

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.13



## 第13回育成プログラム開催

開催日時 12月5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⑥】

奈良教育大学教授

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⑧】

(一社) コーチングバリュー協会

専任コーチ

大羽 瑠美子 先生



参加児童62名

# 活動1 メンタルトレーニング⑥



## アスリートの感想「メンタルトレーニング⑥」

今回で岡澤先生のメンタルトレーニング講座が終わりました。私は岡澤先生のおかげで試合にプラス思考でのぞめるようになり、よい記録を出せるようになりました。また最後に岡澤先生にお世話になったお礼のあいさつをする機会をいただいたので、しっかり感謝の気持ちを伝えることができました。

私は人とコミュニケーションをとることが苦手です。「言い方」や「表情」などを工夫すると仲良くできることがわかったので、これからは積極的に行動していきたいです。また相手に好感をもつようにしてコミュニケーションをとっていきたいです。

今回はコミュニケーションについて学びました。注意する時の言い方や表情、返事の仕方などで、対人関係がだいぶ違ってくるのだと思いました。スポーツ以外の日常生活でも生かしていきたいと思います。

今回は最後のメンタルトレーニングということで不思議と緊張しました。表情や言い方、聞き方を変えるだけで相手に好かれるか、嫌われるかが違ってくるので驚きました。今まで岡澤先生に教えていただいたことをこれからも活用していきたいです。

これまでのメンタルトレーニングは、自分の試合で活用できることが多かったけれど、今回は「仲間とのコミュニケーション」でした。私のやっているスポーツは個人競技だけれど、リレーの仲間や応援してくれる仲間がいるから、その仲間とのコミュニケーションの取り方をもっと考えていきたいです。そして、私の周り<sup>まわり</sup>で支えてくれる家族やコーチ、チームの仲間にもっと感謝したいと思いました。

コミュニケーションの取り方で、相手の受け止め方が違うことがわかりました。私は今までアドバイスをする時、「○○してみれば？」と言っていましたが、「○○すると、もっとよくなるよ」と変えて言うことで、相手は、私の言葉をしっかりと受け止めてくれるのだな、と思いました。

今回が最後のメンタルトレーニングでした。最後はみんなと仲良くなる方法を教えていただきました。みんなと仲良くするには「①言い方②表情③話の内容の伝え方④相手の目を見る⑤冷静に相手の話を聞く」といったことが大切なんだと思いました。岡澤先生には本当にお世話になりました。ありがとうございました。

相手に物事を伝えるときは、嫌われないような工夫をしたり、不快な思いをさせないように表情をやわらげたりすることが大切だとわかりました。スポーツ活動のチームメイトにかぎらず、学校生活にも必要になってくると思いました。岡澤先生ありがとうございました。

## 活動2 コーディネーショントレーニング

8



## アスリートの感想「コーディネーショントレーニング⑧」

チャレンジカードの復習で、「股下クロスハンド」では、スムーズに手を入れ替えることができました。と思います。「お尻歩き」で手をグー・パーするのは、リズムカルにできませんでした。リズムに合わせながら活動する事は、陸上クラブで何回かやったことがあったけれど、その時よりも長時間活動したので、ハードでした。でもとても楽しかったです。

大羽先生から教えていただいたエアロビクスは、とても楽しかったです。音楽に合わせてリズムカルにステップをふむのは、得意なのではりきって動きました。みんなで楽しく活動できたのでとても良かったです。

「私にはリズム感が無い」と今まで思っていたけれど、今回行ったリズムに乗って動く活動では、大羽先生に合わせて活動することができたので、リズム感が身につき、これまでの成果を出すことができたように思います。

今回は東根先生ではなく、大羽先生にトレーニングを教えていただきました。プログラムの途中に、音楽に合わせてみんなで動くトレーニングがあって、楽しくリズムに乗って活動することができて、とても気持ちよかったです。チャレンジカードも毎日頑張っていきたいです。

今回のコーディネーショントレーニングでは、認知力を高めるトレーニングを行いました。音楽に合わせて体を動かしました。少し難しかったけど、とても楽しかったです。ボールを使った動きでは、2人組で股下からボールをバウンドさせて壁に当てる活動を交互に行いました。はじめはうまく続かなかったけれど、どんどんコツがつかめて連続でできるようになりました。

私は、リズムに乗りながらエアロビクスしている時、同じ動きをしていたのに、急に違う動きになると、リズムがわからなくなったり、手や足の動きが違っていたりすることがありました。今度、この活動をする時、スムーズにできるように家でもやってみたいと思います。また、リズムカルに楽しくできるので、家族と一緒にやってみたいです。

今回は、リズムに合わせていろんな動きを取り入れた活動をしました。ボールを股の間から壁に当てて、はね返ってきたボールを相手がキャッチする動きを交互に繰り返す活動も、相手の人と「もう少し前に出たり、こうしたら続くのかな？」などと考えながら話し合っ活動できてよかったです。

