

令和7年度タレント育成能力開発プログラム⑧（2期生）

1 開催日時	令和7年12月7日（日） 9時00分～12時00分
2 開催場所	アサンテ スポーツパーク（県立スポーツセンター） スポーツアリーナ2 多目的フロア2、ウェイトリフティングフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ2期生 22名（在籍48名）
4 実施内容	<p>1 知的能力開発プログラム『メンタルトレーニング』 講師 小林 玄樹 氏（株式会社ハイクラス）</p> <p>(1) メンタルトレーニングとは 「心」をうまくコントロールするためのトレーニング</p> <p>(2) 基本的な8つの心理的スキル ①目標設定 ②リラクセーション&サイкиングアップ ③イメージ ④集中力 ⑤プラス思考 ⑥セルフトーク ⑦コミュニケーション ⑧試合に対する心理的準備</p> <p>(3) 内発的モチベーションと外発的モチベーション 「こころの内側のやる気」を高める内発的モチベーションが重要</p> <p>(4) 目標設定（目標設定シートに記入）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3つのタイプ（①結果 ②パフォーマンス ③プロセス） ・SMARTS Goal ・マインドセット（能力に対する心の持ち方） 大大切なことは、「失敗すること」 ・目標設定のポイント <ul style="list-style-type: none"> ①イメージできないものは目標にできない ②目標から逆算すること ③目標と努力の両輪 <p>(5) 家でもできるメンタルトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ワークブックを使ったメンタルトレーニング ②毎日の目標設定 ③毎日の練習日誌  

2 身体能力開発プログラム『SAQトレーニング』

競技スポーツ体験プログラム『ウエイトリフティング』

講師 神奈川県ウエイトリフティング協会

(1) ウエイトリフティングに関連するウォーミングアップ

①ストレッチ

②言うこと一緒、やること一緒

③スクワット、ジャンプ、クリーン＆ジャーク

(2) ウエイトリフティング体験

4グループに分かれてそれぞれのコーチの下で体験

①スナッチ

スナッチは床に置いてあるバーベルを一気に頭上まで持ち上げる

スピードが大切

②クリーン＆ジャーク

肩の高さまで持ち上げる（クリーン）

肩から体の反動を利用して一気に頭上まで上げる（ジャーク）

2つの連動した動きが必要

