

未来のアスリート発掘事業 活動報告 10期生 VOL. 6



第6回育成プログラム開催

開催日時 平成27年5月9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」

奈良教育大学 教授

おか さわ よし のり
岡 澤 祥 訓 先生



【身体能力育成プログラム】

「コンディショニング②」

富山県総合体育センター

指導課 課長補佐

やま ち のぶ よし
山 地 延 佳 先生

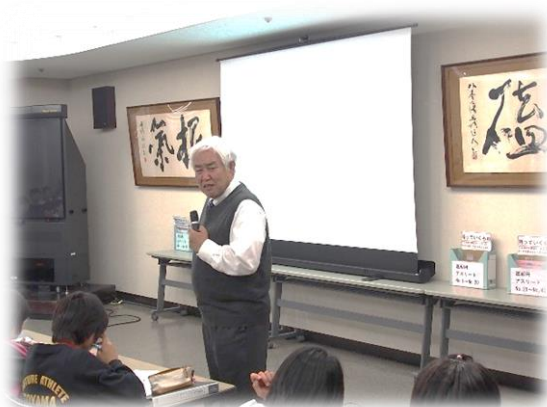
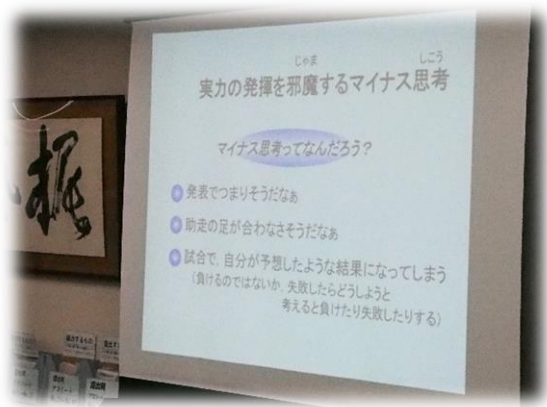
富山県総合体育センター

指導課 スポーツ専門員

かき たに あけ み
柿 谷 朱 実 先生



メンタルトレーニング②



【アスリート10期生の感想】「メンタルトレーニング」

岡澤先生の「負けるには、理由がある。勝つには、方法がある。」という言葉聞いて、これから大会や練習の後には必ず、負けた理由を考え、勝つために何をすればよいかを考えるようにしようと思いました。それと、マイナス思考の「失敗しないようにしよう」とか、「負けない戦術^{せんじゆつ}を考える」のをやめて、「このようになればいい」という勝つための戦術を常に考えるようにしたいです。

試合に負ける理由が、マイナス思考になることだと知り、おどろきました。だれもがはまる落とし穴は、心配事や弱気^{よわき}のせいだということも学びました。また、マイナス思考は、自分の実力を邪魔することも学びました。岡澤先生は、実際にオリンピックに出場した選手のことを話してくださるので、とても話が面白くてわかりやすいです。

私は、大会になったらすごく緊張^{きんちやう}してしまうので、負けることを恐^{おそ}れないで、「どうしたら勝てるか」を考えて。どんどんプラス思考にしていきたいと思いました。

今日の岡澤先生の話に出ていた「卓球競技日本代表の伊藤選手」が言っている「私は、いつも、どうしたら勝てるかを考えています。」という言葉が、とても心に残りました。僕は、この言葉一つでマイナス思考にならなくなりました。

私は、今日の岡澤先生の話で、特に“大事だな”と思ったことがあります。これまでは、負けた悔しさ^{くや}から「負けていない！」と意地を張って負け惜しみを言っていました。これでは、負けた理由を見つけることができず、勝つための方法を考えていませんでした。これからは、素直に負けを認めて、「勝つには、どうすればよいか」と考え、次の大会にいかし、絶対に勝てるようにしたいです。

私が試合に出る時に緊張するのは、マイナス思考になってしまっていたのが原因^{げんいん}だということに気づきました。これからは、「やれることはやった!」、「勝つためにこうしよう!!」などのプラス思考で、成功^{せいこう}のイメージ通りに自分の実力を発揮^{はっぴき}したいです。

コンディショニング②



「コンディショニング」【アスリート 10 期生の感想】

今回は、ラダーを使ったり、ミニハードルを使ったりする運動がありました。私は、ラダーが苦手なので難しかったです。後ろ向きに進む動きを「正確に、速く」を意識してラダーに取り組まなければならず、はじめは上手にできませんでした。でも、何回も取り組むことでできるようになっていったので、うれしかったです。

