

未来のアスリート発掘事業 活動報告 11期生 VOL.9



第9回育成プログラム開催

開催日時 8月6日(土) 15:00~18:00

会場 富山県総合体育センター 会議室・大アリーナ

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④」

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⑤」

(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



メンタルトレーニング④

パフォーマンスを左右する集中力について教わりました。集中力を高める方法を身につけ、トップ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⑤

今回はボールを使い、持久力を高める運動を仲間と楽しみました。









アスリートの感想

シュウチュウリョク
集中力を高めるトレーニング（グリッドエクササイズ、シュブリラの振り子）に楽しく取り組みました。これからもトレーニングをしていきたいです。

シュブリラの振り子を通じて、集中（イメージ）することの大切さに気づきました。

しっかりとコーチを見て、考えて行動したいと思います。友達もたくさんできました。もっとたくさんの友達の友達を作りたいです。

一つの課題を仲間と話し合いながら取り組むことができました。

ワシ、シアイ、カ、ヒ、マ、ヒ、カオ、チガ
私は、試合に勝てる日と負ける日の顔が違っているとよく言われます。今回のトレーニングを経験して、その違いは集中力の違いにあるのではないかと感じました。これからは自分分の心を自分でカバーしていきたいです。

コーディネーションチャレンジカードの「バービーキャッチ」は難しく、最初はボールに触れることさえできませんでした。しかし、毎日たくさん練習していくと最終的には10回連続でキャッチできるようになりました。毎日しっかり取り組めてよかったです。

キ、ジカン、イトウ、オコナ、ゼンイン、ヒツヨウ
決められた時間で移動を行うトレーニングは全員でリズムをそろえる必要があり、とても苦戦しました。またボールを用いたトレーニングでは二人でタイミングを合わせるために相手の目を見て行いました。

ワシ、シアイ、シュウチュウ、コンカイ、コウギ、リュウ、タイサク、カン
私は試合であまり集中できていません。今回の講義でその理由と対策について感じたことがあったので、実際に試してみたいと思います。

コンカイ、コウギ、シュウチュウ、トキ、テ、キ、トキ、トクチョウ、マナ、シアイマエ、シュ
今回の講義では集中できている時、出来ていない時の特徴を学びました。試合前などに集中できるように、今回教わったポイントを確認して試合に臨みたいと思います。

シュウチュウリョクタカ、レンシュホウホウ、ワ、カンタン、ジタク、ト
集中力を高めるための練習方法がよく分かりました。とても簡単にできるので、自宅で取り組みたいです。

コンカイ コウキ シュウチュウリョク マナ シュウチュウリョクタカ ホカ シアイ
今回の講義では集中力について学びました。集中力を高めるトレーニングの他にも、試合
マエ シュウチュウシカタ ホウホウ マナ コンゴカツヨウ
前の集中の仕方やリラックスの方法を学んだので、今後活用していきたいです。

コンカイ
今回のコーディネーショントレーニングでは身体に負荷をかけながら楽しく運動すること
ができました。また、ボールを使った運動はボールの扱いが難しかったです。

保護者の感想

コ ジツリョクイジヨウ キタイ ナン イ ハンセイ
子どもに実力以上のプレーを期待し「何でできないんだ！」と言っていたことに反省させ
られました。子どもが集中してプレーできるような声かけをしていきたいと思ひます。

サポートする側もプラス思考が大事！子どももプラス思考を意識してきているように感じ
ています。

メンタルトレーニングで学んだことを日々の生活面でも意識をし、自分を高めていってほ
しいと思ひます。また教わったトレーニングを仲間に教え伝えていってほしいと思ひま
す。

オリ シアイ ジッセン クフウ ヨウス ミ ウレ オモ
教わったことを試合で実践し、工夫している様子が見られ、嬉しく思ひます。

シュウチュウリョク カゾク ト ク ジタク
集中力のトレーニングを家族みんなで取り組みました。自宅でのコーディネーショント
レーニングを忘れることもあるので親子でチャレンジしていきたいです。

シュウチュウ ホウホウ ミ コンゴ タイカイ ム ガンバ
集中しながらもリラックスする方法を身につけ、今後の大会などに向けて頑張っ
てほしい。

シュウチュウリョク キタ シ ヒツヨウ チシキ オヤコ
集中力もトレーニングで鍛えていくものだとなりました。アスリートに必要な知識を親子
で学び、今後に生かしていきたいです。

オカサワセンセイ コト ヨ イッポヒ
岡澤先生のおっしゃった「ハマル」という事が良くなりました。一歩引いてみていき
たいと思ひます。

オリンピック選手も、緊張したときに筋弛緩法や呼吸法を取り入れていることを伺い、
トップ選手と同じ技術を教わっていることに感激しました。



11期生の活躍



上 嶋 悠 花 さん

【スキー】

第35回富山マスターズ陸上競技選手権大会	100m	1位	13秒76
//	走り幅跳び	1位	4m29

上 田 滉 貴 さん

【水泳】

富山県民体育大会 水泳競技	200m個人メドレー	1位	2分30秒39
//	50mバタフライ	1位	29秒49(大会新)
全国少年少女水泳競技大会	100mバタフライ	2位	1分04秒54
//	50mバタフライ	8位	29秒61
//	200m自由形	4位	2分10秒89

大 島 早 瑛 さん

【クライミング】

たいらクロスカントリー大会	小学5～6年女子の部	7位	19分24秒(4km)
---------------	------------	----	-------------

鈴 木 一 生 さん

【空手道】

第36回国際空手道松濤館全国空手道選手権大会	小学6年生男子組手の部	1位
------------------------	-------------	----

樽 本 万 莉 さん

【陸上競技】

第35回富山マスターズ陸上競技選手権大会	100m	2位	14秒24
----------------------	------	----	-------

中 野 景 太 さん

【陸上競技】

トライアルTAKAOKA	1000m	1位
--------------	-------	----

西木戸 陽己 さん

【陸上競技・バスケットボール】

第32回全国小学生陸上競技交流大会	4×100mリレー	出場	52秒44
-------------------	-----------	----	-------

西 村 充 夏 さん

【陸上競技】

第32回全国小学生陸上競技交流大会	4×100mリレー	出場	54秒61
-------------------	-----------	----	-------

早助 咲那さん

【ホッケー】

第38回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会

出場 ベスト16

原田 竜之介さん

【ホッケー】

第38回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会

2位

平井 梨恵さん

【陸上競技】

第32回全国小学生陸上競技交流大会 4×100mリレ-

出場 54秒61

藤井 元気さん

【ゴルフ】

富山県ジュニアゴルフ大会

優勝

堀田 真裕さん

【相撲・陸上競技】

第15回富山県小学生相撲優勝大会

優勝

山本 脩斗さん

【空手道】

第56回空手道系東会全国選手権大会 小学6年男子組手 1位

吉岡 美和さん

【水泳】

富山県選手権大会

50m自由形

1位

28秒94

//

200m背泳ぎ

5位

2分34秒97

ホームページには^{ケンタイカイイシヨウ}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^{コンカイケイサイ}地区大会や^{イカニ}記録会において、
^{キセイ}11期生が^{カツヤク}活躍しています。