<table>
<tr><td colspan="2">令和４年　第３回教育・育成プログラム</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プログラム</td><td>コーディネーション、キャリア</td></tr>
<tr><td>稲田　允先生、粟木一博先生</td></tr>
<tr><td colspan="2">日時：令和４年８月９日（火）　　会場：四日市中央フットボール場　Cフィールド
四日市市総合体育館</td></tr>
</table>

＜１．コーディネーション＞稲田　允　先生

●「いいパス」を心がける

パスを投げる前に大切なこと

・アタックラインを引く

・フォロースルー　　　　　　　　→　いいパスにつながる

・ハンズアップ（いいキャッチ）

●「前向きな言動」について

ネガティブワードは禁止。自分でコントロールできないこと「気温が暑い」ということに意識をもっていくことはもったいない。そうではなく「いいパス」を投げるということに意識をもつ。

●全身じゃんけん

全身を使ってじゃんけんをして、フォーミングアップを行いました。

●パス①

３人並んで立って、真ん中の人が両サイドの人からボールをもらう、その間に自分が持っているボールを浮かせ、その間に両サイドの人からのボールをキャッチし、パスをする。自分が持っていたボールをキャッチする。

３０秒間で何回連続できるか。

→ミスもあるがより多くの成功回数を増やすためには、チームでミスボールを早く拾うことをチームで工夫する。

●パス②

・ハンズアップ、ボールを取る位置を確認
・ボールをキャッチするのは、パスを投げてもらう人の方でキャッチ
・ボールを自分から取りに行くようにキャッチする
・キャッチする手は△を作る

●ディフェンスがいる中でのパス
前を見ていて空いている場所を確認する。それを相手に伝える。

●まとめ
普段は学べない基礎的な部分を学ぶことが出来た。少人数ではあったが徐々に声も出て、選手たちが学ぶ意欲が垣間見えた。

＜２．キャリア＞粟木　一博　先生

●心理テスト（エゴグラム）の実施
・エゴグラム…５つの要素を分析、それぞれの要素を家族に例える。
　　　　　　　どの要素（＝家族）が一番主張しているかを知る。

【５つの要素】
親（ガンコ親父〔CP〕/優しい母〔NP〕）　→　ルールに厳格
「～しなければならない」「～であるべきだ」
大人〔A〕　→　現実的
「空気を読む」「損か得か？」
子ども（やんちゃ坊主〔FC〕/いい子〔AC〕）→　気持ちいい・楽しいかどうか

※分析をすることで、どういう行動・発言をしがちなのかが分かる　＝　自己理解

●活動「どんな一日を覚えているだろうか？」

・これまでの競技人生の中で一番調子が良かったと思う日を思い出す。
・その前日～当日のことをポストイットに書きだして貼る。
・似た項目を囲んでタイトルをつける。
【例】試合前のこと、食事のこと、前日の休養のこと　など

【活動後、栗木先生から】

・選手ごとに調子が良かった日のことを書き出すと、共通点とそれぞれに異なる点があることが分かった。
⇒このことから、人によって成功するための方法は異なるといえる。

・「やるべきこと」は「成功した姿　－　現在の実力」から分かる。
⇒現在の実力は、日記を書くことや、良かった点や悪かった点の覚え書きをためておくことで、より正確に捉えることができる。