

氏名 高尾 秀一

トップアスリート育成事業2015~次期
国体を目指して〜に参加して、考えた事を
報告します。

最初の講義「頑張れ！広島ジュニア選手
たち」において、生徒は全員「国体に出場し
たいか」と聞かれ、誰一人手を挙げることは
なかった。その後の講義においても、生徒の
目標を聞かれ、「全国大会出場ではなく、全国
大会優勝と答えてほしい」と言われた。生
徒に、具体的に・現実的・それについて挑戦的に
目標をきちんと持たせてテニスにさせていな
い事を痛感した。また

また、私は最近、初心者への技術指導におい
て、基本的動作をどうすれば巧く修得できる
のが悩んでいた。今回のコアトレーニングの
講義において、「トライメント」・「スタビリティ」
「コーディネイト」などのコアの土台に目
を向ける事により、テニスの技術修得が向上
する事に驚いた。

以上2つが合宿に参加しての報告です。

今回、トップアスリート育成事業に参加して、たくさんのお話を学びました。

メンタルトレーニングでは、自信が足りすぎてもだめ、不安が足りすぎてもだめ、やる気が足りすぎてもだめ、緊張が足りすぎてもだめということを知りました。やる気や自信はあればあるほど良いと思っていました。しかし冷静さを失い本来のアレーが出来なくなると知り驚きました。

食生活の構築では、たんぱく質、炭水化物、ビタミンB6が大切ということを知りました。筋肉量を維持・増加するためにも体重1kgにつき2gのたんぱく質をとらなければなりません。今まで、まったく食事について考えたことはありませんでした。これからは食事に気をつけて強くなろうと思いました。

今回の研修で学んだことを生かして、体をしっかりと作りメンタルも鍛えて団体やインターハイで勝つという目標を達成できるように頑張ります。

ト	ッ	ア	了	ス	リ	ー	ト	育	成	事	業	2	0	1	5	に	参	加	
し	、	特	別	講	演	や	け	種	類	の	研	修	を	通	し	て	、	ス	ポ
ー	ツ	に	関	する	事	が	手	に	こ	と	を	知	る	こ	と	が	で	き	ま
し	ま	し	た	。															
特	別	講	演	で	は	、	為	来	大	さ	ん	の	こ	と	を	知	る	こ	と
が	で	き	、	テ	ニ	ス	を	も	っ	と	好	き	に	な	る	り	！	と	
思	う	こ	と	が	で	き	た	講	演	で	し	た	。						
メ	ニ	タ	ル	ト	レ	ー	ニ	シ	ン	グ	で	は	、	体	力	・	技	術	・
メ	ニ	タ	ル	面	の	次	の	試	合	手	の	目	標	を	立	てる	こ	と	
が	出	来	て	無	い	こ	と	が	分	か	り	、	集	中	の	仕	方	、	
緊	張	レ	た	時	の	対	処	法	を	た	く	さ	ん	の	こ	と	を	知	
る	こ	と	が	で	き	ま	し	た	。										
食	生	活	で	は	、	普	段	自	分	が	食	べ	て	い	る	物	や	量	
が	少	な	い	こ	と	を	知	り	驚	き	ま	し	た	。	食	生	活	に	は
気	を	つ	け	て	い	き	た	い	と	思	い	ま	し	た	。				
コ	ラ	・	ト	レ	ー	シ	ン	グ	で	は	、	自	分	の	目	標	達	成	
の	た	め	に	必	要	な	知	識	を	知	る	こ	と	が	で	き	、	最	後
の	相	談	で	は	1	つ	1	つ	詳	しく	教	え	て	下	さ	つ	た	の	
び	と	も	良	か	つ	た	び	可	。	こ	の	合	宿	を	通	し	て	、	
テ	ニ	ス	を	も	っ	と	頑	張	ろ	う	と	思	い	ま	し	た	。		

氏名 中村 雪乃

私は今回トップアスリート育成事業2015
5-次期団体をめぐって一に参加して多くの
ことを学ぶことができました。
今回、多くの講演を聞く中で目標を明確に
するということが必要不可欠だということが
分かりました。また、この目標を決める時に
何をいつまでにどうやって達成するのかとい
うように具体的に目標設定をしないと意味が
ないということも分かりました。自分の最終
的は目標が明確に決まっていたらその目標を
達成するための手段を考へやすくなった。普段
の練習も意味のあるものになると感じました。
また、食事も大切だということも分かりまし
た。私達の体は自分の食べた物からつくられ
ている。なので、自分の体には足りていない
ものを食べ物からしっかりと補っていかないと
いけないと感じました。
今回学んだことは、今後の生活で生かしてや
るということばかりでした。学んだことを無駄に
しないように目標を持ってがんばります。

