

# 令和4年 第1回教育・育成プログラム

プログラム	キャリア、コーディネーション
	栗木 一博先生、稲田 允先生、松本 諒太先生
日時：令和4年5月15日（日） 会場：橋北交流会館、四日市競輪場	

## <1. キャリア>栗木一博 先生

### ● 「動機づけを高める」

・「動機づけ」とは、行動を起こす要因（モチベーション）となる要素であり、行動には、「接近」と「回避」がある。ただ、「動機」を「高める（強さ）」だけでなく、その「方向（接近or回避）」が大切である。

・認知が、動機づけを高め、さらに競技力を高めることにつながる。

「動機づけを高める」為には、  
「自身を客観視し、分析・コントロールすること」  
が大切であり、分析やコントロールする為には、  
「賢さ」が必要である。「賢さ」を身に付けるために  
学校での勉強など、普段の生活が大切になる。



(課題)

- ・自分の競技力を高めるうえで、有利、不利に働く要因を書き出す。
- ・自分の力で何とかなること「強み・弱み」と、コントロールできないこと「機会・脅威」に分けることで、自分の力で何とかなること「強み・弱み」が見えてくる。そこに、焦点を当てて、試合を意識した練習に取り組むことが大切。

## <2. コーディネーション> ラグビー：稲田 允 先生、自転車：松本 諒太 先生

### ● ラグビー「ラグビーに必要なランニングスキル①」

ラグビーで必要となる  
ランニングスキルトレーニングと  
ランニングとパスとを組み合わせた  
トレーニングを実施。



### ● 自転車「各種目に必要な技術や能力①」



四日市競輪場で、トラック競技における傾斜を利用したコーナリング技術、発送機を使ったスタンディングスタートのトレーニングを実施。