

未来のアスリート発掘事業 12期生 活動報告



◇第6回育成プログラム

開催日時 5月13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

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

自分の力を最大限に引き出すためには、「完璧を目指さない」
「やれることをやる」「笑顔」がポイントだと教わりました。
メンタルのコントロール方法を習得し、真のアスリートを目指そう！





コンディショニング③

ウォーミングアップやトレーニングのやり方や考え方について教わりました。

普段行っている動きも、意識を変えるだけで全く違うトレーニングのように感じました。今後のトレーニングに活用し、真のアスリートを目指そう！





アスリートの感想

前回はプラス思考を^{しこう}学び^{まな}イメージをしていたのですが、監督からは練習でできていることが試合ではできていない、力が入りすぎていると言われます。「大体^{だいたい}できたら大丈夫^{だいじょうぶ}と考え、失敗は考えない。結果を気にしない。やれることをやったらそのようにしかならない。」という、今回^{なら}習ったことを思い出して試合に臨^{しあい}みたいと思います。

「完璧^{かんぺき}を目指^{めざ}さない」という話しには驚^{おどろ}きましたが、大体^{だいたい}できればいいんだと思うことで気持ちにゆとりを持つことができることがわかりました。

自分が心で考えていることが競技に^{えいきょう}影響^{あた}を与えることを知りました。これからもメンタルトレーニングで学んだことをいかしてメンタルを^{きょうか}強化し、すごい選手になりたいと思います。

プラス^{しこう}思考になることがどれだけ大切なことか分かりました。大会などでマイナス^{しこう}思考になりそうになったときは成功のイメージを持てるように^{くんれん}訓練していきたいです。緊張^{きんちよう}したときは^{しんこきゅう}深呼吸とセルフトークを^{じっせん}実践してみたいです。

プラス^{しこう}思考について^{さまざま}様々な事例^{じれい}をまじえて教えてもらい、緊張^{きんちよう}せずに試合に^{のぞむ}臨む方法を^し知ることができました。

どんなときにどんなことを考えるとプラス^{しこう}思考やマイナス^{しこう}思考になるのかということを知りました。これからは、相手への声かけや自分自身への声かけに注意していきたいと思います。

私は今までマイナス^{しこう}思考になってばかりだったように思います。今回の^{こうぎ}講義^うを受けて、プラス^{しこう}思考になるためのキーワードを考えて作りました。これから、キーワードを^{かつよう}活用してプラス^{しこう}思考で取り組んでいきたいです。

保護者の感想

子供が練習の^{ねら}狙いや意味を考えるようになってきたように思います。これは大きな^{へんか}変化だと^{よろこ}喜んでます。今後の成長につなげていってほしいと思います。

普段から^{ふだん}頑張^{がんば}って練習している^{かてい}過程^{みと}を認めてやりたいと思いながら、結果で子供を^{ひょうか}評価していたところが^{はんせい}あったと反省させられました。子供が大会等で自分の力を出し切れるよう、メンタル面のサポートができる親になりたいと思います。

メンタルトレーニングの話はスポーツだけでなく、日常生活の中に取り入れられるものが多く参考になりました。

メンタルトレーニングは親にとっても参考になるものばかりで、毎回勉強になります。事例を交えてのお話を聞いていると、超一流の人たちも同じように悩んだり、プレッシャーの中で戦っているということが分かり、親近感がわきます。

メンタルトレーニングの話はスポーツだけでなく、日常生活の中に取り入れられるものも多く、参考になりました。

「負けたくない」ではなく「勝ちたい」と思うこと、常に「今やれることをやる」と思いながら笑顔で戦えるようになってほしいと思います。

12期生の活躍

伊田 愛梨 さん

【バスケットボール】

寺井カップ戦	バスケットボール	2位
長岡カップ	バスケットボール	1位

瀬戸 祐希奈 さん

【テニス】

2017全国選抜ジュニアテニス選手権大会	12歳以下シングルス	出場
----------------------	------------	----

高木 大成 さん

【バスケットボール】

黒部名水マラソン	3km	2位	10分40秒
----------	-----	----	--------

高田 茜 さん

【ダンス】

ダンストレイン高岡	ソロバトル	ベスト4
〃	クルーバトル	ベスト4
Cracker	キッズソロバトル	ベスト4
〃	アダルトソロバトル	ベスト8

鉄村 一真 さん 【バスケットボール】

U12北信越ブロックエンタープライズ バスケットボール 参加

長谷川 登夢 さん 【ラグビーフットボール】

ライオンズカップ ラグビー 2位

林 桜 さん 【陸上競技、水泳】

黒部名水マラソン 小学女子3km 4位 11分57秒

廣田 拓弥 さん 【ラグビーフットボール】

ライオンズカップ ラグビー 1位

松井 杏 さん 【ホッケー】

伊吹カップホッケートーナメント 小学女子 1位

水井 航海 さん 【陸上競技、サッカー】

第53回越前大野名水マラソン 2km小学5・6男子 1位 6分59秒

水口 蒼太 さん 【ラグビーフットボール】

ライオンズカップ ラグビー 1位

平成29年5月13日以降^{おこな}に行われた県大会以上の大会結果(記録)^{けいさい}を掲載しています。