新しい運動を習いました。ラダーやミニハードルを使ったクイックランでは、変わった足の動かし方をしなければならなかったのが、大丈夫かな?と思いましたが、前向きの運動はうまくできました。しかし、横向きになると頭がこんがらがり、足もうまく動かず、うまくできませんでした。私は、不器用で細かい動作が苦手なので、今日の運動を練習して瞬発力をきたえたいです。

ラダーを使った運動をしました。背筋を鉛筆のように“ピンピン”にして、ジャンプする運動がとても難しかったです。また、ミニハードルで横向きで“モモあげ”をするのは、とても大変でした。

今回のコンディショニングでは、スピードアップのトレーニングをしました。運動するときの注意を2つ習いました。1 つめは「正確な動きをする」ということです。どんなに難しい動きでも、正確にすることが大切だとわかりました。2 つめは、「正確で“速い”動きをする」ということです。正確な動きができるようになったうえで、速く動けるように努力することは、本当に大切だと思います。これからトレーニングをするときは、この2つのことを心がけたいです。

どの動きにも、“リズム感が大切だな”と思いました。特にラダーのときは、リズムよくやらないとできません。またリズムよくやると楽しくすることができます。私は楽しくリズムよくできました。また、やったことのない動きにも挑戦しましたが、すぐできるようになってうれしかったです。参加者の中には、その動きをとても速くやっている人がいて“すごい!!”と思いました。

【保護者の感想】

日頃、息子に何気なく声をかけていた事が緊張させてしまっていたのだな・・・と気付かされました。「やれることはやったね」など、プラス思考の言葉がけに心がけ、笑顔で大会等にのぞんでほしいと思います。

チームのキャプテンということもあり、試合前には必要以上に声かけ（プレッシャー）をしていたように思います。これからは、まず本人が実力を十分に発揮できるように、親としてサポートしていきたいと思います。

試合の前は、努めて笑みが出るような接し方をするようにしてみました。講義を受けていない父親や指導者には、試合の直前まで厳しい言葉をかけられているので、「この講義内容が指導者全てに浸透すればよいのにな。」と思いました。

マイナス思考を全く考えないのは、無理だと思うが、練習でやるだけのことをやって、自分なりに“成功のイメージを作る”といった積み重ねが大事だと思いました。メンタルトレーニングを受けた後、ある方に「転ばないで走られ。」と言われ、「ハイ！」と答えつつも、学習内容が頭に入っていたので、プラス思考に切り替え、自分のイメージ通りにできたようです。

メンタルトレーニングの効果がしっかり出てきているので、普段の練習から顔つきも変わり、大会で結果を残せるように変化してきました。親としても本人にかけられる言葉を改善したことで、長いスランプから抜け出せた気がします。

メンタルトレーニングやコンディショニングの大切さ、重要性が少しずつ理解してきたことがわかります。今までは、ストレッチしなかったのに、体が硬いのを少しでも柔らかくしようという気持ちが出てきました。

「負けない戦術」が、実は守りに入っている（＝勝てない作戦）というお話に納得し、思わずうなづいてしまいました。最終の勝負は、メンタルだと痛感させられました。親として子どもを上手にサポートしていきたいです。



10期生の活躍



伊東和佳乃さん（水泳）

日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	200m 個人メドレー	7 位 (2' 37" 20)
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	100m 自由形	9 位 (1' 04" 52)
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	200m メドレーリレー	3 位
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	200m フリーリレー	5 位

越智 夏織さん（水泳）

日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	100m 自由形	10 位 (1' 04" 70)
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	100m 背泳ぎ	2 位 (1' 08" 76)
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	200m フリーリレー	1 位
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	200m メドレーリレー	1 位

田村 涼さん（野球）

高円宮賜杯第 35 回全日本軟式野球大会富山県大会 （阿波おどりカップ全国学童軟式野球大会 2015 出場決定）	ベスト 8
---	-------

仲井 美玖さん（水泳）

日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	100m 平泳ぎ	3 位 (1' 18" 17)
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	100m 自由形	6 位 (1' 04" 20)
日本 SC 協会北陸支部 A 級短水路福井大会	200m フリーリレー	3 位

永井千穂子さん（空手道）

富山県少年少女空手道選手権大会	組手の部	1 位
-----------------	------	-----

堀辺 晴希 君（空手道）

富山県少年少女空手道選手権大会	形の部	3 位
-----------------	-----	-----

守田 寛泰 君（柔道）

第 12 回全国小学生学年別柔道大会富山県大会	6 年男子 50kg 級	2 位
-------------------------	--------------	-----

※ ホームページには、県大会以上の大会結果（記録）を掲載しています。その他、地区大会や記録会等においても、アスリート 10 期生が活躍しています。

けいさい

かつやく