

令和 6 年度三重県スポーツ推進委員研修会兼第 65 回三重県スポーツ推進員研究大会

とき：令和 6 年 12 月 14 日

ところ：熊野市井戸小学校体育館～熊野古道浜街道・花の窟

上記大会に参加しましたので報告します。当日は 7 時 45 分に久居体育館に集合、2 台のマイクロバスに分乗して 8 時に出発しました。途中で雨も降りだして、少し心配になりましたが鬼が城付近で国道に降りるときには快晴となり、青空を映して素敵なマリンブルーの紀州の海が我々を向かい入れてくれました。

午前 10 時過ぎに熊野に到着しましたが、津と比較すると暖かく感じて、南北に長い三重県を実感しました。開会式では、馬場会長の挨拶、熊野副市長、三重県議員谷川氏、の挨拶・祝辞の後、22 名の功労者表彰がありました。総勢 22 名中、津市から 7 名が表彰を受けました。

高山さん、駒田さん、前村さん、谷さん、小宮さん、馬田さん、大野さん、受賞おめでとうございます。



引き続き、地域のコミュニケーションリーダーとしての活躍をお願いします。

当日、残念ながら参加できなかった今回の大会には津市から 28 名（事務局 2 名含む）が参加しました。

講演では、講師は株式会社脳レボ代表取締役の川谷潤太氏による「潜在脳力の高め方 - 運動能力を飛躍的に向上させる知恵とコツ」を紹介いただきました。

冒頭に意識を集中させる方法として、「拍手 3 回」の掛け声でパチパチパチ、「拍手 2 回」の掛け声でパチパチ、「拍手 1 回」の掛け声でパチ。これを会場の全員が一致させることを学びました。

次に、両手こぶしを前に出して、①の掛け声で、片手は親指だけ出し、もう片手は小指だけを伸ばす。次に②の掛け声で親指をたたんで小指だけ伸ばす。もう片手は小指をたたんで、親指を伸ばす。これを繰り返すというものです。これをコーディネーショントレーニングと呼び、この動作繰り返すことで集中力が高まるそうです。

もう一つ面白かったのは、イメージーション。読者の皆さまもやってみてください。



両手首のしわを合わせて中指の高さを比較して短い方の手のひらの中心を、他方の指でグッと押さえながら「大きくなあれ。大きくなあれ」と30秒ほど経過後にもう一度両手を合わせると、短かった指が伸びていたこと。会場から驚きの声が上がっていました。さらに大きくなった側の手をグー・パー・グー・パーを繰り返してリラックスさせると元に戻るといふ事実。次にスプーン曲げ。カレー用スプーンサイズを曲げようとすると頭の中で硬いモノと刷り込まれているため大きな力が必要だが、柔らかいタオルで包むと簡単に曲がること。

意識の向きが重要である証拠に、横に広げた片腕を他人が両手を使って折り曲げる動作。意識は「曲げられない」と思っていると、案外簡単に曲がり始めます。次に「伸ばした腕先の目標物に届かせるように伸ばす」意識をすると、曲げることが困難なほど固くなっていることを学びました。

意識が内向きだと、失敗する。意識が外向きであれば成功することが多いとのこと。

モチベーション（やる気）のメカニズム

「やる気」のない選手に「やる気を出せ」と言っても効き目はありません。メンタルの相関関係とは、知能（知識・イメージ）→感情（楽しみ・不安・恐怖・怒り）→意欲（やる気・元気・積極性）と連鎖する。「やる気」にさせるためには、感情（辛い→楽しい）を変化させる。変化させるためには知能（出来る技術・方法）を付けること等を楽しく学ぶことだと…、あっという間の65分間となりました。

記事：furuichi

熊野古道浜街道・花の窟ウォーキング

昼食を挟み、午後から熊野古道浜街道・花の窟ウォーキングでした。会場の熊野市井戸中学校を出発して、海岸沿いを歩き、途中に熊野の獅子岩を海側から眺めながら花の窟を目指し約 2 キロを歩きました。



約 1 時間を歩き、程よく疲れて帰りのバス内では居眠りするメンバーも居ました。
今回参加されなかった推進員の方も、次回は参加して学び、楽しいと感じることが、「やる気」に繋がります。
楽しんで推進委員の活動を継続しましょう！

記事 : furuichi