

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.14 17期生

第14回育成プログラム



日 時 令和5年1月21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

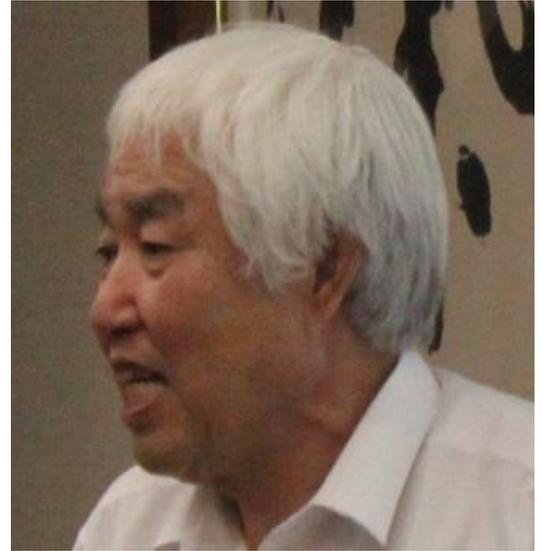
【知的能力育成プログラム】

講師

奈良教育大学 名誉教授

岡澤 祥訓 先生

(おかざわ よしのり)



メンタルトレーニング⑥

■最後のメンタルトレーニングでは、みんなと仲良くなる為に必要なコミュニケーションを図る際の「伝え方」や「表情」等について具体的に学びました。

■また、ソーシャルサポート（家族、チームメイト、友人、コーチなどが支えてくれていること）について学び、アスリートは「自分が周囲の様々な人に支えられながら、日々の活動に取り組んでいる」という事に気がついた様子でした。今後も、サポートしてくれる人や仲間、いつも感謝できるような人間性を身につけ、誰からも応援されるアスリートになってほしいと思います。

■全6回のメンタルトレーニングを通じて、岡澤先生から様々な事を学びました。学んだことをこれからの実践で活かしながら、アスリートとして大きく成長していってほしいと思います。



【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県体育協会
上席専門員

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



コンディショニング⑤

■前半は、ランニングスピード向上ドリルとして数種類の動き作りを行いました。ポイントは、「正確なフォーム」、「素早い動き」や「リズムよく身体を動かすこと」であり、そのことを意識しながら実践しました。どのトレーニングドリルも、ランニング動作に必要な大腿の裏側（ハムストリング）の強化に繋がるトレーニングとなりました。

■後半はラダーを使い、細かいステップを踏みながら、スピードアップトレーニングを行いました。両足ジャンプでは、「自分の身体が、鉛筆を真上から落とした時のようにパーンとはじく」等イメージしやすいアドバイスをもらい、アスリートは身体の軸を頭から足裏まで1本にして弾むことを意識していました。ステップ動作では、ラダーの中を細かくステップしながら前向きや後ろ向きなどの動作にチャレンジしました。

