

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.7

19期生

ジュニア指定者

第7回育成プログラム



日 時 令和6年 10 月 26 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】

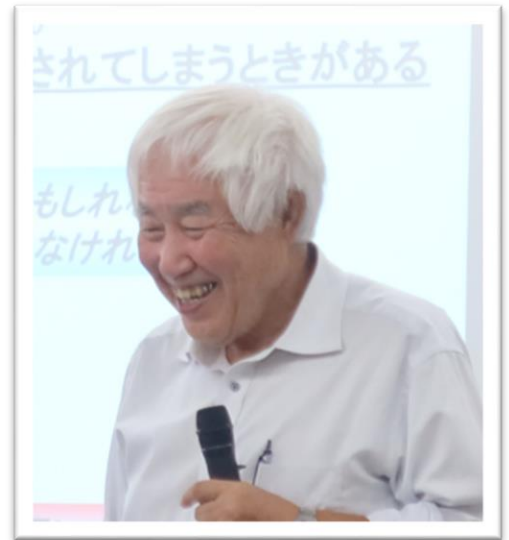
講 師

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②



- 2回目のメンタルトレーニングでは、マイナス思考とプラス思考について学びました。
- アスリートはメンタルトレーニングノートを活用して、マイナス思考になった場面を思い出しながら、そのときの気持ちをノートに書き出しました。
- 失敗や不安でマイナス思考になった時、気持ちをプラス思考へ切り替えるキーワード(掛け声)を考えました。また、チームメイトがマイナス思考になった時、チームメイトの気持ちをプラス思考にするキーワードも考えました。
- 大会等で、自分のパフォーマンスを最大限発揮するために、メンタルトレーニングで学んだことを実践で活用していきましょう。

(アスリート19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
指導員

宮島 秋子 先生

(みやじま あきこ)

コンディショニング②



■宮島先生は、1996年アトランタオリンピックの陸上競技において、女子やり投に出場されました。今回のプログラムでは、投動作を通して様々な競技につながる体の使い方を指導していただきました。

■メディシンボールやジャベボールを用いて、「投」の基本動作やリズムカルにステップをして投げる方法を学びました。「しっかり地面をとらえる」「リラックスする」「全身で投げる」の3つのポイントを意識しました。

■アスリートは道具を用いたドリルを行い、「真上投げ」「バック投げ」「フロントオーバー投げ」「ジャベリックボール投げ」等、いろいろな投げ方で体の感覚を高め、基礎体力を養いました。



【保護者プログラム】

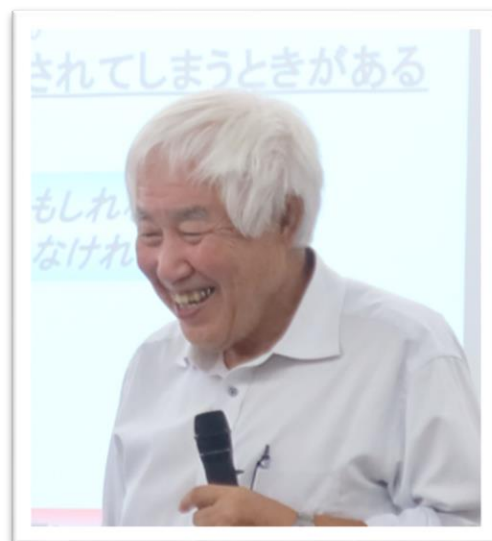
講 師

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



■岡澤先生からメンタルトレーニングの講義として「子どもの実力発揮を支える親の役割」について、お話いただきました。

【今回のキーワード】

- ・アスリートを持つ親のメンタル
- ・内発的動機付けと運動有能感
- ・主体的に行動するために行うメンタルサポート→目標設定

■親として子どもの競技生活を応援したいという気持ちを、どうすれば子どもにとってプラスになるような関わり方になるのか、どんな声かけをすればいいのか、様々な場面の具体例を交えながら、学ぶことができました。

■心身ともに大きく成長していく選手たちをサポートする親にとって、今までを見直し、これからを考える非常に有意義な時間となりました。

(アスリート19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)

アスリートの感想

自分は、「結果を出さないと」と思うと緊張していつもどおりのプレーができなくて、やろうと思っても失敗したらと迷ってしまい、挑戦することができません。結果を求めるのではなく、自分のベストを出すと思いながら、プレーしようと思います。

味方がミスをしてしまったら、つい怒ってしまうことがあるから相手だけでなく、自分も悪かったか「しゃあないな」と思うようにしたいです。

私は、試合でいやな展開になるとマイナス思考になることが多かったけど、これからは前向きに何でも考え、楽しもうと思います。また、逆に勝てそうなときに、守りに入ってしまう傾向がわかったので、いつでも気をひきしめて、積極的に最後まで攻めようと思いました。

コーチは、いつも「チャレンジしろ」と言っているけれど、私の頭の中は「？」でいっぱいでした。メンタルトレーニングを受け、理解ができました。

「リードされているとき」「相手が強かったとき」のプラス思考のトレーニングは大会だけでなく、練習でも大切だと思いました。常にプラス思考で考えられるようにしておきたいと思います。自分で考えたキーワードも忘れないように頑張ります。

勝ったか負けたかではなく、やれたかやれなかったかで考えることを意識していこうと思います。

肩や腕だけではなく、全身を使って投げることが大切だと感じました。また、投げる動作では、姿勢をよくすること、股関節がバランスよく動くことが大切だとわかりました。これから意識していきたいです。

投げることは苦手だけど、姿勢や足、手をしっかりと使うことが大事だとわかりました。いろんな投げ方に全身の使い方の一つ一つがあり、意識することでよく投げられることを実感しました。ボールなしでも全身を使うことを意識してみようと思います。

保護者の感想

子どものメンタルトレーニングでのプラス思考・マイナス思考のノートは、とてもいいなと思いました。また、試合中の笑顔の大事さも再確認できたかなと思います。

親の気持ちを押しつけない大事さ、つい心配事を言ってしまうことがダメなんだと勉強させられました。親としても切り替えていけないことが沢山あるなと思いました。

子どもを支える親の役割について、楽しく学ぶことができました。笑いありで、聞き入ってしまいました。親は応援役であり、子どもを信じ、頑張る姿を見たいだけとわかっていても、実際場面ではマイナスな言動をとっているなと反省しました。声かけも換えてみます。

大会のたびに、何と声をかけてあげることが良いのか迷っていました。今日のメンタルトレーニングの講義を受講して、プラスになるような声かけを心がけていこうと思います。勝ち負けにこだわらず「あなたの頑張っている姿をみたい！！」と笑顔でいつも伝えたいと思います。

子どもがプラス思考になるため、実力を発揮できるようになるためには、親の関わり方がとても大事だと感じました。帰宅して主人にも学んだことを伝えました。日常から意識して過ごしていきたいと思います。

岡澤先生のお話はとても面白く、勉強になりました。親や指導者の声かけが、子どものメンタルに大きく影響することを学ぶことができました。自分の心配をつい口に出してしまうという部分は、全くそのとおりだと感じました。言い方を工夫してマイナス思考にならないような声かけができるよう心がけたいです。

子どもをプレッシャーから解放し、自信を持たせ支えることが親としての役割で、「やらせる」「やらされる」では本気の努力ができないことを学びました。本気で頑張れるように怒るのではなく、内発的動機づけができるよう親として取り組みたいです。