

# 未来のアスリート発掘事業

8期生

## 活動報告 vol.6



### 第6回育成プログラム開催！

開催日時 6月8日(土) 15:00~18:00

内容 知的能力育成プログラム

#### 【メンタルトレーニング②】

「オリンピックで金メダルをとるのは君だ！」

— プラス思考とマイナス思考 —

奈良教育大学 教授 おかざわ よしのり 岡澤 祥訓 先生

#### 身体能力育成プログラム

#### 【コーディネーショントレーニング⑤】

— 認知能力を高める運動① —

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

帝京平成大学 講師 小林 宜義 先生

8期生参加児童 52名

## 活動1 メンタルトレーニング②

今回は、「プラス思考とマイナス思考」の講義です。まず、前回学んだ高過ぎる緊張を和らげる呼吸法を復習しました。

その後、岡澤先生が、

「勝てると思った時、負けたらどうしようと  
考え、消極的になったことはありませんか。  
そんな時、逆転されたり、負けたりしな  
かったですか。」



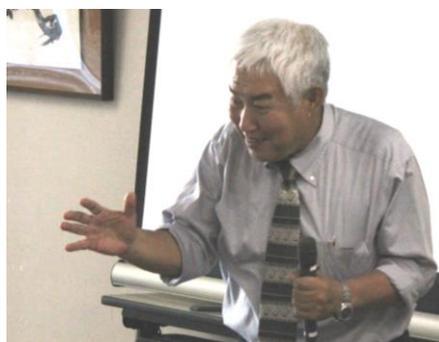
と、聞かれました。多くのアスリートがうなずいた時、「相手のミスを待って、攻めることをしないのは、マイナス思考です。勝てると思った時に、守りに入ってしまうても、よい結果はでません。ここは、攻めるぞと、思ってプレーすることが大事です。」



「失敗してもいいから攻めるぞ。ではなく、失敗を考えないで思いきった攻めをすることが大事です。思いきって攻めました。でも、失敗しました。そんな時は、どうしてうまくいかなかったのか、コーチや監督に聞けばいいのです。うまくいかなかったのは、技術的な問題なのだから、技術を磨けばよいのです。大切なのは、ここは、思いきって攻めると考えて、自分が考えたように攻めることができることです。これがプラス思考です。」

#### 【コーチ・保護者の方へ】

マイナス思考は、勝てると思った時に、負けたくないな、相手がミスをしなかなと考えることであり、そんな時は、たいてい負けてしまいます。



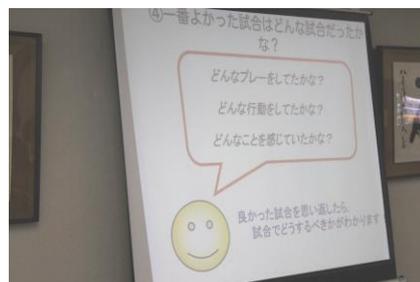
プラス思考は、勝てると思った時に、ここは攻めて勝つと、決めて、攻めるプレーができることです。しかし、失敗することもあります。その時は、よく攻めることができたねと、ほめてあげてほしい。うまく攻められなかったのは、技術がまだ足りなかつただけで、そこは後で練習をすればよい。



大事なことは、自分の持っている力を思いきって出して攻めて勝とうとするプラス思考の考えを育てることです。

最後に、これまでの経験で一番自分の状態がよかったときのことを思い出して、ノートに記述しました。

- ① 1番調子のよかった試合
- ② どんな気持ちで試合をしていたか
- ③ 試合の直前の気持ち
- ④ 前日の気持ち
- ⑤ 一週間前の様子



心の面だけでなく、どんな行動をとって気持ちをやわらげたか、書いてみました。



#### ◆次回◆

今回は、このノートに書いたことを基にして、試合で自分の状態を一番よい状態にするための具体的な方策について考えます。

## 活動2 コーディネーションレーニング⑤

今回は、「認知能力を高める運動」を行いました。いくつかCOTを紹介します。

### 【ミラー（鏡）】

- ★相手と向かい合わせになって動きをまねます。最初は、幅3m以内左右の動きに限定して5往復程度行います。



慣れれば、複雑な動きも取り入れていきます。



### 動きの例

- ・ サイドステップ
- ・ つま先タッチ
- ・ かかとタッチ
- ・ 床タッチ



相手に合わせるのは、なかなかきついなあ。



さらに動きを複雑にさせます。  
サイドステップからクロスステップに変化。  
上肢や指先も変化させ、いろいろなポーズをとってみると、  
より運動量がアップし、楽しくできます。



