

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.9 15期生

第10回育成プログラム



日 時 令和2年9月5日(土)
15時00分～17時15分

場 所 富山県総合体育センター
会議室・大アリーナ

【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④

- 4回目のメンタルトレーニングでは、“目標設定”について学びました。
- アスリートたちは「やらされるのではなく、自分で練習する選手」になるためにどんなことが必要かを考えました。
- 岡澤先生は「自分の夢をもつこと。また、それを叶えるために必要なことを真剣に考えたとき、夢が目標に変わる」とお話しされました。
- コロナの影響でいろいろな大会がなくなり、自分の実力を試す場がなくなりました。しかし、自分の夢に向かってしっかりと目標を定め、少しでも前進することを願っています。



【身体能力育成プログラム】

講 師

(公財)富山県体育協会
スポーツ専門員

柿谷 朱実 先生
(かきたに あけみ)



ファルトレクトレーニング①

■ファルトレクトレーニングとは・・・自然の地形を利用し、スピードに変化をつけて、ジョグ・歩行・ダッシュなどを行うことで、全身持久力や下半身の筋力、コーディネーション能力を向上させるトレーニング方法。小学校高学年～中学校にかけて心肺持久力が高まるため、現在の時期に積極的に行うべきトレーニングです。

■日本代表選手をはじめトップアスリートの指導にたずさわる柿谷先生から、アスリートたちはトレーニングだけではなく、アスリートとして必要な心構えについても指導していただきました。



今回は「自分から練習する選手になる」ために必要なことを学んだ。自分はどちらかというと怒られるからやるというタイプだったが、自分からやることの大切さを学んだのでこれからの自分を変えていきたい。

理想の選手になりたいと思うだけではだめだと思った。強い選手はしっかりと目標設定をしていることを知ったので、自分も目標を決めてそれを達成するための努力を続けたい。

努力をすることはとても大事なことだと思った。いやなことをしなかったり、できないからとあきらめたりしないで、「できないことでもチャレンジする」ことを大切にしていきたい。

今までは外発的動機付けが多かったので、これからは内発的動機付けで自ら行動していきたい。また、もっと夢をもってそれを語っていきたい。そして、その夢を達成するための練習を考えたり目標を設定したりしながらふだんの練習に取り組んでいきたい。

今まではトレーニングを親に「やれ」と言われてやっていた。しかし、それは外発的動機付けになってしまうからあまりよくない。これからは自分から何でもやり、つらいこともポジティブに取り組みたい。

どんな選手になりたいか、そのためにどんなことをしなければならぬか、それを自分で決める気持ちが強くないと夢だけで終わってしまうのでしっかりと目標を設定してその達成のための努力を続けたい。

今年、目標を実現させる大会にでられなくて自分の目標を失いかけていたが、今回の講義で将来について考え自分の気持ちを立て直すことができた。自分の目標を達成するために「今」伸ばしていくべきことを伸ばしていきたい。

初めてファルトレクトレーニングを行った。長距離走は得意な方だけ
ど体に一番負担がかからない方法などは考えたことがなくとても勉強
になった。

今日教えてもらった正しい走り方で長い時間を走れるようになりた
い。今日からの宿題を毎日忘れずに行いたい。そして、最終的には正し
い走り方で40分以上走れるようになりたい。

長い距離を走るときは姿勢が大切だとわかった。体力的に厳しかった
ので、今回出された宿題をがんばって、次回の山野スポーツセンターで
のトレーニングで成果をだしたい。

今日はいつもよりたくさん走ったのでとても疲れた。しかし、こうい
った練習をしていかないと体力がつかないので、つらくてもしっかりと
やっていこうと思う。

1周を決められた時間で走るトレーニングが難しかった。計算しなが
らペース配分することは頭を使った。しかし、このことは試合や練習な
どでも活用できるので日常的に使っていきたい。

いつもウォームアップにそんなに時間をかけていなかったもので、これ
からはもう少し時間をかけてウォームアップをして、良い状態で競技に
取り組めるようにしたい。

柿谷先生からたくさんのことを教わった。とくに姿勢については、走
るときだけでなく、普段の生活からも意識していきたいと思う。

保護者の感想

自分の中で目標を決め、やらされるのではなく自ら行動することを意識するようになった。私自身も結果ばかりを求めてしまっていたので、子供が気持ちよくプレイできる環境にしていこうと思う。

