

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.12



第11回育成プログラム開催！

開催日時 11月10日(土) 13:00~16:15

内 容 プログラム①

【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
のりよし

国土舘大学大学院研究生 小林 宜義 先生

プログラム②

【講義】

「メンタルトレーニング⑥」

— メンタルサポートでわかったこと —

おかざわ よしのり
奈良教育大学 教授 岡澤 祥訓 先生

参加7期生 48名



プログラム1 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。

フラフープを使ったペアのコーディネーショントレーニング



リズムに合わせてフラフープに片足、両足を入れる。コンビネーションが大切。



フラフープを連続でくぐる。



フラフープが落ちる前にジャンプして脱出。



マットを使ったグループでのコーディネーショントレーニング

【今月のCOT】*毎日6種目の運動を1セット以上

上肢3種セット



仰向けになり、両膝を立てて、1で両手を膝に
2で右手を右かかと、3で左手を左かかるとにタ
ッチします。

タッピング

足踏みをして、手を前後でたたきながら、リ
ズミカルに行います。



バービー



バービーエクササイズをリズムよく素早
く行います。背中をしっかり伸ばすこと
がポイントです。

ボール前後キャッチ



両手で背中の後ろにボールを持ち、ボールが頭を越えるようにボールを上げて前でキャッチします。

大ボール平行ジャグリング



大きなボール2個で、上手にリズムをとりながら平行にジャグリングを行います。

チャレンジカードの記入も丁寧に行っていこう！



プログラム2 メンタルトレーニング

今回で岡澤先生のメンタルトレーニングは最後でした。メンタルトレーニングのまとめとして、多くの人に支えられて競技できることに感謝しようと、岡澤先生は話されました。7期生のアスリートたちが、6回のメンタルトレーニングで学んだことを紹介します。

ぼくの周りには、たくさんのサポーターがいて、「笑顔でやさしく」支えてくれているなど改めて思いました。今まで支えてくれた人に感謝したいです。
(男子児童)

今回のメンタルトレーニングで、自分がスポーツに熱中できるのは家族やコーチ、チームメイトが支えてくれているからだということが、紙に書きだしてみると、すごくよく分かりました。これから感謝の気持ちをもっと伝えていこうと思います。チームメイトとのコミュニケーションも相手思いやりながら、行っていこうとおもいます。
(男子児童)

ぼくは、同じような言葉でも相手に与える印象が変わってくるのだなと思いました。これからは、言い方にも気をつけたいです。
(男子児童)

最後のメンタルトレーニングで、父母に感謝することを習いました。ぼくは、岡澤先生にも感謝したいです。
(男子児童)

私がメンタルトレーニングで学んだことは、自分から動き出すということです。岡澤先生に教えていただいたことすべてに当てはまると思います。何事も自分から行動して自分から変わっていくことが今の自分に足りないものであると思います。「筋弛緩法」「プラス思考」「目標設定」「集中力」「感謝すること」といったキーワードをもとにもっと人と関わっていきたいと思いました。

(女子児童)

最後のメンタルトレーニングでした。「ソーシャルサポート」について書き出してみると、周りの人にたくさん感謝することがありました。今、自分がこのスポーツを続けられるのも周りの人の支えがあるからだと気付きました。これから岡澤先生には会えないけど、言われたことを忘れないで自分の競技に取り組んでいきたいと思います。

(女子児童)

お母さんやお父さんに「ありがとう」の言葉をたくさん言えるようになれたらいいなと思いました。自分は一人じゃないと分りました。困ったときには、家族や友達にたよって一緒にがんばっていきたいと思いました。

(女子児童)

今日は、岡澤先生が「私たちの周りの人たちの力」についての話をされました。家族や友人などに感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。相手を変えることはなかなか難しいので、自分が変われるように努力していきたいです。これで、最後の講義となりました。習ったことを生活の中に生かしていけたらと思います。岡澤先生、短い時間でしたが、「ありがとうございました。」

(女子児童)



たくさんのお話を聞いていただいた岡澤先生に、アスリートを代表して中田舞絢さん（カヌー）に感謝の言葉を言っていただきました。温かい気持ちのこもった内容で、岡澤先生も感動しておられました。6回にわたり、メンタルトレーニングについて教えていただいた岡澤先生心より感謝申し上げます。ありがとうございました。



保護者の感想・・・

- 岡澤先生の講義を受けさせていただくことで、保護者として試合の際に落ち着いて子供を送り出すことができるようになりました。これまでは、緊張するわが子の姿を見て、親も緊張が Max となっていました。岡澤先生の感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。
- 岡澤先生のメンタルトレーニングは親もとても勉強になり、毎回楽しみでした。子供と同様、先生のお話を忘れずにポジティブに物事に取り組んでいきたいと思えます。そして、子供のサポートに生かしていきたいと思っています。



7期生の活躍



五十嵐晴紀 君 (陸上)

富山市小学生リレーカーニバル(100m 6年男子 12秒 32) **1位**
(4×100m リレ-男子 50秒 33) **1位** ☆大会新記録

立浪 怜 君 (陸上)

富山市小学生リレーカーニバル(4×100m リレ-男子 52秒 30) **2位**

内藤 丈太 君 (陸上)

富山市小学生リレーカーニバル(4×100m リレ-男子 54秒 47) **5位**

清水 聖花 さん (陸上)

富山市小学生リレーカーニバル(100m 6年女子 14秒 29) **5位**

白山 穂翔 さん (陸上)

富山市小学生リレーカーニバル(100m 6年女子 14秒 46) **7位**

室崎明日香 さん (陸上)

校内ランニング大会(1000m) **1位**

石原 杏珠 さん (陸上)

校内持久走大会 **1位**

磯崎 馨 さん (剣道)

剣道級位審査会 **1級**

斉藤 大介 君 (水泳)

中部日本ジュニア(100m 自由形 59秒 93) **1位**
(400m 自由形 4分 47秒 08) **3位**

J A S C全国ブロック (50m 自由形 27秒 62)
(100m 自由形 1分 00秒 49)

谷口 胤利 君 (野球)

北日本新聞杯決勝トーナメント (0-1)

北信越県選抜リーグ(1回戦コールド勝ち 2回戦3-7)

沼田明日美 さん (空手)

正道会館 昇段審査 **初段**

青山 颯希 さん (ゴルフ)

長野みすずライオンズ杯第2回 SBC 長野県ジュニアゴルフ大会 **9位**