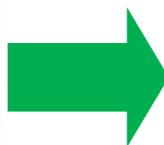
### 【ジャンプ&タッチ】

前後に2mの距離をとります。

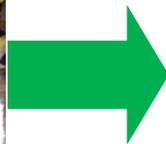
「せーの」とかけ声をかけ、前に1歩ジャンプ。

その時に、顔の前で両手タッチ。

タッチした後、後ろにジャンプ。



(発展) 片足(右)でジャンプ→タッチ→片足(左)でもどる。



### 【陣地を守れ! (1対3)】

フラフープの輪の中に足を入れると1点。ガードマンは1人。攻撃は3人。うまく守れるかな!?



### 【タッチ鬼 一手つなぎバージョン】

フラフープを中心に手をつなぎます。逃げる人と捕まえる人(鬼)を決めます。手をつないだ人は、輪を大きくふくらませたり、左右に動いたりして、鬼のじゃまをします。

チームワークが大切です。



みんな、瞬時に判断して、素早い動きができるようになってきましたね。とてもいいぞ。



## 第5回育成プログラム（5／11開催）の感想です。

### 体力測定について

#### アスリートの感想・・・

- 私は、筋持久力と敏捷性がよかったです。でも、手の力がないことが分かりました。よいところと悪いところがあるので、だめなところをがんばりたいです。2月には、2回目の体力測定があります。A判定目指してがんばります。 (女子児童)
- 前に1回測定をしたことがあるので、内容は分かっていました。閉眼片足立ちでは、前回43秒だったけど、今日は240秒という最高記録をだすことができてよかったです。次は2月にあるので、もっと記録が上がるようにがんばっていきたいです。 (男子児童)
- 自転車みたいなものをこぐ測定を初めてしました。同じペースでこぐことが難しかったけど、楽しかったです。他の測定種目もやったことがないものばかりでした。上体起こしや反復横とびは、苦手だったけれど自分の力を出しきることができてよかったです。 (女子児童)
- 体力のレーダーチャートを見ると、平均値を上回っている項目が多いけど、平均以下のものがなくなるようにしたい。ストレッチを多くして柔軟性を伸ばしたい。また、心肺持久力は陸上に必要なもので、もっと上げていきたい。これからも毎日のコーディネーショントレーニングを行って、いろいろな数値が上がるようにがんばりたいです。 (男子児童)
- 今までにやったことがないたくさんを測定しました。中でも、垂直とびは、54cmという結果だったので、高くジャンプできてよかったです。全部の種目を終わって、標示された円グラフを見ると、とてもバランスが悪いなと思いました。これから、アスリート育成プログラムで体を鍛えて、次の体力測定はすべての項目でよい結果をだし、円グラフがバランスよくなるようにがんばりたいです。 (女子児童)

**優れているところは伸ばし、苦手なところは少しでも高まるようがんばってこう！**

## 保護者の感想 . . .

- 体力測定をしていただき、今の時期は敏捷性、平衡感覚など神経系の能力を高めることが大切であり、また柔軟性を伸ばしておいた方がよいということがわかり、これからしっかりトレーニングをやってほしいと思いました。
- 要因別に今の状態を分析してもらったことで、目標を持てたようです。身体の成長段階や体質もあるかと思いますが、参考になりました。これからの楽しみです。
- 結果を得て、自分の体や自分の生活を見直し、改善に向けて努力していくことが、今後の本人の財産になると思います。この測定を機に、本人の生活やこころがけが少しずつ変化していることをうれしく思います。
- 初めての測定でしたが、まだ小学生なので筋力より全体的なバランスが大切だと実感しました。1年間、アスリートの育成プログラムで勉強して、バランスのよい体づくりができることを期待しています。
- 今回の体力測定の結果を見て、体力の無さにびっくりしました。ただ、小学生のうちに高めておきたい平衡性は、よかったです。データを見ながら自分の体力を知ることができ、一段と家でのコーディネーショントレーニングへの取り組みがよくなったように思います。1セットごとに集中して行い、毎日続けることが大切だと分かってくれたのではないかと思います。
- 今回の体力測定の結果を見ると、この短期間で身体能力が大きく向上していることが分かり、大変驚きました。
- 子供は、「次回はもっとよい結果を出したい。」と、言っています。毎日のコーディネーショントレーニングをしっかりと続けていけるよう、声をかけていきたいと思っています。

