

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、ウエ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&サイキングアップ 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） ・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） 大切なことは、「失敗すること」 ・目標設定のポイント 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> <p>（5）家でもできるメンタルトレーニング 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</p>



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

