

高橋雄介氏講演会 10月14日 豊島区生活産業プラザ

ほめて育てるコーチング

自分が予感した通りになる

うまくいくと予感すれば成功する。失敗すると予感すると失敗する。予感とは過去の経験から来るものである。過去の悪いデータに縛られているのが私たちである。子供たちに自信をもたせ、成功への感覚をもたせたいなら、いい予感を与える必要がある。

脳にインプットされたデータが人間の優劣を決定する

5%の人間のみが活躍できる。5%の優秀な人間と95%の普通の人間との違いは**才能、努力、ツキ**である。努力すれば成功するとはかならずしも言えないが、成功した人間は必ず努力している。この**才能、努力、ツキ**は、脳にインプットされた記憶データに左右されることが最近の研究で分かってきた。

成功データを脳にインプットする

脳は過去のデータを記憶し、それをベースにして意識的、無意識的に判断をくだしている。感情、イメージ、思考のすべてをプラスにすることができれば、だれでも優秀な人間になることができる。

プラス思考をもたせるには自分が望むものを明確にする

自分が望むものを実現させるには、具体的な目標がなければいけない。道に迷うのは①行く先が分からない②自分のいる場所が分からないのである。目標とするべきことと、今の自分の力を明らかにしてやるのが大切である。脳は自分が抱いたイメージを実現しようとするコンピュータである。できないとイメージするとできないのである。

「したい」と「できる」の違い

「したい」には、できないかもしれないというマイナスイメージがつきまとう。「できる」と思ったときプラスに働く。コーチが「できる」と思い込んだ選手は必ず伸びる。だから「できる」と言い続けるとできるようになる。

ポジティブストローク

自信をもたせ、イキイキ感やワクワク感をもたせプラス思考で練習にのぞませるにはほめ方やポジティブストローク（ほめ言葉）が大切である。

「大丈夫だよ。最初から完璧な選手はいないよ」「よくがんばった」「努力が実ったね」「一緒にがんばっていこう」「君がチームを支えている」

豊島区ジュニア・シニアスポーツリーダー育成事業委員会主催の講演会の内容の一部をご紹介します。今後も高橋先生の講演が企画されています。機会がありましたらぜひご参加ください。

東京都スポーツ功労者表彰 月岡 透 副会長

10月14日（金）都庁都議会議事堂「都民ホール」で平成28年度東京都スポーツ功労者表彰式が行われ、豊島区水泳連盟副会長・豊島区体育協会副会長の月岡 透氏が表彰されました。



水泳を楽しむ パートII

豊島区水泳連盟 月岡 透

さて、正しいヘッドポジションでのけ伸びができるようになったら、次は面かぶりクロールへと進むのが一般的です。何故クロールか。それは、手足の動き、リズムが歩くことと似ているからです。違うのは肩を中心として腕をぐるぐる回すということです。

これから、上達するための練習に入るわけですが、各泳ぎの要領についてはみずともパートIで書きましたのでここでは省略します。

泳ぎを上達させるコツは、泳ぎの要領（本や教室で習ったこと）をイメージして、練習の時そのことを意識して泳ぐことです。意識したため力が入ったり、リズムが崩れたりと問題も起こりますがとにかく意識して練習することが大切です。

もう一つは、水中でのいろいろな運動を身に付けることです。この段階で十分練習してほしいのは、潜ること、水底や壁を蹴って進むこと、背浮きでのスカーリングなどです。泳げるようになった人でも、潜水が少しもできない人がいます。潜って水の圧力や抵抗を感じる、スカーリングで手の平、手首、腕の動かし方を感じ取る、これからの泳ぎの練習に大いに役立つ技能です。十分練習してください。

2 部分練習と全体練習

① 部分練習

泳ぎを上達させるためには腕の動作とかキックの仕方など部分的に練習する方法があります。

手の搔きという部分の練習を考えれば、入水の仕方、入水の角度、キャッチ、プルの要領を修得することと、それらを上手く強くするといったねらいがあります。キックや呼吸の練習なども同じです。

② 全体練習

部分的な練習で身に付けた技術を泳ぎの中でできるようにするための練習です。初めは上手いかなくても、慣れてくると力も抜けて上手く泳げるようになります。

初心者段階では、部分練習から全体練習の組み合わせ、ある程度泳げる人は、全体練習から部分練習の組み合わせがよいでしょう。

いずれにしても、上手く泳ぐためにはリラックスとリズムカルな動きが大切です。そのためには水中で自由に動いたり、素早く動けるなど水への慣れが必要です。そして、部分練習や全体練習を通して、基本的な技術を覚え、癖を早く修正するよう心掛けて下さい。

技術を高めるには、その技術を支える筋力や体力が必要です。次回は、目的別の練習について書いてみましょう。

11月の水泳教室



ハッピーマンデー(巣鴨)	7日、14日、21日、28日 毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	2日、9日、16日、30日 毎週水曜日10時～
オリーブの会(巣鴨)	2日、9日、16日、30日 毎週水曜日12時30分～
アクア&スイム(巣鴨)	2日、9日、16日、30日 毎週水曜日19時分～
中上級教室(巣鴨)	4日、11日、18日、25日 毎週金曜日13時30分～
さくらの会(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	10日、17日、24日 毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	10日、17日、24日 毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	2日、9日、16日、30日 毎週水曜日9時15分～