**結果を見て、親子で様々な話をされたことと思います。  
バランスのとれた体力の向上に向け、家庭でのご協力お願いします。**



## 8期生の活躍



### 瀧山 朝斐君 (陸上)

砺波市小学校連合運動会 100m 1位 (13.83秒)

### 平澤 遼斗君 (野球)

滑川市学童体育大会 60mH 1位 (9.8秒) 走高跳び 2位 (129cm) 100m 3位 (14.6秒)

### 藤井 南衣さん (陸上)

砺波市小学校連合運動会 走幅跳び 4位 (371cm) 100m 7位 (15.14秒)

### 永原 李々花さん (サッカー)

黒部市小学校連合体育大会 100m 1位 50mH 1位 走幅跳び 1位

### 立浪 萌夏さん (バドミントン)

高岡市民体育大会 80mH 2位

### 手塚 麻衣さん (陸上)

高岡市民体育大会 100m 1位 (13.73秒) 大会新記録

### 杉谷 望来さん (ホッケー)

小矢部市学童陸上記録会 100m 1位 (14.5秒)

### 吉井 輝さん (陸上)

南砺市小学校連合運動会 走高跳び 1位 (120cm) 4×100mリレー 1位 (58秒)

### 東 知里さん (バドミントン)

南砺市小学校連合運動会 100m 3位 (15.10秒)

### 岩上 詩音さん (フレッシュテニス ハンドボール 水泳)

氷見市小学校連合体育大会

走高跳び 1位 (122cm) 4×100mリレー 1位 (58.72秒) 大会新記録

### 和田 愛梨さん (バレーボール)

射水市市民体育大会 4×100mリレー 1位 (アンカー)

### 岩崎 美暖さん (陸上・水泳)

ジュニアスイムフェスティバル

自由形 50m (31秒34) 背泳ぎ 100m (1分16秒90)



## 8期生の活躍



### 松井 遥さん (新体操)

氷見市市民体育大会 新体操(ボール) 1位(9.2点)

100m 2位(14.54秒) 4×100mリレー 1位(58.72秒) 大会新記録

### 高島 鈴唯さん (ホッケー)

ホッケー小矢部カップ 4位(蟹谷ホッケースポーツ少年団)

小矢部市学童陸上記録会 1000m 1位(3分34秒)

### 丸山 彦樹君 (ホッケー)

小矢部市学童陸上記録会 1000m 5位(3分33秒9)

### 山下 晃広君 (陸上)

富山県小学生記録会 80mH 1位(14.1秒) 100m 5位(14.1秒)

### 籠 裕花さん (陸上・サッカー)

第2回フラット杯 5, 6年生(2kmの部) 7位(9分48秒)

### 山崎 友香さん (水泳)

ジュニアスイムフェスティバル

背泳ぎ100m 2位(1分15秒74) バタフライ100m 1位(1分10秒22秒)

### 荒谷 大河君 (剣道)

鯖江志士樹館練成会 個人優勝 富山市スポーツ少年団交流会 個人3位

### 上ヶ谷 駿汰君 (硬式テニス)

中部日本県予選 優勝 全日本ホープス・カブ・バンビ大会 優勝

### 高桑 天通希君 (水泳)

B級短水路高岡大会

バタフライ50m (35秒81) 平泳ぎ100m(1分27秒79)

個人メドレー200m(2分43秒01) 自由形200mリレー(2分09秒89) 1位

高岡市民体育大会 陸上 1000m 10位

### 藤田 健人君 (陸上・水泳)

黒部名水ロードレース 3km 小学男子 1位(10分12秒)

金沢城リレーマラソン ハーフ小学生の部 優勝(1時間12分48秒)

(ACトヤマチーム)



## 8期生の活躍



**宮木 真帆さん** (陸上・クロスカントリースキー)

黒部名水ロードレース 3km 小学女子 **4位** (11分6秒)

**加藤 梨乃さん** (ドッジボール)

第4回小学生新人ドッジボール大会

ガールズの部 **優勝** レギュラーの部 **4位**

全国小学生陸上競走大会県予選下新川郡大会 100m **2位** (14.3秒)

**花田 樹君** (陸上・水泳)

富山県小学生陸上記録会 男子1000m **2位** (3分4秒10)

金沢城リレーマラソン ハーフ小学生の部 **優勝** (1時間12分48秒)  
(ACトヤマチーム)

滑川市民体育大会 バスケットボール **優勝** (グラジャーズ Jr)