未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol.7

２１　期　生
ジュニア指定者

第７回育成プログラム





日　時　　令和8年10月24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

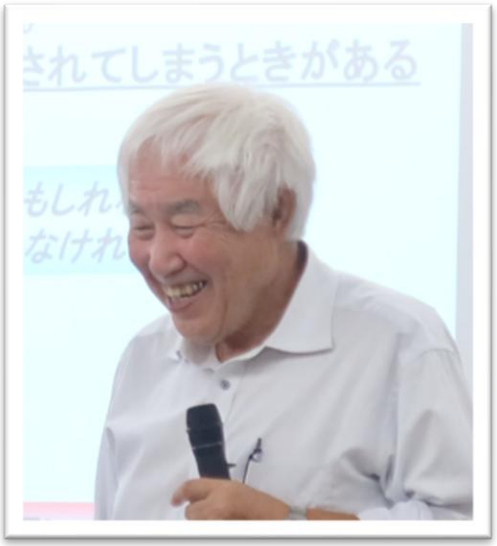
【知的能力育成プログラム】

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

■１回目のメンタルトレーニングの復習として、緊張を下げるためのリラクセーションの方法を再度学びました。

①【呼吸法】

②【筋弛緩法】

実際に全員で試しながら、本番で使えるように確認しました。

■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。

■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。

【身体能力育成プログラム】

講　師

（公財）富山県スポーツ協会
スポーツ主任指導員

宮島　秋子　先生

（みやじま　あきこ）



コンディショニング③

■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」の基本動作やリズミカルにステップをして投げる方法を学びました。「姿勢がいいこと」「肩甲骨がバランスよく動く」「股関節がバランスよく動く」の３つのポイントを意識し、「全身を使って投げる」ことを目標に活動しました。

■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。

















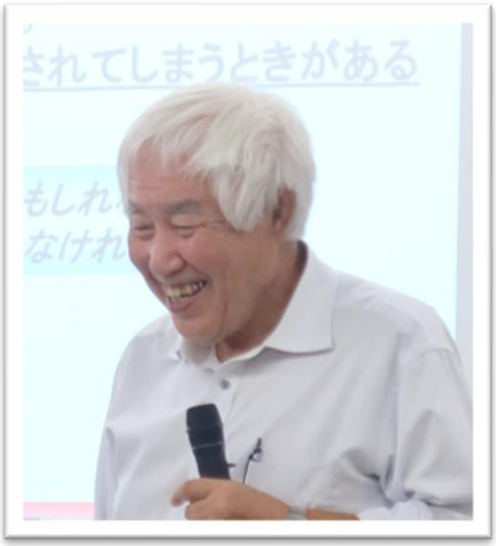
【保護者プログラム】

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

マイナス思考にならないように、先のことをあまり考えないようにした方がいいと学びました。自分がやるかやらないかを決めるのが大事だとわかりました。自分の限界を決めるのも同じようなものだと思いました。

特に印象に残ったのは、結果を気にしないためにしっかりと元々準備をしておくということです。自分はいつも大会のときに結果を気にしてしまい、緊張して体が動かなくなるのでいい対策になると思いました。

メンタルトレーニングを受け、その後大会がありました。相手は４回試合をして全て負けたチームでした。でも「5回目こそは勝つ！」「自分が点をとらなきゃ」と思い、たくさん得点をとれました。それは、メンタルトレーニングを受け自信がついたからだと思います。

私は、どんなに辛くても最後まで笑顔でいることが大事だと思いました。「マイナス思考になった時どうするの」の時に私は「あきらめずに楽しむ」と書きました。最後に笑顔の効果を話されて、練習や試合で本当に苦しく辛くなったら笑って最後の瞬間まであきらめずにやりきろうと思いました。

今回の投げ動作では、色々な投げ方をしたり、旗を振って鳴らすようにしたり、重いボールを高く上げたり等、とても楽しかったです。これからも今日習ったことを実践していきたいです。

肩甲骨と足を一緒に動かしたり、全身をバランスよく使って投げたりできるようになりました。肩甲骨の動かし方を意識したり、姿勢をよくしたりすることで、パフォーマンスの安定や怪我の予防につながると知ったので、意識していきたいです。

ボールを使った運動は、本当に苦手なので「ボールのコントロール」を目標にしてプログラムを受けていました。特に、ボールをまっすぐ上にあげることを得意にしたいと思い取り組みました。１回目は後ろに飛んでいってしまって、2回目は少し前に投げようと修正すると真上に飛びました。これからも１回目、2回目と少しずつ感覚を変えながら運動をしていこうと思いました。

保護者の感想

大会前や練習時に心配からマイナスなことばかり言ってしまっていたなと反省させられました。「親が信じてあげる」という言葉に胸を打たれました。これからはプラスな言葉をかけてあげることを意識したいと思いました。

内発的に動機づけられた時、選手は伸びるということを聞き、なるほどそうだなと納得しました。また、運動有能感の中で「受容感」は大切で、子どもの心のよりどころが家庭であること、その安心感が自信にもつながると聞き、親としてしっかりサポートしていきたいと思いました。

親の心配からの声かけが、かえって子どもの実力発揮を邪魔するマイナス思考を生むと知り、反省しました。他人との比較ではなく、本人の努力や成長プロセスを認める関わりが内発的なやる気を育てるのだと実感しました。子どもが自ら楽しく挑戦できるよう、前向きな言葉で温かく支えていきたいと思います。

メンタルトレーニングを受けてから、「大体で大丈夫」という言葉に救われたように、「とにかくやってみよう」という場面が増え、やってみたら「できた」が増えて本人の自信につながっているように思えています。本人の心に入りやすい単語や文章があり、これからの競技をやっていく上で、大事にしていけたらいいなと思いました。勇気がいる場面で「できるかできないかじゃなく、やるかやらないか」なんだね、と共通意識で話し合いができて、そっと背中を押すこともできました。

アスリートをもつ親のメンタルについて、勉強と競技の両立をもっと信じてみようと思えました。アスリートのモチベーションを下げない声かけも意識したいです。心から楽しい熱中できるスポーツに出会えるように願いたいです。

子どものためと思い、失敗する前に心配なことを口に出していましたが、プラス思考になれるようにどのような言葉がけが大切か親も考えなければならないと感じました。子どもが安心して頑張ることができるよう、子どもを信じることも親の役割だと思いました。