

未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.8

20期生

ジュニア指定者

第8回育成プログラム



日 時 令和7年11月8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】

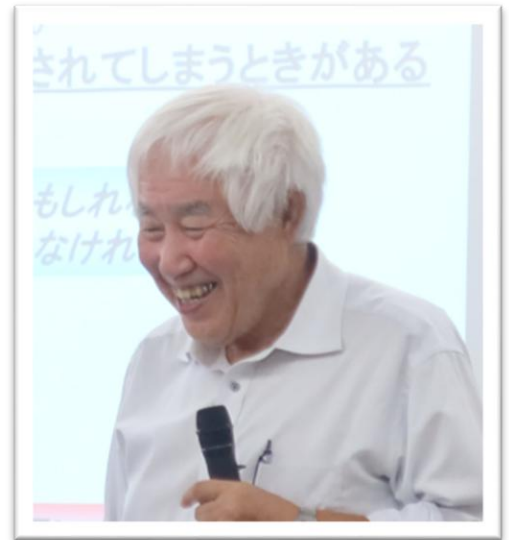
講 師

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③



■今回はいつでも最高のコンディションで試合ができるようにするために“ピークパフォーマンス（一番自分の状態が良かったとき）の分析”を行いました。

■ピークパフォーマンスの分析とは、今までの試合で自分の調子が良かった時を思い出し、その時どんな気持ちだったか、どんなことをしたかを振り返ることで、試合の準備や試合中にどうすればいいのかを分析し、その良い時の状態に近づける方法です。

■アスリートは、試合時の自分の心境を振り返りながら、緊張したらまず深呼吸、マイナス思考になったらキーワード「今やれる事をやる」笑顔になりましょうなど、今後の大会前の心構え、大会中の考え方や克服方法等を学びました。

(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②

■基礎的な体づくりのためのダイナミックストレッチングや5つのドリル【①ウォーキング・ランジ（前に踏み込みながら歩く）②リバース・ランジ（脚を後ろに踏み込む）③フロント・ローウォーク④バック・ローウォーク⑤サイド・ウォーク】を行いました。

■体の軸や姿勢、動かす体の部位を意識しながら行い、あらゆる競技につながる基本となる体の使い方を実践的に学びました。

■ダイナミックストレッチングとは・・・

筋肉を意識的に収縮させ、関節の曲げ伸ばしや回旋などといった関節運動を行うことで筋や腱を引き伸ばしたり、実際のスポーツあるいは運動を模した動作を取り入れることで柔軟性を向上させたり、利用される筋群間の協調性を高めることなどを目的として行うストレッチ方法。

(特非) 日本ストレッチング協会より引用



アスリートの感想

結果が良かったときと悪かったときで何が違うのかよく分からず困ったときがありましたが、今回、書き出してみても「どんな気持ちのときにうまくいった」など自分を知ることができて良かったです。私は、「〇〇をする!!」という気持ちをもったときにうまくいくことが多いので、常にその気持ちで試合に取り組んでいきたいです。

試合前に緊張して落ち込んだ顔になってしまい、普段通りの良いプレーができないことがあります。良いプレーができている時を分析し、もっと笑顔でプレーできるようにしたいです。フリースローの時は、いつも同じルーティーンをして気持ちを落ち着かせてから打つと、高確率で決めることができるので今後も続けていきたいです。

ルーティーンやピークパフォーマンスの分析をする意味を学びました。ルーティーンをすることで、いつも同じ気持ちでプレーに臨むことができます。ピークパフォーマンスの分析では、自分の調子が良かった時を思い出して振り返ることで、試合中にどうすればよいのか分析しながら、その時の状態に近づけることができると学びました。

コンディショニングでは、ただやるだけではなく正しいフォームや姿勢などが大切だということが分かりました。また、正しいフォームや姿勢でないと意味がなかったり、逆に悪いくせになったりすることが分かったので意味のある練習をやっていききたいです。

今回はバランス感覚や平衡感覚を学びました。スクワットでは、普段とは違い、太ももや太ももの裏、体幹を使ってやったのでとても足が震えました。おしりから腰まで同じ高さで進んでいくステップが難しかったですが、山地先生の話をしっかり聞いて理解しながら取り組んでいきたいです。

新しい初めての動きがたくさんありました。最初は難しくてなかなかできなかったが、コツをつかめばできるようになり、どうしたら身体を大きく動かすことができるかなど、考えながら動くことができました。小さいスペースでもできる動きがあったので、家の中でもチャレンジしていきたいです。

保護者の感想

「今やれる精一杯やればいいよ」「今日できる事をしよう」と伝えていきます。効果を感じるまでに、まだ時間がかかると感じていますが今後でも取り組んでいきたいと思います。また、この事業で学ぶごとに、目先の成果よりも「子どもが競技に取り組み続ける」「経験を重ね続ける」「競技を通して成長し、自分の個性を発揮する」ことに魅力を感じるようになりました。

自分に自信を持てないのでメンタルが弱いなあと思うことはあるのですが、講義を通じて「前向きに取り組むことで力が発揮できる」、「周りの評価ではなく、自分自身の気持ち大切にできる」ことを感じ取れていたら良いなと思います。

メンタルトレーニングを学んでから、練習中や試合中の笑顔が増えたように感じます。自分なりに実践している姿が見られたり、「あの時のあのプレーが良かったね」など、前向きな思考になっている姿が見られたりするなど、子どもの成長が感じられています。

結果を気にするのではなく、自分が思ったことをどれだけできたかが大事であることを学ぶことができました。子どもに声を掛ける際、結果だけではなく目標をもって取り組んだことに目を向けていきたいと思っています。

コンディショニング実技後、家に帰ってから筋肉痛で湿布をペタペタ貼っていた娘でした。普段することのない動作により、自分自身使うことのない箇所においての筋力アップができて良かったと思います。

今回のコンディショニングをして筋肉痛になったと聞き、普段使っていない筋肉をしっかりと動かせたのだと感じました。身体を整えるトレーニングの大切さ、今後も自分の身体の状態を意識しながら、怪我の予防やパフォーマンスの向上につなげていってほしいと思いました。