

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.6



## 第6回育成プログラム開催

開催日時 5月14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②」

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】

##### 「コンディショニング③」

富山県総合体育センター指導課 主幹

やま ち

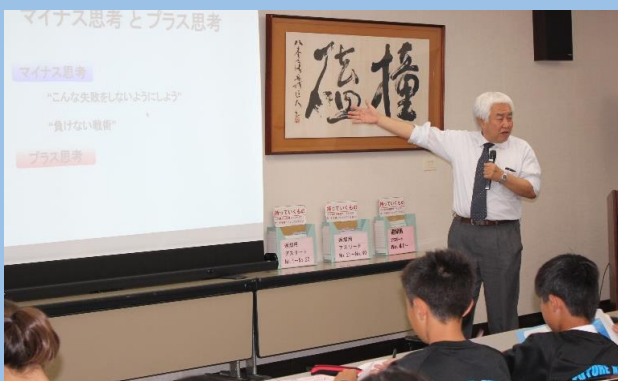
のぶ よし

山地 延佳 先生



# メンタルトレーニング②

今回は、自分の力を最大限に発揮するための思考方法（プラス思考とマイナス思考）について学びました。思考力（プラス思考）を鍛え、真のアスリートを目指そう！





「メンタルトレーニングノート（ピンク色）」を活用し、①プラス思考トレーニング、②キーワードの作成に取り組もう！

# コンディショニング③

運動の基本になる「動き作り」について講習を受けました。動き作りのトレーニングでは、「素早さよりも正しい動作」で行う事を教わりました。







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

コンディショニングのトレーニングでは「速さよりも正確さ」ということがよく分かりました。自分はあまり上手にできなかったけど、グラウンドに線を描いたりして自主練習しようと思います。

今回の講義で考えた、チームメイトにける言葉やマイナス思考をプラス思考に変えるキーワードをしっかりと実践し、試合などで活用したいと思います。

今回の講義であった、「マイナス思考・プラス思考の例」は自分が試合中によく思っているものでした。だから、今日の講義を参考にして、今後はできるだけプラス思考でいられるようにしたいと思います。

マイナス思考になった時は、「セルフトーク」と「成功イメージを描く」ことがよいと教えてもらいました。いろいろな言葉で自分をコントロールし、イメージを切り替え、自分がやれることをしっかりと行い試合で勝ちたいと思います。

メンタルトレーニングの内容を思い出して試合に臨んだら、驚くような効果がありました。メンタルトレーニングを学べて良かったです。

岡澤先生の「負けるには理由がある。勝つためには方法がある。」という言葉が印象に残りました。また、マイナス思考の「失敗しないようにしよう」や「負けない方法を考える」のをやめ、勝つための方法を常に考えるようにしていきたいと思いました。

今回はラダーを使ったトレーニングも行いました。前向きの運動は上手くできましたが、後ろ向きで行う運動はあまり上手くできませんでした。しかし、「正確に、そして速く！」を意識して練習していくうちにできるようになったので、嬉しかったです。

私はマイナス思考になることが多いのですが、今回の講義で対処法を学んだので実践していきたいです。特に「セルフトーク」が印象に残っています。「チャレンジャー」や「やれるだけのことはやった」などの言葉を使ってみて、自分にあった言葉を見つけていきたいです。また、私は完璧を目指そうと思いがちでしたが、「大体できたら大丈夫！」の気持ちで試合に臨みたいと思います。

今回はけがのため見学でしたが、上手な人の動きをじっくり観察しました。上手な人の動きを真似してトレーニングをしていきたいです。

僕も試合中によくマイナス思考になってしまい、「どうしよう…」と焦ってしまいます。その時には自分の成功イメージを思い、前向きな言葉を自分にかけることが大切だと分かりました。マイナス思考のときは落ち込んだ顔になり、元気のないプレーをしてしまうので、笑顔で元気はつらつなプレーができるようにしたいと思います。

