

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.6

20期生

ジュニア指定者

第6回育成プログラム



日時 令和7年9月6日(土)

15:00～18:00

場所 富山県総合体育センター

会議室・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

講師

奈良教育大学 名誉教授

スポーツメンタルトレーニング名誉指導士

岡澤 祥訓先生

(おかざわ よしのり)

メンタルトレーニング①



岡澤先生から、以下の3つの内容について、教えていただきました。

◇心をトレーニングすることが「メンタルトレーニング」

心（しん）⇒ 強い心 **技**（ぎ）⇒ すぐれた技術

体（たい）⇒ 強い体

◇緊張の度合いと競技パフォーマンス

[緊張が高い] [緊張が低い] どちらも **パフォーマンスは低い**

結果を気にした時、緊張する

▼負けたらどうしよう（勝てたらどうしようと考える人はいません）

◇実力の発揮を邪魔するマイナス思考

▼マイナス思考…「こんな失敗をしないように」「負けない戦術

⇒後悔

◎プラス思考…「こうなればいいのに」「勝つための戦術」

⇒反省

試合で実力を発揮できるようになるために、高すぎる緊張を下げる
ことが重要になります。多くのスポーツ選手が用いているリラクゼーシ
ョン方法として、「呼吸法」「筋弛緩法」「自律訓練法」を教えていただき
ました。

(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

(公財)富山県スポーツ協会
上席専門員

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



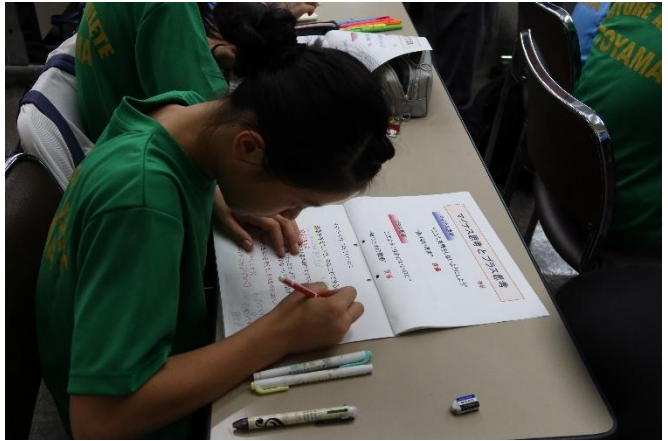
コンディショニング①

■発達段階における身体的特徴について説明を受けました。特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、身体の準備を整えることが重要だということを教わりました。また、スキルアップには反復練習を行い、脳から身体への伝達を速める無意識化を図ることが大切と学びました。

■コンディショニングとは・・・スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連する全ての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えること。

■コンディショニングの1回目は「正しい姿勢」がテーマでした。

良い姿勢＝良い動きにつながります。成長期では正しいストレッチを行い、関節の可動域を広げることで障害の予防に努めることが重要です。



【保護者プログラム】

講師

日本スポーツ協会公認スポーツドクター
産婦人科医

鮫島 梓 先生

(さめじま あずさ)



コンディションづくり(保護者向け)

鮫島先生から、コンディションづくり(コンディショニング)について、医学的な観点から教えていただきました。

■コンディショニングに必要なもの

調整力

適応力

回復力

■コンディションに影響する因子

ベストパフォーマンスを発揮するためのコンディショニングについて、感染症、食事・栄養、メンタル、脱水、内科疾患、睡眠、月経の7つの因子を挙げながら、基礎的な知識や対処法、良し悪しの目安となるサインなどをわかりやすく説明していただきました。

また月経や貧血とコンディションという、女子選手に多い悩みについても詳しくお話しいただき、ジュニア期のアスリートに関わる者(親)として、具体例を通して考えることができ、大変参考になりました。

(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)

アスリートの感想メンタルトレーニング①、コンディショニング①

メンタルが弱く、バスケットボールの試合でシュートが入らなかった時にとてもし落ちてしまいます。今回学んだ、一度息を吸って吐いたり、肩を上げて力を抜いたりして緊張を和らげ、良いプレーをしたいと思います。

自分の実力を発揮できる心の状態や、高すぎる緊張を下げるためにどんな時に緊張してしまうのか自己分析しました。緊張を和らげるため「呼吸法」「筋弛緩法」「自律訓練法」を学びました。また、マイナス思考をプラス思考に変えて頑張っていきたいです。

大事な試合の時は、特に緊張するのでリラクゼーショントレーニングをしていきたいです。ピークパフォーマンス分析にチャレンジしてその時、一番調子の良かった状態で試合に臨みたいと思いました。

コンディショニングでは、普段はやらない動きをたくさんして、肩甲骨や股関節などをほぐすことで回すことがとても楽になりました。短時間でも股関節周りの筋肉をほぐすことができるので、継続して実践していきたいと思います。

ウォーミングアップやストレッチをするときは、赤ちゃんが立つまでの順番でやることが分かったので、これからの練習の時に活用していきたいです。ストレッチをする時は、どこをどうやって伸ばすかなど目的を考えて取り組みたいです。

いろいろなストレッチの方法や姿勢、身体の可動域が大きく動く場所や限定されて動く所など、身体の仕組みについてたくさん知ることができました。ストレッチをすると怪我をしにくくなると思うので、家でも継続して取り組んでいきたいです。

コンディショニングトレーニングでは、身体がより上手に使えるようになりました。身体の使い方が分かると、怪我の防止やパフォーマンスの向上につながる所以継続して取り組んでいきたいです。

保護者の感想

日頃からの練習や試合の様子から、メンタルサポートはとても大事だと感じています。考え方ひとつでパフォーマンスが変わってくることの意味を子供と共有し、音楽などを使いながら自ら意識的に気分転換させ、高まりすぎる緊張をコントロールできる環境を作りたいと思います。

大会で思った記録が出ず落ち込んでいる娘に、このメンタルトレーニングで学んだことを思い出し「自分のやりたいようにやったらいいんじゃない」と笑顔で声を掛けることができました。いつもなら一緒に沈みがちな私のメンタルトレーニングにもなり、今後もプラスの言葉掛けをしていきたいです。

胸に刺さる言葉がいくつもあり、スポーツ以外の生活でも意識できる学びがたくさんありました。「できるかできないか」ではなく「やるのか、攻めたのか」そして上を目指す過程、努力が楽しいのだということを感じてほしいと思います。「やりたいことをやる」このやりたいことに出会えた子どもは幸せだなと思いました。

競技の技術力向上はもちろんですが、精神面、身体のコンドিশョンの重要性を、講義を受けるごとに本人も気づけているようで良かったです。これから女子選手として、女子特有の身体や心の不調が出てくるかと思っています。月経に関する知識を改めて得ることができたので、しっかり寄り添ってサポートしていきたいです。

女子アスリートの保護者としての自覚をもってサポート・アドバイスしていきたいと思いました。不調の時は、つい親もネガティブになりがちですが、休まなくてはならないタイミングには覚悟して休むよう助言しようと思いました。長い目で見守りながら育む親であり、困難をバネにできる家族でありたいと思います。

普段からストレッチをするように声掛けをしていますが、あまりできていませんでした。ストレッチに取り組むことの意味づけ、やり方を学び、とても良かったと実感したようです。これから主体的に継続して取り組んでいってほしいと思います。