初めて「エアロビクス」を体験しました。動き始めた時、少し恥ずかしかったけれど、大羽先生が楽しそうに動いておられたので、恥ずかしさを捨てて活動してみると、本当に楽しくて、音楽に乗って動く楽しさを感じることができました。今回もすごく楽しく体を動かすことができました。

## 保護者の感想

感謝<sup>かんしゃ</sup>の言葉を伝えることは、とても大切な事だと思います。息子は日頃から家族にも周囲<sup>しゅうい</sup>の方々にも「ありがとう」などをきちんと言えていると思います。そのまま変わらず、何事にも感謝の心を持ち続けてほしいです。

メンタルトレーニングで、岡澤先生のお話を聞いていると、子どもに対する接し方のみならず、仕事にも生かせる事だと感じ、自らを省みる<sup>かえり</sup>事も多々ありました。親のささやかな心配<sup>こころば</sup>りで、子どもが精神的<sup>せいしんてき</sup>に強くなれるとともに、それがプレーに表れてくるようになれば、スポーツだけでなく、人間として成長できると思います。前向きに取り組むことが、未来につながると信じています。

コミュニケーションをとるために大切な事や、ソーシャルサポート等、私も「はっ！」とさせられることが多くありました。普段<sup>ふだん</sup>の私は、家族や職場の方々に対して、心配りが足りていないことがたくさんあることにも気付かされました。子供たちにとって、岡澤先生のメンタルトレーニングは、とても素晴らしい貴重な体験です。スポーツを続けていくことにおいて、また今後の生活において自信をもって生きていく宝になったと思います。本当にありがとうございました。

育成プログラムも残りわずかとなりました。忙しくても充実した1年でした。岡澤先生のお話は聞いているだけで安心感を得ることができました。またこれまで、ひょうひょうと生きてきた息子でも、県大会や全国大会ともなると、さすがに緊張とプレッシャーですごく辛<sup>つら</sup>そうでした。きっと息子にとって、岡澤先生のお話が心の拠<sup>よ</sup>り所<sup>どころ</sup>になっていたと思います。

岡澤先生の素晴らしいお話は、いつも身に染みます。「子ども以上に親に必要な事じゃないか！」といつも感動します。このような貴重<sup>きちょう</sup>なお話を聞く機会を与えてくださり、ありがとうございました。

自分が今あるのは、コーチやチームメイト、家族など多くの人に支えられているという事をいつも感じて、感謝の心を忘れないでほしいです。

コーディネーショントレーニングでのエアロビクスは、とても楽しそうで「母も一緒に参加したい！」と思いました。

岡澤先生のスポーツをする子どもたちへの愛情あふれる言葉や思いに感銘<sup>かんめい</sup>を受けました。「子どもにとってメンタルの一番の障害が親である」という事はショックでしたが、そうならないように私も気を付けたいと思います。

失敗<sup>おそ</sup>を恐れず、人の目を気にせず自分が正しいと思うことを、やってみたいと思うことに素直にトライできる人になってもらいたいです。一步を踏み出すことで世界が広がるはずです。

試合の時には、メンタルトレーニングで教えていただいた呼吸法等を思い出して、過度<sup>かど</sup>な緊張になり過ぎないようにしたり、今できることに集中したりして、勝敗にとらわれず気持ちの切り替えができるようになってきています。



# 10 期生の活躍



## 赤井 雛さん (レスリング)

アイザック杯第 14 回富山県ジュニアレスリング選手権大会 5・6 年女子軽中量級 3 位

## 伊東和佳乃さん (水泳)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 100m 自由形 5 位 (1' 03" 24)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 200m 自由形 5 位 (2' 19" 37)

## 越智 夏織さん (水泳)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 50m 背泳ぎ 1 位 (31" 66)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 200m 背泳ぎ 1 位 (1' 06" 34)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 200m フリーレーン 2 位 (第 1 泳者)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 200m ミドルレーン 2 位 (第 1 泳者)

## 奥 優汰 君 (バドミントン)

第 24 回全国小学生バドミントン選手権大会 団体戦 ベスト 16

第 24 回全国小学生バドミントン選手権大会 個人戦 ベスト 16

## 川島 一将 君 (バドミントン)

第 24 回全国小学生バドミントン選手権大会 団体戦 ベスト 16

## 高木 智央さん (空手道)

第 5 回勸進杯空手道選手権大会 5・6 年女子組手 3 位

## 仲井 美久さん (水泳)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 100m 自由形 1 位 (1' 01" 42)

J S C A 新年フェスティバル水泳競技大会 (北陸) 200m 背泳ぎ 2 位 (1' 09" 75)

## 早川 夏稀さん (バドミントン)

第 24 回全国小学生バドミントン選手権大会 団体戦 ベスト 16

## 藤田 星来さん (バドミントン)

第 24 回全国小学生バドミントン選手権大会 団体戦 ベスト 16

第 24 回全国小学生バドミントン選手権大会 個人戦 ベスト 8

## 道音 陸 君 (剣道)

第 39 回富山県少年剣道練成大会 団体戦 次勝