山地先生のトレーニングは、リズムを意識して取り組みました。トレーニングは難しいのですが、とても楽しいのでこれからも頑張っていきたいと思います。

僕は、絶対に勝ちたいという思いから、いつも完璧を目指してしまい、試合前は怖くなくなってしまうことがありました。しかし、今回の講義で岡澤先生からいいことを教わったので、やってみようと思います。

みんなよりもたくさん練習して、いろいろな動きができるようになりたいと思います。コンディショニングで教わったこと以外でも、自分に必要なトレーニングを見つけて積極的に取り組みたいです。

今回の岡澤先生のお話から、最後の瞬間まであきらめずに、自分のやれることをやりきることが大切なんだと教えてもらいました。私は、「これくらいでいいかな…」と思うことがよくありましたが、これからはあきらめないでいろいろなことに取り組みたいです。やる気が出ました！

結果を気にしすぎることがマイナス思考につながることを知りました。

今回の講義では、結果を気にするよりも自分の全力を相手にぶつけることを考えてやることが大切だと教わりました。実際に取り組んでみると成績がアップしました。

コンディショニングではラダーの後ろ向きが上手くできませんでしたが、何回かやるうちにできるようになりました。先生がおっしゃっていたように「やった分だけ上手くなる」というのが本当なんだと思いました。

前回の講義の直後に試合がありました。プラス思考のトレーニングを生かして臨んだのですが、簡単に勝つことができ、プラス思考はすごいなあと思いました。

# 保護者の感想

メンタルトレーニングで学んだ「プラス思考」をスポーツの場面だけでなく、勉強やいろいろな場面で活用してほしいと思います。

今回の講義を受け、ただ闇雲に「頑張れ！」と励ますのではなく、本人と向き合い、いろいろな会話をしたり気分転換をさせることが必要なのだと感じました。

前向きになれるメンタルトレーニングのお話が聞けてよかったです。子どもたちはプレッシャーとも戦っているので、笑顔で応援し、心のサポートをしていきたいと思っています。

岡澤先生の話から保護者が子どもの力みの原因となることを知りました。試合に臨もうとする子どもに対する言葉かけや接し方を学ぶことができました。

能力も意識も高い、アスリートの仲間たちからの刺激を受け、わが子が大きく成長しているのを感じています。自分で考えて行動したり、何事にも積極的に挑戦したりするようになりました。

岡澤先生の講義では、親子でメンタルを整えていただいています。

子どものノートには、育成プログラムで教わったことがいろいろと書かれていました。子どもの向上心をしっかりとサポートできるように親自身がプラス思考にならなければいけないと感じています。

先日も「岡澤先生に教えてもらった方法で緊張を和らげることができた」と嬉しそうに話をしてくれました。また「やれるだけの練習をやりきった」と自信を持って試合に臨む姿がみられました。

「負けないようにすること」、「これで勝てたと思うこと」がマイナス思考の入り口だと聞かされ、驚きました。

「本番前の一番の敵は親」との言葉を聞かされ、考えさせられました。子どもたちがいつでも帰ることのできるホームであるべきだと思いました。

「失敗するイメージを描くと失敗プログラムが働く」、「成功するイメージを描くと成功プログラムが働く」。親も、常に子どもの成功する姿を思い浮かべながら応援したいと思っています。

知らず知らずのうちに、わが子へプレッシャーをかけていたことに気づかされました。子どもが自分の意思で、楽しみながら思い切りプレーでき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



### 北谷 早蓉さん

【フィギュアスケート】

富山県小学生記録会

4×100mリレー

59秒06

//

100m走

15秒12

### 高木 克徳さん

【サッカー】

魚津ミラージュカップ(サッカー大会)

3位

### 丸山 にこさん

【ホッケー】

北陸SC協会 A級福井大会

50mハタフライ

5位

32秒83

### 山川 陽菜さん

【水泳】

北陸SC協会 A級福井大会

200m自由形

4位

2分13秒56

//

800m自由形

1位

9分26秒72

//

50m平泳ぎ

3位

36秒72

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。

今回掲載した以外にも地区大会や記録会において、11期生が活躍しています。