

## メンタル

# 第20回育成プログラム - 2019.11.23 -

中村先生からは、競技への取り組みや、学校生活における悩みなどに丁寧に答えていただきました。



今回のメンタルプログラムも、物事を考えることの大切さや振り返りから将来のことをポジティブに考えていくことの重要性についてお話がありました。



## コーディネーション

コーディネーションでは、脳と体を使って【①定位能力②変換能力③反応能力④連結能力⑤分化能力⑥リズム能力⑦バランス能力】の7つの能力を伸ばしていきます。



今日は、ボール等様々な用具を使用し、7つの能力をこれまでより高度にするためのトレーニングが行われました。より難しい動きにも果敢にチャレンジしていました。



## セルフケア

自分自身の心と体をお世話すること。



中学3年生は、残り3回の身体的能力開発を「セルフケア」について学びます。今回のプログラムではまず、身体のウォーミングアップ、そして心のウォーミングアップについての考え方や目的について説明があり、その後ダイナミックストレッチや体幹刺激等の実技指導がありました。



## SAQトレーニング

SAQトレーニングとは…  
S(Speed)：重心移動の速さ  
A(Agility)：

運動時に身体をコントロール

Q(Quickness)：

刺激に反応し、速く動き出す  
3つの能力を伸ばします。



3つの能力を伸ばすトレーニングの中でも、今回はスピードとアジリティを重点的に行い、身体操作の能力を向上させるトレーニングを行いました。最後に行ったLテストでは、前回よりも記録が伸びていました！



### 次回(12/14)の プログラム

キッズ

- ・ホッケー体験
- ・ジュニア
- ・トライアウト

**スポーツビル**  
BIG

私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。