

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.9

1 8 期 生

ジュニア指定者

第9回育成プログラム



日 時 令和5年12月16日(土)

15:00～18:00

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④

■ 4回目のテーマは「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（目標設定）」として、やる気を高めるための具体的な考え方を学びました。

■やる気を高める方法には外発的動機付け（やらされるエネルギー）と内発的動機付け（自ら行動するエネルギー）があります。自分で練習する選手になるためには内発的動機付けを高める必要があります。そのためには、その時の勝ち負けだけではなく「できないことができるようになる」「記録が伸びる」「スポーツを通して支える、支えられる」など、全力でチャレンジする過程そのものが一番大事だと話されました。

■アスリートは、将来自分はどんな選手になりたいのかを記述し、夢を叶えるためにはどんな練習が必要かを考えました。自分の夢を叶えるために内発的動機付けを高め、目標に近づくための行動を自己決定できるアスリートになってほしいです。

(アスリート18期生・ジュニア指定者で視聴可能な方は、講義の動画をご覧ください)

【身体能力育成プログラム】

講 師

(公財)富山県スポーツ協会
スポーツ専門員

中山 雄大 先生

(なかやま ゆうだい)



コーディネーショントレーニング③

■ コーディネーショントレーニングの5つの要素

リズム

バランス

反応

認知

操作

■身体を巧みに動かすために、体幹や股関節の役割や動きを理論的に学びました。その学びを生かして、実際に体を動かしながらバランス能力を高めるトレーニングなどを行い、普段のトレーニングをより効果的に行う基礎を身につけました。

■「ただやるだけでは、スポーツの動きは上達しない」、運動動作や上達のメカニズムについてお話いただき、意識するポイントを学びました。

- ・身につけたい動き（目標）を明確にする
- ・動きの着眼点や課題を決めて、それに向けて実行する
- ・実行した動きの良し悪しを評価し、次の課題を考える

