

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.10

20期生

ジュニア指定者

第10回育成プログラム



日時 令和8年1月17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、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ってほしいと思います。

(アスリート20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

特定非営利活動法人

笑顔スポーツ学園理事長 先生

小川 耕平 先生

(おがわ こうへい)



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は、特定非営利活動法人笑顔スポーツ学園理事長の小川耕平先生に受けもっていただきました。

■ 自己紹介からのアイスブレイクも兼ねた間違い探しでは、観る・観察する認知能力を使ったトレーニングを行い、集中力を高めていました。その後も指遊びで操作能力を高めたり、小川先生の指示をよく聞き（小川先生の指示の逆の動きバージョンもあり）、前後左右上下に動いて反応・認知を高めたりするなど、様々な遊び要素を含めたトレーニングで脳と身体をフル活用しながら真剣に取り組んでいました。

■ 小学生高学年のこの年代は、発達段階において神経系のトレーニングが大事であり、身につけやすいと言われていています。これまで学んだ「リズム能力」「バランス能力」「操作能力」「反応能力」「任一能力」の5つの要素を確かめながら、日常的にコーディネーショントレーニングに取り組んでいてもらいたいと思います。



アスリートの感想

言い方や表情を変えることで、相手に優しく伝わって仲良くなることが分かりました。自分を支えてくれる人達へ感謝し、その環境を無駄にしない努力をしようと思いました。チームメイトや指導者と信頼関係を築くことが大切だと分かりました。

同じことを言っても「言い方」や「表情」で印象が大きく変わったり、返事をするのも、相手の目を見て「理解した！」ということ伝えたりしなければいけないことを学びました。そして悪いと思ったら素直に謝ることも大切です。また、私をサポートしてくれている人にしっかり感謝したいです。

アドバイスする時は表情と相手の目を見ることが大事だと分かりました。日々、集中力を高める方法としてのグリッドエクササイズがとても楽しくて夢中でできたので実践していきたいと思います。これまでメンタルトレーニングで学んだことを活かして、応援される選手になれるよう努力していきたいです。

小川先生の常に（うまくいったときもうまくいかなかったときも）「なぜ」を考える、という言葉が本当にそうだなと思いました。しっかり考えて行動し、失敗した時はどう直せばよいか、成功した時はどうして成功したのかをこれからもずっと考えていきたいです。

コーディネーショントレーニングをやってみて、動きながら考える力が身につきました。考えないといくら技術があっても活躍するのは難しいので、両方を鍛えていき活躍できる選手を目指したいです。

アイスブレイクの間違い探しでは、わずかな間違いを探すのが難しかったです。観察力が必要なことを楽しみながら学ぶことができました。ボールを奪い合うのは低い姿勢で動くのでとてもきつかったですが反射神経も使いながら取り組むことができました。

コーディネーショントレーニングから、いつも身体に負荷をかけるだけがトレーニングではないことを学びました。今回は手と頭を使ったトレーニングや周囲を見て判断してボールを陣地に運ぶトレーニングなどをしました。

保護者の感想

チーム競技をしているので、仲間への声の掛け方、コミュニケーションの取り方などを考えて思いやりのある行動を心掛けられるよう親の私たちも日頃から気をつけたいと思いました。

クラブチームでの練習でも、最近は自分で課題を見つけ、積極的にコーチに質問しにしているようです。そのおかげで、何度注意されてもできなかったことができるようになってきたり、毎日自主練習をしたりするようになってきました。

「支えてくれた人に感謝しよう」この思いを私も大切に日々いろいろなことに取り組んでいきたいと思います。

「強ければよい、速ければよいではない」や「いろいろな人に助けられながらスポーツが続けられている」など、保護者も子どもたちも意識しなければならぬと考えさせられました。

皆と仲良くなるための「コミュニケーション」について話し方のポイント、相手を好きになること、周囲に感謝することの大切さについて学びました。言い方ひとつで相手への伝わり方が違ってくことを再認識しました。これからの社会生活においてもとても大切な事であり、今回学んだことを忘れず周囲の支えてくれている人々に感謝し、多くの人達に応援されるアスリート（人間）になってほしいです。

コーディネーショントレーニングでは、瞬発力や反応力の大切さを改めて感じました。とっさの判断や素早い動きは、日頃の積み重ねによって身につくものだと感じました。今後もこのようなトレーニングを継続し、日々の練習の中に積極的に取り入れていってほしいと思います。

遊びを取り入れたトレーニングが多くとても楽しそうでした。「観察力を身につけ、まずは真似をする」「昨日の自分を超える」などトレーニングする上での心構えについて改めて考えさせられました。大会では結果にとらわれずベストを尽くせばおのずと結果がついてくると信じ、応援したいと思います。