

# 未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.7 14期生

## 第6回育成プログラム



■公益財団法人タナカ財団(田中一郎理事長)からアスリート用バッグが贈呈されました。

日時 令和元年5月11日(土)  
15時00分～18時00分

場所 富山県総合体育センター  
会議室・中アリーナ

# 【知的能力育成プログラム】

**講師**

関西福祉大学

教育学部保健教育学科 教授

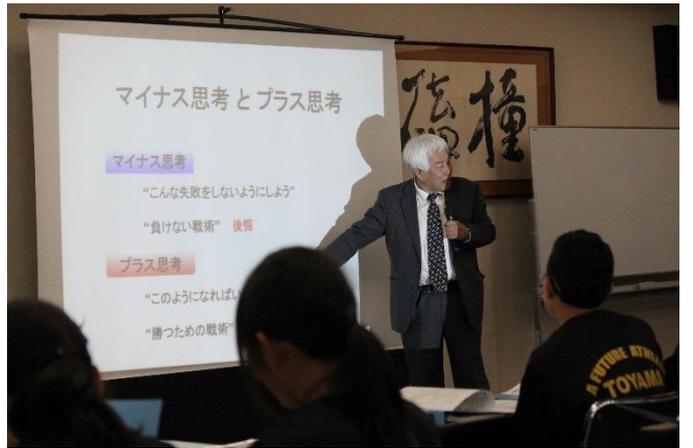
**岡澤 祥訓 先生**

(おかざわ よしのり)



## メンタルトレーニング②

- 前回に続き、マイナス思考とプラス思考について学びました。
- メンタルトレーニングノートを活用して、試合の場면을想像しながら「プラス思考トレーニング」を行いました。
- アスリートはマイナス思考になった場면을思い出しながら、そのときの気持ちをノートに書き出しました。そして、そのようなときに、どのように考えたらよいか、どんな気持ちで競技に挑めばよいかを考えてノートに記しました。



# 【身体能力育成プログラム】

## 講師

富山県総合体育センター  
指導課 トレーニング担当課長

**山地 延佳** 先生

(やまち のぶよし)



## コンディショニング③

■ウォーミングアップの順序 (身体を温める⇒静的ストレッチング⇒ダイナミックストレッチング⇒競技ウォーミングアップ) 及びスピードアップのために必要な各種動作を身に付けました。

■アスリートは、様々なメニューを行いながら競技に必要な動作を積極的に学んでいました。また、動作についてお互いにチェックしたり、アドバイスを言ったりするなど、協力しながらお互いを高めあう姿が見られました。





## アスリートの感想 **メンタルトレーニング②**

これまでは試合でマイナス思考になることが多かった。これからの試合では、決めたキーワードを使いながら、気持ちを切り替えて良いプレーにつなげたい。

どういったときに落ち込むのか、それをどうやって前向きにさせるかなど、色々なことが学べた。内容を十分に理解して聞く事ができたのでプログラムの時間が短く感じて楽しかった。

“積極とむぼう”を自分の競技で実践してみると、今までできなかったことができるようになったので、とても嬉しかった。これを続けて、試合で活躍できる選手になりたい。

マイナスに考えるときとプラスに考えるときでは、タイムや身体の動きも違うのでメンタルトレーニングは大切だと思った。メンタルを強化すると、心だけでなく身体も強くなると思うので、これからもしっかりとやっていきたい。

私は「こうなったらどうしよう」というマイナス思考になることがよくあるが、「こうなればいい」というプラス思考になれば良いのだと分かった。プラス思考で笑顔で取り組んでいきたい！

自分は、前回の自己評価シートに「大会のときに力まずにがんばる」と書いたが、また力んでしまい良い結果が出なかった。だから、もう一度、資料を確認して岡澤先生に言われた「いまできること」をしっかりと行っていきたい。

## アスリートの感想 コンディショニング③

ラダーでは、正確に行うことや素早く動かすことなど、たくさんのかことを意識して行った。いろいろなことを意識すると上手くできないときもあり、ちょうどいい割合で行うようにした。家でも練習したい。

ラダーがうまくできなかつたときに、仲間が「どうしたら上手くできるのか」を細かく教えてくれた。仲間のおかげで上手にできるようになった。

いつも初めてのトレーニングがあるが、初めてだからできないと思ってやるのではなく、できると思ってやると集中してできた。そして、トレーニングがすごく楽しく感じた。

フォームが乱れたらすぐにやめて、正しいフォームでしっかりやり直すことが大切ということがわかった。家でトレーニングを行うときに気をつけたい。

スティックを使ったトレーニングでは体の軸がまっすぐになるのが感じられた。こういった方法もあるのだとわかり、家でもやってみたいと思った。

メニューには難しいものもあったが、ほかの仲間と「こうしたらいいよ」「いまのいいね」とアドバイスや評価をしながら協力して行うことができて良かった。

自分ができる良いところは伸ばし、できていないことは努力してできるようにになりたいと思った。頭を使った動きが難しいと感じたら周りの人がやっている動きを見て行うことも大切だと思った。

## 保護者の感想

タナカ財団様からスポーツバッグをいただいた。子供も気に入ったようで、早速、使っている姿が見られた。未来のアスリート 14 期生であることを忘れないためにも、普段からバッグを使っていけたらと思う。