今までは試合の結果ばかりを意識することが多かった。しかし、これからは「できなかったことができるようになった」「練習したことができるようになった」ことを積極的に評価できたらと思う。

全国大会は中止となってしまったが、目標に向かって努力すること、チーム内での自分の役割や仲間の大切さを普段から口にするようになりメンタル面での成長を感じている。

講義を受けるにつれて、自分の能力を最大限発揮するには、どんな準備や心がまえが必要かを考えて取り組む姿勢が少しずつ身についてきたと感じる。

トレーニング中に「姿勢よく！」の言葉が多く聞こえてきた。普段の生活でも姿勢が悪くなりがちなので、常に姿勢を意識して身体への負担が少ない走り方を身に付けてほしい。

正しいフォームで走ることで、速く走れるだけでなく身体の負担を減らしてケガをしにくくすることはアスリートにとって重要なことであると学んだ。日頃から意識して取り組んでほしい。

有酸素運動の宿題がでていたので、親子で姿勢を意識して走ったり日常的に姿勢を意識して過ごしたりした。日頃から猫背になっており、姿勢を正すきっかけになり良かった。

15期生の活躍

山崎 陽生 さん【テニス競技】

富山県秋季ジュニアテニス選手権大会(12才以下)	優勝
--------------------------	----

楠本 陽 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	100m走 1位
------------------------	----------

關野 沙弥 さん【ハンドボール競技】

令和2年度富山県小学生ハンドボール選手権大会	優勝
------------------------	----

宮崎 倭芽 さん【バスケットボール競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	1200mクロスカントリー 1位
------------------------	------------------

田邊 瑞貴 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	4×100mリレー(女子) 1位 100m走 10位
富山ジュニア陸上競技交流記録会	80ハードル走 1位 4×100mリレー(女子) 1位 100m走 3位

楠 知隼 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	100m走 2位 4×100mリレー(混合) 1位
------------------------	------------------------------

作道 莉奈 さん【バレーボール・陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	4×100mリレー(混合) 1位
------------------------	------------------

中村 若葉 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	4×100mリレー(混合) 2位 100m走 7位
北陸実業団リュクスローレル杯ジュニアアスリート記録会	100m走 4位 走幅跳 2位

田辺 櫛子 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	4×100mリレー(混合) 2位
------------------------	------------------

加藤 楓 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	4×100mリレー(女子) 5位 100m走 8位
------------------------	------------------------------

伊藤 翔大 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	4×100mリレー(混合) 2位 100m走 5位
北陸実業団リュクスローレル杯ジュニアアスリート記録会	100m走 4位 走幅跳 1位

金道 和哉 さん【バドミントン競技】

第31回富山県ジュニア選手権大会(1部)	2位
第25回富山県小学生選手権大会	3位

森 空方 さん【ソフトボール競技】

令和2年度富山県小学生選手権大会	2位 *敢闘賞受賞
------------------	-----------

二上 悠来 さん【水泳競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会	1200mクロスカントリー 3位
------------------------	------------------

下村 莉奈 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会

4×100mリレー(女子) 4位

第39回富山マスタース陸上競技選手権大会3世代交流競技

100m走 3位

岩井 拓望 さん【野球競技】

高円宮賜杯第40回記念富山県学童軟式野球大会

3位

石黒 雅也 さん【空手道競技】

第15回北信越小中学生空手道選手権予選会代替大会

組手の部 3位

高柳 圭汰 さん【陸上競技】

2020年度富山県小学校秋季陸上競技交流大会

4×100mリレー(男子) 6位

北陸実業団リュクスローレル杯ジュニアアスリート記録会

ジャベリックボール投げ 1位

走幅跳 5位

100m走 7位

第1回スプリントスルー記録会

100m走 2位

菊田 真翔 さん【空手道競技】

第3回かがやき杯空手道選手権大会

選抜小学6年男子重量 2位

堀田 帆那 さん【バスケットボール競技】

砺波地区秋季ミニバスケットボール大会

優勝

砺波市少年少女交流ミニバスケットボール大会

優勝

西田 のえる さん【バスケットボール競技】

高岡地区秋季ミニバスケットボール大会

優勝

渋谷 渚紗 さん【スポーツクライミング競技】

第69回氷見市民体育大会

100m走 1位

走幅跳 1位

村家 志歩 さん【バスケットボール競技】

富山市秋季ミニバスケットボール大会

3位