

未来のアスリート発掘事業 13期生 活動報告

◇第8回育成プログラム

開催日時 7月14日(土) 13:30～16:30
会場 富山県総合体育センター 会議室・プール



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



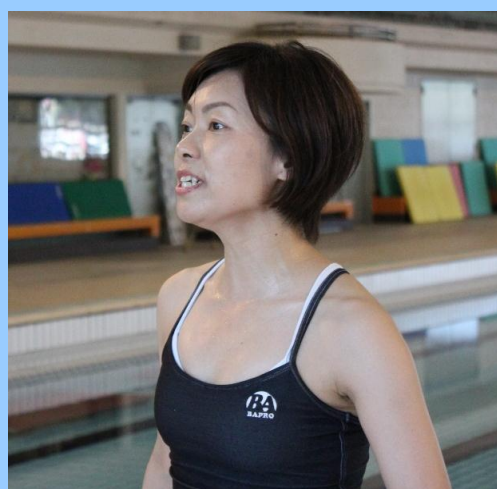
「コーディネーショントレーニング④」(プール)
(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

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④

「目標」を設定するために「夢」を持つことの大切さを教わりました。そしてその「夢」をかなえるために、「目標」を設定し自ら進んで練習することの大切さに気づかされました。

心身の状態を最適に保つ方法を習得し、真のアスリートを目指そう！

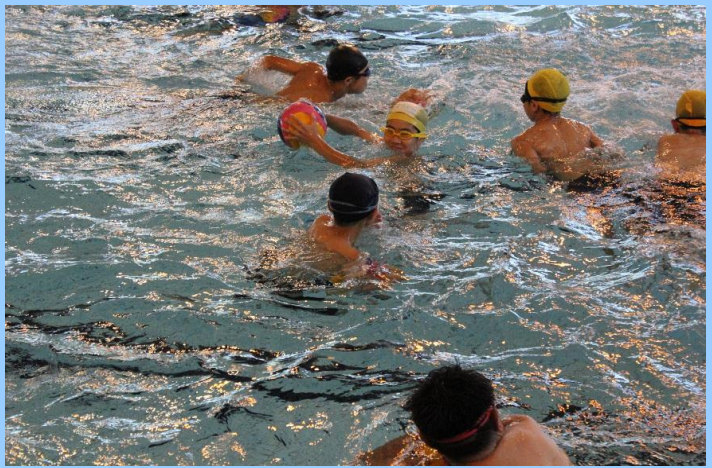


コーディネーショントレーニング④

水圧や浮力を感じながら、ボールを使ったり、ダンスをしたりなど様々な運動を行いました。

いつもと違った感覚での運動が普段使っていない筋肉への大きな刺激となりました。





アスリートの感想

夢をかなえるためには、くわしく目標を設定していくことが大切だと感じました。目標を達成するために、今やれることを自分自身で考えて頑張っていきたいと思いました。

「心技体」について考えました。苦しいことを行わないから楽しいのではなく、できないことができるようになる楽しさで、できないことにチャレンジすることが大切なんだと思いました。

夢が目標に変わるときは秘密練習や自分だけのトレーニングが必要だと分かりました。

これまで自分は誰かにきっかけを作ってもらって練習していました。本当に自分のためになるような内発的な練習をしていなかったと思いました。今回考えた具体的な目標像を意識して練習していきたいと思います。

自ら進んで練習する選手になるためには、自分のできないことを見つけ、その目標を達成しようという気持ちが大切だと思いました。

オリンピックに出場するという夢をかなえるために、「やらされるのではなく、自分でやる」ことができる選手になりたいです。

陸上で体を動かすよりも水中で体を動かすほうが、水圧が上がって体力を使うのでよい運動になりました。今日のコーディネーショントレーニングはいつも以上に難しかったです。

水中でダンスをしたり、ボールを使ったりすることはないので、とても難しかったです。陸上でやると簡単な動きも水中だと、体全体をつかうので大変でした。

水圧と浮力がある中での運動だったので思うように体が動かずかなり疲れました。日ごろ陸上で動いているため、あまり使うことのない筋肉が使われた気がしました。ほかの能力もきたえてみることで、自分の競技を多方面から強化することができると思いました。

