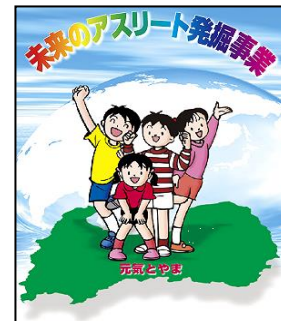


未来のアスリート発掘事業 活動報告 9期生 vol.5



第5回育成プログラム

開催日時 4月12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①」

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②」

帝京平成大学 教授

もちづき あきひと
望月 明人 先生



(助手)

帝京平成大学 講師

こばやし のりよし
小林 宜義 先生

参加9期生 61名

活動1 メンタルトレーニング①

ロンドンオリンピックで、卓球競技女子団体日本チームの銀メダル獲得をメンタル面から支えられた、奈良教育大学教授、岡澤祥訓（おかざわ よしのり）先生からメンタルトレーニングのお話を聞きました。

1回目の今回は、試合と練習との緊張感の違いや不安な気持ちなどを、思い出すことから始まりました。

「勝てると思った試合だったのに、負けてしまった。その理由がわからない。」「大事な試合に限って緊張してしまい、負けてしまう。」

「練習ではうまくいくのに、試合だと実力が発揮できない。」

アスリート9期生は、岡澤先生のやわらかな口調の関西弁に引き込まれ、真剣に話を聞いていました。

◆ オリンピックのメダルがとれる選手がもっている力 ◆

心（しん） → 強い**心**

技（ぎ） → すぐれた**技術**

体（たい） → 強い**体**



強い心とは…

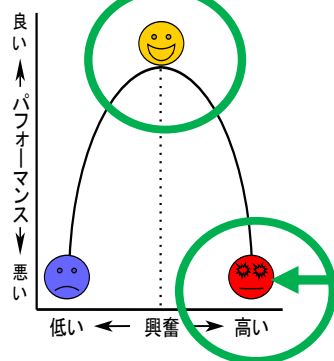
- ①いつでも自分のもっている実力を出すことができること
- ②やらされるから練習をするのではなく、自分で進んで練習することができること

さて、大事な試合になればなるほど、自分のもっている力を出しきることが大切になります。どうすれば実力を出し切ることができるのでしょうか。

逆転の発想で...

実力を出させなくしてしまう原因はなんだろう？

じつりよく はっき じょうたい
実力を発揮できる心の状態



答えは...



心が緊張しすぎて
いる状態だからです。

高すぎる緊張感を下げるための方法

リラクゼーショントレーニング

1. 呼吸法

2. 筋弛緩法

3. 自律訓練法



みんなで「呼吸法」をやってみました。

- ① 力を抜いて楽な姿勢をとります。
- ② 「いーち にー さーん」と、ゆっくり心の中で3秒数えながら、鼻から息をすいこみます。
※ この時、すった空気でおへそのあたりがふくらむようにしましょう。
- ③ 「いーち にー」と、息を止めます。
- ④ 「いーち にー さーん しー ごー」と、ゆっくり息を口からはき出します。（不安や緊張が出ていくことをイメージ！）

活動2 コーディネーショントレーニング②

帝京平成大学教授の望月明人先生と帝京平成大学講師の小林宜義先生の指導のもとコーディネーショントレーニングの2回目を行いました。

みんなで仲良くコーディネーション





バレーボールを使った
コーディネーション





9 期生の活躍



廣上 瑠依さん (バドミントン)

ケーブル杯高岡オープンバドミントン大会 女子団体 1 位
女子シングルス 1 位

県小学生バドミントン強化選手選考会 シングルス 1 位 (強化指定)

矢野 葉歩さん (バドミントン)

高岡市ジュニアオープンバドミントン大会

小学 5、6 年生女子ダブルス 3 位

小学 5、6 年生女子シングルス 3 位

団体の部 1 位

天堤 匠君 (卓球)

第 11 回全国ホープス選抜卓球大会 ベスト 16

東アジアグランプリホープス卓球選手権大会富山県予選会 1 位

松浦 愛佳さん (水泳)

グランドチャンピオンスイムミート 2014

100m バタフライ 1 分 12 秒 70 2 位

100m 平泳ぎ 1 分 25 秒 57 4 位

200m 平泳ぎ 3 分 09 秒 82 4 位

寺井蓮太郎君 (水泳)

グランドチャンピオンスイムミート 2014

200m 背泳ぎ 2 分 36 秒 15 3 位

100m 自由形 1 分 03 秒 46 3 位

石橋 拓弥君 (水泳)

グランドチャンピオンスイムミート 2014

100m バタフライ 1 分 12 秒 25 5 位

400m 自由形 5 分 10 秒 63 5 位

橋本 凌君 (水泳)

スイミングクラブ進級テスト シルバー級合格



9 期生の活躍



石村 風鈴さん (スキー)

富山県学童スキー選手権 GSL 5 位
コンビ 5 位

岩本 兼伍君 (バスケットボール)

富山市新人大会 2 位

中島 滉介君 (バスケットボール)

第 23 回砺波市ミニバスケットボール新人大会 1 位

永田 俊登君 (バスケットボール)

高岡カップ 2014 2 位

第 23 回砺波市ミニバスケットボール新人大会 1 位

得永 将翔 (バスケットボール)

さんさん駅伝 3 位

大井 月葵さん (ソフトテニス)

富山県ソフトテニスインドア大会 小学 5 年女子 1 位

第 3 回野州カップ 小学 5 年女子 1 位

第 4 回近府県小学生ソフトテニス大会 2 位

土田 陽菜さん (トランポリン)

トランポリンバッジテスト 2 級合格

林 果音さん (テニス)

ウィンタージュニアチャンピオン大会 5 年生以下女子シングルス 1 位

富山県春季小学生テニス選手権大会 女子シングルス 3 位

船木 義忠君 (サッカー)

U-12 プーマカップ in 和倉 2 位

北野 太一君 (サッカー)

第 10 回射水ケールカップ少年サッカー大会 3 位