

未来のアスリート発掘事業 13期生

活動報告



◇タナカ財団からの未来のアスリート用ユニホーム贈呈式

開催日時 4月7日(土) 14:45～14:55
会 場 富山県総合体育センター 会議室

【ユニホーム贈呈式】

開式通告
贈呈者紹介
ユニホーム贈呈
激励の言葉
アスリート代表お礼の言葉
閉式通告



タナカ財団の田中一郎県体協副会長より、おそろいのユニホーム25着、バッグ25個が贈られました。小間泰悟さんが「全国や世界で活躍するアスリートを目指して頑張りたい。」とアスリートを代表してお礼の言葉を述べました。

冬用のユニホームとして、大切に使いましょう。



ユニフォーム



バッグ

◇第5回育成プログラム

開催日時 4月7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

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



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。日々の活動の中で実践していき、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。各種の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もう！







アスリートの感想

「勝てるかもしれない、失敗しなければ」とマイナス思考になるのではなく、「^{じつりよく}実力を^{はっ}発揮^きして負けたら仕方がない」とプラス思考^{しこう}でレースをしようと思いました。

マイナス思考になったときは、成功のイメージをえがいていこうと思いました。

チームの人が緊張していると思った時は、呼吸法^{きんしかん ほう}や筋弛緩法を教えてあげたいです。自分だけではなく、チームの力にもなりたいと思います。

よいパフォーマンスをするときは、緊張が高くて低くてもダメなので、ちょうどよい緊張が、よいパフォーマンスを発揮できるということが分かりました。また、勝っているときこそ失敗^{おそ}を恐れずにチャレンジしていきたいです。

岡澤先生から教わった緊張をほぐす方法を、試合前に行ってみました。すごく緊張がほぐれて、いつも通りのプレーをすることができました。この方法はすごいと思いました。

コーディネーション能力の「リズム、^{そうさ}操作、^{にんち}反応、認知、バランス」のどれにあたるかを考えながらトレーニングに取り組みました。難しい動きもあったけど、先生に「失敗しても気にしなくてよい」と言われ気持ちが楽になりました。

ボールを使った動きや、手足を使う動きがたくさんありました。クロスタッチやマリオネットがとても楽しかったです。毎日がんばって取り組んでいきたいです。

ボールをボールの上に乗せ、バランスをとるトレーニングが楽しかったです。最初は全くできなかったけど、いろいろな人のプレーを見たり、考えたりしてコツをつかんでできるようになりました。

ボールを使って体を動かすトレーニングでは、体だけを動かすのではなく、体を動かしながら、頭も一緒に使うことが大切だと学びました。

保護者の感想

試合前に「これだけは気をつけて」と言葉^が掛けすることが、逆にプレッシャーになっているとは、考えもしませんでした。これからはプラス思考で^{おうえん}応援したいと思います。

今までは、技術面というよりメンタルの弱さが結果として出ていました。今回のメンタルトレーニングを通して、強い心を育ててほしいと思います。

全国大会では、会場の雰囲気^{ふんいき}にのまれてしまい、十分に力を発揮^{はっき}できません。しっかりとメンタルトレーニングを学んでこれからの試合に活かしてほしいです。

メンタルトレーニングでは、緊張により体の動きに違いが出てくることを知って驚^{おどろ}きました。上手にリラックスさせられたらと思いました。

岡澤先生にカウンセリングをしていただきました。「実力の発揮^{はっき}を邪魔^{じゃま}するマイナス思考」の部分の「母親の掛け声」というところで、私はついつい多くのことを子供に言ってしまう。先生から子供の実力を発揮^{はっき}できる一言「あなたはできる」を教わりました。これから生かしていきたいです。

自分の強化するポイント（改善点）が自覚できたことが収穫^{しゅうかく}になりました。今後、自ら克服^{こくふく}に向け努力してくれることを期待し、バックアップしていきたいと思います。

コーディネーショントレーニングでは、メニューがこなせるまで何回もくり返し行なっています。自分でコツやタイミングを考えながら練習をしています。

コーディネーショントレーニングは、子供たちの集中力がとぎれることなく、テンポよく活動しているので、とてもよいトレーニングになっていると思います。

13期生の活躍

石崎なつのさん

【陸上競技】

第30回チャレンジス-パ-チビッ子	走り幅跳び	10位	375cm
〃	ボール投げ	11位	25m

上野 真由さん

【陸上競技】

第38回魚津しんきろうマラソン	3km小学女子	1位	10分50秒
-----------------	---------	----	--------

大上 伶さん

【空手道競技】

第42回日本空手協会富山県空手道選手権大会	高学年団体形	1位	
	高学年団体組手	2位	
	6年個人形	1位	
	6年個人組手	1位	
	最優秀選手賞	受賞	

大木 瑞紀さん

【陸上競技】

富山カップ	100m走	4位	14秒32
	4×100mリレー	1位	55秒21

桶家 功太郎さん

【ハンドボール競技】

富山県小学生ハンドボール春季大会	1位
------------------	----

鎌田 望琥人さん

【水泳競技】

第30回チャレンジス-パ-チビッ子	50m自由形	1位	29秒8
	6年男子総合	4位	

喜多 宏太朗さん

【陸上競技】

三世代陸上教室	100m	14秒23
---------	------	-------

嶋岡 月椰さん

【陸上競技】

第38回魚津しんきろうマラソン	3km小学女子	2位	11分8秒
-----------------	---------	----	-------

杉本 凜さん

【陸上競技】

第30回チャレンジス-パ-チビッ子	100m	15秒3
-------------------	------	------

高田 将吾さん

【バスケットボール競技】

第6回坂井カップ	1位	最優秀選手賞
----------	----	--------

高堂 寛仁 さん

【野球競技】

第30回チャレンジス-パ-チビッ子	総合	1位	
//	100m走	3位	14秒2
//	走り幅跳び	2位	428cm
//	ソフトボール投	3位	44m
//	ジグザグドリブル	3位	12秒8
//	水泳(50m)	11位	39秒

谷井 純貴 さん

【柔道競技】

第12回黒部名水柔道大会	団体戦	1位
--------------	-----	----

田屋 結菜 さん

【ホッケー競技】

第18回小矢部ホッケーカップ	1位
----------------	----

野原 朱莉 さん

【陸上競技】

富山カップ	100m走	5位	14秒69
-------	-------	----	-------

濱元 咲帆 さん

【陸上競技】

第38回魚津しんきろうマラソン	3km	3位	11分16秒
富山カップ	6年女子100m走	2位	14秒24

松本 果恋 さん

【テニス競技】

第30回チャレンジス-パ-チビッ子	ソフトボール投げ	2位	34m
-------------------	----------	----	-----

桃井 綾那 さん

【陸上競技】

富山カップ	100m	3位	14秒51
富山県小学生陸上記録会	100m		14秒19

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

糸魚川ジオカップ糸魚川市小学生交流バレーボール大会	1位
---------------------------	----

脇田 美悠 さん

【バスケットボール競技】

第30回チャレンジス-パ-チビッ子	ジグザグドリブル	2位
-------------------	----------	----

平成30年4月1日以降の県大会以上の大会結果(記録)を掲載しています。