

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.5



第5回育成プログラム開催

開催日時 4月9日(土) 15:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 会議室・中アリーナ

プログラム内容

【知的能力育成プログラム】

「メンタルトレーニング①」

大阪体育大学 特任教授

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」

(一社)コーチングバリュー協会 代表理事

あずまね あきと
東根 明人 先生



(一社)コーチングバリュー協会 専任コーチ

おおば るみこ
大羽 瑠美子 先生

メンタルトレーニング①

自分の力を最大限に発揮するために最適とされる心の状態とその状態に持っていくための方法について学びました。日々の活動で実践し、真のアスリートを目指そう！



コーディネーショントレーニング②

仲間と協力し、身体の動きを向上させる運動に楽しく取り組みました。
各種競技の技能習得につながる運動なので、チャレンジカードを利用して毎日取り組み、真のアスリートを目指しましょう！



体育館での実技は自由に見学することができます。

アスリートの感想

ワタシ 私は、メンタルトレーニングの講義を楽しみにしていました。「オリンピックで金メダルを取るのは自分だ！」という気持ちで「強い心、技術、強い体」を鍛えていきたいと思っています。セカイ タカ センシュ オナ 世界で戦うトップ選手たちと同じトレーニングを受けていることに誇りを持って取り組んでいきたいです。

コンカイ コウキ シブン シアイ 今回の講義で、自分が試合でとても緊張したり、練習中にくよくよする理由に気づけました。これからは、自分を信じて頑張りたいと思います。シカイ 次回のメンタルトレーニングが待ち遠しいです。

コンカイ コウキ シブン ア 今回の講義は、自分に当てはまることが多くてびっくりしました。ワタシ レンシュウ テキ 私は、練習で出来ていることが本番で出来ないことがあったのですが、コウキ オソ キンチョウ ヤワ 講義で教わった緊張を和らげる方法を使って、シツリョク ハッキ 実力を発揮できるようにしたいと思います。

ホク ヨロ シアイ 私はメンタルが弱く、試合ではいつもマイナスな考え方を持っていましたが、コンカイ コウキ 講義を受けて、プラス思考をココロガ 心掛けるようにしました。その結果、ケツカ イマ 今までよりも落ち着いてシアイ オコナ テキ 試合を行うことが出来ました。

ホク ツヨ コンカイ コウキ マナ 今回の講義で学んだ「呼吸法」や「筋弛緩法」、シコウ サンコウ マナ 「プラス思考」はとても参考になりました。学んだことを生かして、シアイ シブン ジツリョク 試合で自分の実力をハッキ オモ 発揮できるようにしたいと思います。

ワタシ タイシン シアイ 私は、大事な試合のリードしている場面でも「ミスをしたら負けてしまう・・・」と不安に思う（マイナス思考）ことがあるので、いつでもツヨキ プラス思考でシコウ トレーニングしていきたいと思っています。

いつもあきらめてばかりでマイナス思考でした。でもこの講義を受け、これからは「誰にもマ 負けない！」という強い気持ちで取り組もうと思いました。コンカイ コウキ ホントウ カン 今回の講義には本当に感謝しています。

コンカイ コウキ コロウマルセンシュ 今回の講義で、五郎丸選手のルーティーンの意味が分かりました。

コンカイ 今回のコーディネーショントレーニングは、センカイ ハッテンケイ オオ 前回の発展系のものが多かったので、わりと上手くできました。しかし、まだまだ頭では分かっているけどカラダ ウゴ 体が動かないところもあるので、これからも継続してトレーニングに励みたいです。

センカイ 前回のときよりもコミュニケーションをとりながら楽しく取り組むことが出来ました。

保護者の感想

頑張っている子どもへの接し方を学べて良かったです。小学生のトレーニングに関する情報がとても参考になりました。

今回の講義を受け、子どもにプレッシャーばかりをかけていた事に気づかされました。今後は、子ども自身がやる気になるような言葉かけ、悩みを相談しやすい雰囲気作りを心掛けたいと思います。

子どもはほど良い緊張感で練習や試合に臨み、保護者はそれを見守ることが大切なのだと気づかされました。結果ばかりにとらわれず、親子で喜びを分かち合うことが大切なのだと感じました。