氏名 北垣内 志帆

トップアスリート育成事業2015に参加
して、私はたくさんのごとを得ることができ
ました。メンタル、コア・トレーニング、食
生活についてしっかりと学ぶことができ、スポ
ーツ医・科学相談では怪我、風邪の予防、ス
トレッチ、歯、栄養について相談しました。
足チェックでも、靴のはき方、指の使い方の
重要性を知ることができました。講議の中で
メンタルやコア・トレーニングがありました
が、これらは自分で毎日、日頃からできるニ
とだと言われていたのでもししっかりとやるう
と思われました。また、「強くなるために必要
なこと」という話を聞いて、これから練習を
する時に心にとめて一生懸命やるうと思いま
した。
今回のたくさんのご講議は私にとって必要な
ものばかりでした。私はもっと高い目標を持
ち、そのための手段を考えこれからの1日1
日を大切に頑張っていきましょうと思いました。支
えてくださった皆様ありがとうございました。

氏名 櫻井 彩乃

二日間たくさんのことを学びました。技術
面だけでなく食事やメンタルな部分もま
ずできてないと自分のベストの力を出すこと
ができてないと分かりました。食事では実際に
白米や野菜を計って食べました。計って食べ
たことなどはなかったのと同じくらい必要なんだ
と驚きました。たくさん講演を受けて一番印
象に残っているのは自分の目標についてです。
初め目標を書いた時、私は中国大会でベスト
16に入るにしました。すると先生が「みんな
は全国優勝したくないのですか？」と言われ、
全員が目標を全国優勝に書きかえました。私
はまだまだ技術面でも精神面でも足りない所
だらけだからこれは無理だろうと思いました
が、そこを目指すと中国大会でベスト16
に入ることや団体戦で全国大会に出るなど自
分の叶えたい夢がいつか叶うと思いました。
たくさんのことを学んでこれからのテニス入
の取り組み方や意識が変わりました。

今回の講義では自分の知らないところをたくさん学ぶことができたのでよかったです。

一番最初の講義では目標をたてることの大切さを学ぶことができました。

次のメンタルの授業では目標の立てかたについて学びました。目標を達成するための手段まで具体的に詳しく決めておかなければならないと思いました。また、中期、長期のころまでもしっかりと視野に入れて、目標を立てていきたいと思いました。

食事の面では、たんぱく質は筋肉のエネルギーになることやビタミンは体の調子を整えたりとその一つ一つの栄養素の働きについてや、摂取量についても学べて、自分の食事には足りないものがたくさんあることが分かりました。コアトレーニングなどの講義でも自分の知らないトレーニングの仕方などを学べたので家で毎日実践したいと思いました。今回、学んだことを自分の生活に取り入れても、と強くなれるようがんばっていきたいです。

氏名 原山 聖理

今回、私は「トヨタ」が「アスリート」育成事業2
015」に参加させて頂いたいただきました。
この合宿では、さまさまに分野の先生に來
て頂いてかぶり詳しいお話を聞きました。×
「メンタルのことや食生活のことや「トレーニング」
のことなど、今まで知らなかったことや知っ
ていたことのより奥深いところまで教えても
うりました。たくさんのお話を聞く中で、どの
先生も「目標を明確に設定し、それを内に秘
めずのびはく口に出す」ということを共通
して話していただきました。また、今回の合宿では、
技術やパフォーマンスの向上には自分自身
の体についての話がたくさんありました。今
までの体に対する考え方を改めなければいけ
ないと思いました。
これから色々な試合で勝つていくために、
まずは目標を明確にし、口に出し、そのため
に何をすべきかを考え、今回教わったこと
を生かしながら今よりも上へいければと思うに
努力してまいります。

20×20

僕は、この合宿を通じて、様々なことを学
ぶだけでなく、アスリートとしての自覚も手
に入れることができた、と思いました。「ア
スリート」というと、大げさな気もしますが
、広島県で、中国地方で、そして全国大会で
活躍することのできるような選手になりたい
という気持ちだけは、非常に大きくなりました。と思
います。

この合宿では、オリンピック選手が恩師と
して慕う方のお話、試合の時のメンタル状態
やそのトレーニング方法、ジュニアアスリート
に必要な食事や栄養、コア・トレーニングの
説明や実技、そして医科学相談など、とても
充実した研修を受けさせていただきました。

それらの研修において、「高い目標」、「月頃か
らの努力」、「自道な下積み」といった点が共
通しているなど感じました。また、それらを
自分の中にいつもおいておき、実践していく
ことが大切であると感じました。今回の合宿
で学んだことを活かしたいと思いました。

私は、今回のトップアスリート育成事業を受け、テニスをするにと対しての意識が大きく変わった、と思います。まず私の目標は、国体、インターハイにでるにこだわりました。しかし、河野先生、竹原先生の講義により目標が高くないといけないと分かったので、全国一位へと変わったと思いました。そして食事の面では、スポーツをするにはどの栄養となく土人取らなければいけないか、日本人は骨は自分の体重1kg×2gいることなど土まがまな、健康のことについて学びることができました。最後に、心に残った講義がメンタルトレーニング、コア・トレーニングでした。自分は、メンタルが弱いので、この講義でどうしたら強くなるか、どうすれば弱気にならないかを知ることができました。コア・トレーニングでは、簡単に体幹を強くする方法と色々と教わったので、今後トレーニングしていきたいです。私は今回の講義で聞かせた頂けた話を、部活の人に伝えていきます。