少年団新人交流大会 2 位

北崎義己 君 (野球) 本部長旗杯 優勝