緊張したときやあがってしまった時の対処法を学び、今後は落ち着いて試合に臨めると、子どもが喜んで話してくれました。あがりの原因は結果を気にしすぎるところにあるようなので、まずは競技そのものを楽しんでほしいと思います。

スポーツでは「心技体」が大切であるということを改めて感じました。緊張を和らげる方法やプラス思考で考えることなど、メンタルの強化がとても大事なので、失敗を恐れず日々の練習や試合で取り組んでいけるようにサポートしていきたいと思います。

子どもだけでなく親も緊張との付き合い方について考えさせられました。今後は、子どもがリラックスし、集中して競技に臨めるようにサポートしていきたいと思います。

子どもの練習に取り組む姿勢が変わりました。また、自信もついてきたように感じます。先日は、自己ベストを更新したと嬉しそうに話してくれました。これからも頑張してほしいと思います。

先生方のお話を聞き、親自身の心の持ち方について整理することが出来ました。正直、気持ちが楽になりました。今後は、親として成長し、笑顔で応援に行きたいと思います。

とても興味深い内容でした。うちの子はマイナス思考が強いタイプなので、日頃からプラス思考で取り組ませるようにサポートしていきたいと思います。



11期生の活躍



小田島 唯さん

【空手道】

第40回富山県空手道選手権大会	個人 組手の部	1位
//	個人 形の部	4位
//	団体 形の部	1位

城山 旺雅さん

【野球】

第28回チャレンジスーパーチビっ子ソフトボール投げ	1位
---------------------------	----

土屋 綸子さん

【陸上競技】

第21回富山カップ	400mリレー	3位
富山県小学生記録会	400mリレー	2位

土井 日葵さん

【陸上競技】

第28回チャレンジスーパーチビっ子	100m走	3位	(15.0秒)
第21回富山カップ	100m走	3位	(14.48秒)

中野 景太さん

【陸上競技】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	7位	
// ジグザグトリプル	1位	(12.4秒)

西木戸 陽己さん

【陸上競技・バスケットボール】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	2位	
〃 100m走	1位	(14.0秒)
〃 走り幅跳び	1位	(417cm)
〃 ジグザグトリプル	2位	(12.6秒)
第21回富山カップ 100m走	3位	(14.08秒)

西村 充夏さん

【陸上競技】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	3位
// 走り幅跳び	3位 (399cm)
第21回富山カップ 100m走	5位 (14.53秒)
// 4×100mリレー	1位 (57.46秒)

平井 梨恵さん

【陸上競技】

第21回富山カップ 100m走	5位 (14.53秒)
// 4×100mリレー	1位 (57.46秒)

藤井 元気さん

【ゴルフ】

福井県ジュニアカップ	1位
ジュニアプレーヤーズチャンピオンシップ 東日本地区大会	2位 (予選通過)

堀田 真輝さん

【サッカー・水泳】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	1位
// 100m走	7位 (15.1秒)
// 走り幅跳び	3位 (407cm)
// ボール投げ	10位 (38m)
// シグザグドリブル	8位 (13.3秒)
// 水泳(50m)	10位 (37.6秒)

堀田 真裕さん

【相撲・陸上競技】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 100m走	2位
-------------------------	----

丸山 にこさん

【ホッケー】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	10位
// 水泳(50m)	2位 (30.4秒)

道下 光樹さん

【サッカー】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	5位
------------------------	----

本 林 遼 介 さん

【水泳・テニス】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	3位
// 100m走	(14.9秒)
// 走り幅跳び	(405cm)
// ボール投げ	(35m)
// シグザグドリブル	(13.2秒)
// 水泳(50m)	(36.3秒)

山 川 陽 菜 さん

【水泳】

第28回チャレンジスーパーチビっ子 総合の部	6位
// 走り幅跳び	6位 (362cm)
// 水泳(50m)	1位 (30.1秒)

山 本 脩 斗 さん

【空手道】

糸東会北信越選手権大会 小学6年男子 組手の部 1位

ホームページには県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{ケイサイ}しています。

今回掲載^{ケイサイ}した以外にも地区大会や記録会において、11期生が活躍^{カツヤク}しています。