プールサイドで行ったダンスは、スポーツのいろいろな動きが出てきたり、マリオネットの動きが出てきたりしてとても楽しかったです。

保護者の感想

「夢を語る」そして「夢をかなえる」ために何をしたらよいか、しっかりと目標設定することが大切だと感じました。

「みんなのために自分は必要である」「どんなことがあっても自分は一人ではない」という言葉が強く心にひびきました。常に周りにサポートしている人がいることを忘れずにがんばってもらえたらと思います。

メンタルトレーニングを受けてから、チームメイトに対する声掛けや、自分をいい状態へもっていくことへの取り組み方が変わったように思います。とても勉強になっています。

「努力する内容を整理する」ととても大切なことだと思いました。メンタルトレーニングを受けることにより、選手としての意識が高くなったような気がします。

楽なことが楽しいのではなく、できないことにチャレンジして、できた結果が楽しいと感じてもらえれば、それが内発的動機付けになるのだということを知りました。

今日一番心に残った言葉は「受容感」です。人の気持ちになって考えることはなかなか難しいです。生きていくためには一人では生きていけません。人の気持ちになる。自分の目標を持つそのような大きな人になってほしいです。

水中でのトレーニングは初めての体験だったと思います。負荷を感じることで、力の入れ方やバランスを養ってほしいと思います。

水球のボールをプール内で使用した運動は、初めての体験だったと思います。水中でのダンスも楽しそうでした。

プールでの活動を楽しみにしていたので、当日はとても生き生きして活動していました。とても有意義なプログラムだったと思います。

前で大羽先生が一番汗をかいて指導してくださって感謝の気持ちでいっぱいになりました。子供も何かを感じてくれたらと思います。

13 期 生 の 活 躍

岩澤 木綿 さん

【水泳競技、陸上競技】

第71回富山県民体育大会	50m自由形	2位	30秒17
〃	50mバタフライ	4位	32秒08

上野 真由 さん

【陸上競技、水泳競技】

白馬スノーハーブクロスカントリー大会	小学5, 6年女子1.5km	3位	5分26秒
--------------------	----------------	----	-------

大上 伶 さん

【空手道競技】

全国空手道選手権大会	団体組手	ベスト16
〃	個人組手	ベスト32

桶家 功太郎 さん

【ハンドボール競技】

第31回全国小学生ハンドボール大会	ベスト8
-------------------	------

鎌田 望琥人 さん

【水泳競技】

第71回富山県民体育大会	50mバタフライ	1位	30秒25
〃	50m平泳ぎ	1位	33秒91
第33回全国少年少女水泳競技会とびうお杯	100mバタフライ	6位	1分06秒18
〃	100m平泳ぎ	1位	1分12秒54
〃	50m平泳ぎ	1位	33秒35

小間 泰悟 さん

【ハンドボール競技】

第31回全国小学生ハンドボール大会	ベスト8
-------------------	------

関野 悠伽 さん

【ホッケー競技】

第40回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会	ベスト8
-----------------------	------

高野 朱理 さん

【水泳競技】

第71回富山県民体育大会	50m自由形	1位	29秒89
〃	50m平泳ぎ	1位	36秒16
〃	200mメドレーリレー	1位	2分17秒96
〃	200mフリーリレー	2位	2分04秒22
第33回全国少年少女水泳競技会とびうお杯	50m平泳ぎ	3位(A決勝)	35秒38
〃	100m平泳ぎ	1位(B決勝)	1分19秒17
〃	200m個人メドレー	出場	2分38秒76

谷井 純貴 さん

【柔道競技】

第27回日整全国少年少女柔道大会富山県大会 6年個人戦 2位 全国大会出場決定(10/7)
第8回日整全国少年少女柔道形富山県大会 柔道形競技 2位
第71回富山県民体育大会 少年柔道団体戦(Bブロック) 1位

藤永 一空 さん

【ホッケー競技】

第40回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会 1位

茂住 隼矢 さん

【テニス競技】

RSK富山予選大会 13歳以下シングルス 5位

森田 悠斗 さん

【バレーボール競技】

第38回全日本バレーボール小学生大会 バレーボール ベスト8

山際 敬士 さん

【空手道競技】

日本空手道連合会第16回北信越大会 空手道競技 2位 全国大会出場決定(11/11)

山田 丈琉 さん

【バレーボール競技】

第31回北信越小学生バレーボール大会 バレーボール 決勝トーナメント戦ベスト8

平成30年7月15日～8月11日に行われた県大会以上の大会結果(記録)を掲載^{けいさい}しています。