

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.10

1 8 期 生

ジュニア指定者

第 10 回育成プログラム



日 時 令和6年1月13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⑤

■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に、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5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ただきたいと思います。

【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④

■ 4回目のコーディネーショントレーニングでは、アジリティー及び方向転換の基本を軸にトレーニングが行われました。

■ 陸上競技のように前方向のみの移動が求められる場合は足を前後に開いてスタートするが、球技のように様々な方向へ移動が求められる場合は足を左右に開く屈曲した姿勢が大切であるなど競技によってパワーポジションの姿勢を変える必要があることを学びました。

■ 手と足がそれぞれの動きや実際に見た動きと反対の動きを行うトレーニングでは、アスリート生は普段行わない動きに苦戦しながらも、脳と身体をフル活用して運動に適応する能力を養いました。

■ 本日学んだ方向転換の動きを、相手や周囲の動きを見て、自分で判断しながら「横・後ろ・斜め・横・急ストップ・急ダッシュ」と様々な動きを行いました。

