

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.9

19期生

ジュニア指定者

第9回育成プログラム



日時 令和6年12月7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
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



アスリートの感想

自分の夢を達成させるときには、目標設定をしっかりとすることが大切だと思いました。それに、どんな心理面の強さを持っていればいいのか、どんな技術を身につければいいかをしっかりと考えることを大事にしようと思いました。

自分はよく言われてから練習に取り組むことがあります。自分からやるには、まず目標をたててから、それに向かってどうやったら近づけるのかを考えながらしていきたいです。

コーチからの外発的動機づけでやらされていたけど、これからは内発的動機づけで自ら進んで取り組みたいと思いました。また、人と比べるのではなく、最初の自分と比べるのが大切だとわかりました。自分の意思で自分を信じることを大切にしていきたいです。

今まで夢は語っていたけど、目標は設定していなかったです。目標設定をすると、どのようなトレーニングをすればよいか明確にわかるということに気づいたので、しっかり目標設定をしていきたいです。

先生の話で、「嫌なことをしないから楽しい」と、「嫌なことでもやって記録がのびて楽しい」、この2つの楽しさを教わりました。運動の楽しさは、記録が良くなること、できないことができるようになることだと思いました。これからは、嫌なことやできないことにも努力したいです。

何度も繰り返し行い、どうすればいいのか振り返ることが大切だと学びました。そして、その情報処理がスムーズにできると運動動作がスムーズになるとわかったので、振り返りながら課題に向かって実行していきたいです。

考えることも大事だけど、考えすぎて情報量が多くなると動きがぎこちなくなると知り、注意していきたいです。

腹筋が機能していないと腰椎に負担がかかること、たまにやるだけでは体幹は強くならないと知りました。やり続けることが大切だと思いました。

保護者の感想

マイナス思考になってしまったときの気持ちの切り替えやうまくいかないと思った時の動作のとり方など、自分なりに学んで実践できるようになってほしいです。

「エンジョイベースボール」が流行っていましたが、楽しい＝楽ではないことを再確認しました。子どもには、高い目標をもち、練習に取り組み、できるようになる喜びなど本当の意味で競技を楽しんでほしいと思いました。

メンタルトレーニング、コーディネーショントレーニングのことを子どもなりに理解してくれていて、実践に生かしてほしいと思います。

やりとりしている仲間が増えたなと感じ、嬉しく思いました。講座で夢を語る、口にするという言葉が心に残りました。夢が目標が変わるときがいつなのかわかりませんが楽しみにになりました。見守りたいと思います。

内発的動機づけをするために、どのように関わればよいのか日頃から思うことがあったので、今回のプログラム大変参考になりました。今はまだ曖昧にしか夢を表現できないですが、今回のプログラムを通して具体的に表現してくれるといいなと思います。

体調不良で欠席してしまいましたが、YouTube でプログラムを見ることができて、ありがたかったです。

有名なオリンピック選手の方も岡澤先生のメンタルトレーニングを受けていると聞き、改めて貴重な体験をさせていただいていると感じます。

メンタルトレーニングの話聞くようになってから、あの時どんな気持ちだったのかと振り返ることが多くなり、その分先を見据えるような考えも増えてきたように思います。