今回の 2 回目のメンタルトレーニング後の県外試合では、チームの雰囲気も良く、試合中も良い言葉のかけ方ができ、今までにない強気のプレーができていた。子供なりに工夫して、チームをまとめる姿が見られて、アスリートでの学びがいきていることを実感した。

メンタルトレーニングで学んだ事を活かし、緊張をほぐしたり、プラス思考で大会に臨んだりして効果がでてきているようだ。以前よりもキラキラと楽しみながら頑張っている姿が多く見られ嬉しく思う。

団体競技は特に自分や仲間が失敗したときに、どう声をかけるかがその後の試合に大きく影響すると思う。そんなときは、プラスの言葉を掛け合って、笑顔で楽しんでプレーしてほしいと思った。

メンタルトレーニングで、毎回、目的を持った練習が必要だという事がよくわかった。つつい試合等で、「なんで〜」と言ってしまいがちなので、子供たちにとってプラスになる声かけをしていきたい。

ラダー練習は日頃行う事もあるが、できない種目があったことに驚いた様子だった。まだまだ知らない事、できない事がたくさんある。トップアスリートを目指して頑張りたい。

コンディショニングでは、子供たちが見たり聞いたりしながら、どんどん習った事を自分のものにしていくので「スゴイ！」と思った。

# 14期生の活躍

## 鈴木 万閃 さん【空手道競技】

第17回富山県少年少女空手道選手権大会 (第19回全日本少年少女空手道選手権大会予選会)	優勝 *小6男子 形の部
黒部市連合体育大会	走り幅跳び 2位 100m走 3位
第14回すわっこ空手道大会 (長野県松本市)	3位 *小6男子 形の部

## 赤田 蒼 さん【水泳競技】

日本スイミングクラブ協会北陸支部 長水路ク ラブ対抗水泳大会(石川県金沢市)	50m平泳ぎ 8位 *11~12才の部 100m平泳ぎ 5位 *同上
---	---------------------------------------

## 丸山 はな さん【水泳・ホッケー競技】

日本スイミングクラブ協会北陸支部 長水路ク ラブ対抗水泳大会(石川県金沢市)	200mフリーリレー 1位 *11~12才の部 200mメドレーリレー 1位 *同上
---	---

## 谷井 咲音 さん【バスケットボール競技】

砺波市少年少女バスケットボール大会	1位
第15回砺波市小学校連合運動会	1000m走 1位 100m走 3位 4×100mリレー 4位

## 幡谷 咲妃 さん【バスケットボール競技】

砺波市少年少女バスケットボール大会	1位
第15回砺波市小学校連合運動会	走り高跳び 6位

## 齊藤 芽生 さん【バスケットボール競技】

砺波市少年少女バスケットボール大会	1位
第15回砺波市小学校連合運動会	走り高跳び 2位

## 佐藤 心愛 さん【バスケットボール競技】

砺波市少年少女バスケットボール大会	1位
第15回砺波市小学校連合運動会	1000m走 2位

## 越智 伊織 さん【ラグビーフットボール競技】

第14回射水市民体育大会	男子コンバインドB 1位
富山南ライオンズクラブ杯ラグビー大会	優勝

## 勝田 未来 さん【水泳競技】

第39回入善町陸上競技記録会	100m走	1位
	1000m走	1位
	走り幅跳び	1位
第43回朝日町小学生体育大会	100m走	1位
	1000m走	1位
	50mハードル走	1位
	走り幅跳び	1位
	400m混合リレー	1位
第36回カーター記念黒部名水マラソン	3km小学男子	8位

## 岡田 美玖さん、山崎 美緒 さん【バスケットボール競技】

富山市ミニバスケットボール市民体育大会	1位
---------------------	----

## 牧野 虎太郎 さん【野球競技】

富山市スポーツ少年団交流大会(野球)

2位

## 長澤 陽己 さん【陸上・バスケットボール競技】

第15回南砺市小学校連合運動会

走り幅跳び 1位

## 東 英里香 さん【バドミントン競技】

第15回南砺市小学校連合運動会

走り幅跳び 1位

## 松田 梨華 さん【ホッケー競技】

第14回小矢部市学童陸上記録会

80mH 1位

IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT  
2019(滋賀県米原市)

ベスト8

## 山下 ひばり さん【スポーツクライミング競技】

第15回南砺市小学校連合運動会

80mH 1位

## 渡邊 健志 さん【陸上競技】

第14回黒部市小学校連合体育大会

100m走 1位

## 村岡 永都 さん【バスケットボール競技】

第15回砺波市小学校連合運動会

80mH 1位

## 林 明日香 さん【陸上競技】

第14回射水市民体育大会

100m走 2位

## 長津 心結 さん【陸上競技】

第68回魚津市民体育大会

1000m 3位

## 沼田 柊都 さん【サッカー競技】

第14回小矢部市学童陸上記録会

80mH 3位

## 宮本 真央 さん【バレーボール競技】

第15回砺波市小学校連合運動会

ソフトボール投げ 3位

## 葭谷 瑠衣 さん【ホッケー競技】

IBUKI CUP HOCKEY TOURNAMENT 2019  
(滋賀県米原市)

ベスト8