

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.7

20期生

ジュニア指定者

第7回育成プログラム



日 時 令和7年10月18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

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。マイナス思考になった時は「今やれることをやる」「成功のイメージを描く」、また「笑顔」の大切さも学びました。
- 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
スポーツ指導員

宮島 秋子 先生

(みやじま あきこ)

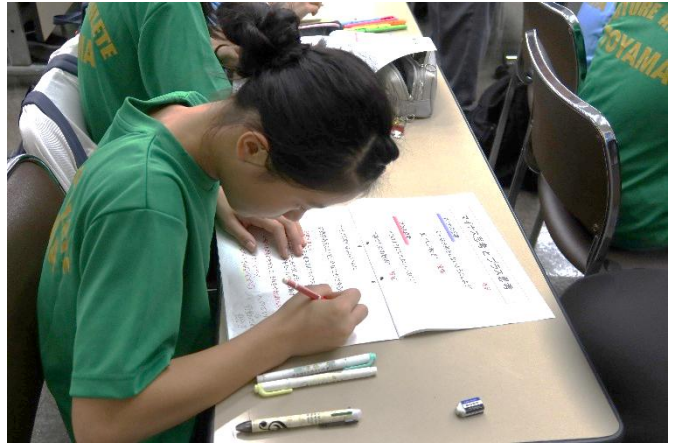
コンディショニング②



■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。

アスリートの感想

「成功のイメージを描くこと」「結果を考えないで自分が今、何をできるかを考えて行動すること」でプラス思考になり、成功に繋がることが分かりました。完璧を目指したり、やれることをやらなかったりすると良くないので、「だいたい大丈夫」「最後まで諦めない」ことを大切にしてスポーツをやっていこうと思いました。

「笑顔」の効果について学びました。「笑顔」で自己新記録優勝した国体選手、「笑顔」で全日本大会優勝した柔道選手、「笑顔」で世界一になったマラソン選手がいることが分かり、「笑顔」は大切だと思いました。これからは「笑顔」を大切にしていきたいです。

笑顔とプラス思考を大切にしていきたいと思いました。今、何をやりたいのか考えられる選手になること、そのやりたいことに向かって努力を続けられる選手になりたいと強く思いました。今回セルフトークとして考えた、「自分に掛ける言葉」「仲間に掛ける言葉」を大事にし、練習や大会の時に実践していきたいです。

ストレッチや投げ動作の練習で、身体全体を使った動き作りがとてもおもしろかったです。友達と「こうするんじゃない？」や「こうしたほうが良い！」など声を掛け合いながらすることもできました。

コンディショニングでは、投げ動作において3つのことが大切だと学びました。1つ目は「姿勢」、2つ目は「肩甲骨がバランスよく動く」、3つ目は「股関節をバランスよく動かす」です。この3つを活かして、ボールを高く遠く、狙った場所へコントロールして投げられるようにがんばりたいです。

メディシンボールを真上や前方に投げたり、バックやオーバーなど全身を正しく使いながらいろいろな投げ方をしたりしました。全身を使うと高く遠くまで投げることができたり、怪我をしにくくなったりすることも学びました。

トレーニング前に動きやすい身体を作るためのストレッチを学ぶことができました。肩甲骨をうまく使い、自分が今どこの筋肉を使っているのかを意識することができました。投げ動作の姿勢や重心移動などは、これからも活かしていきたいです。

保護者の感想

岡澤先生の話聞きながら、子どものためを思うと知らぬ間についつい心配なことを口に出してばかりいた自分に気づかされ反省しました。プラス思考になってもらえるような言葉掛けを意識していこうと思いました。

子どもが自ら目標をもって取り組み、プラス思考で物事を考え進めるように私たち親もプラス思考で子供を信じて励ましていきたいと思いました。

メンタルサポートがいかに大切であり、選手のパフォーマンスに関わっているかを学ばせていただきました。今後は、日常生活の言葉掛けや行動にも実践し「やる気」を高めていきたいと思います。そう思えると親としてもサポートメンバーとしても楽しみになります。

「最後は家庭という帰る場所がある」「がんばれ、応援してるね！」「夢を語る、それが目標に変わる」これらの言葉は、すぐにでも心持ちを変えたり、取り入れたりすることができると思いました。プラスを取り組むことのできる思考へと変えていきたいです。

子どもが試合で結果を出せなかった時、親が責めたり、怒ってしまったりしことがあり子供は、どんどんマイナス思考になっていました。できていたこと、得意なことを見つけて誉めてあげる、その一言でプラス思考になり自信も高まり内発的動機づけにつながることを学びました。

楽しんで練習をしている時は夢中になり、良いパフォーマンスをしているのにいざ大会になると「勝てないかも…」と表情が変わり、結果のことしか考えていない子どもの様子をよく観ていました。メンタルが強い弱いではなく「自分の今やれることに集中して」プレーができるよう言葉掛けをしていきたいと思いました。

自分の身体をコントロールするという作業の難しさを痛感したことを思います。どう使いこなすか、使うためにはどのようなトレーニングが必要なのか、力の入れ方等、自分の身体と向き合うことに興味をもってほしいと思います。