

トレーニング計画を立てよう

名前 大村タケヤ

記入日の健康状況・怪我の有無 ()

	筋力	瞬発力・敏捷性・スピード	柔軟性	持久力	巧緻性																																																																																																								
<p><体力の現状を知ろう！></p> <p>あなた自身の体力の課題は、どのような点にありますか？ (体力テストの結果を参照)</p>	<p>握力(30kg) [得点4]</p> <p>上体起こし(25回) [得点6]</p>	<p>反復横とび(53点) [得点8]</p> <p>50m走(7秒)[得点8]</p> <p>立ち幅とび(210cm) [得点5]</p>	<p>長座体前屈(38cm) [得点4]</p>	<p>持久走・1500m(6分00秒) [得点6]</p>	<p>ハンドボール投げ(25m) [得点6]</p>																																																																																																								
<p><トレーニングを選択しよう！></p> <p>競技に必要な体力を理解し</p> <ul style="list-style-type: none"> どのような体力を どのようなトレーニングを選択して どれくらいの運動強度で どれくらいの運動時間で どのような運動頻度(いつ?) <p>で実施しますか？</p>	<p>目標…ケガの予防のためにも、定期的な柔軟運動・ストレッチと、バレーボールに必要な基礎的な筋力を高めたい。</p> <p><①柔軟運動・ストレッチ></p> <ul style="list-style-type: none"> 練習前と練習後に行う (広島県バレーボール協会『広島県バレーボール指導教本』の例から選択して実施する)。 風呂上がりにも肩甲骨を中心にストレッチをする。 		<p><②筋カトレーニング></p> <ul style="list-style-type: none"> 中学校段階で、高負荷でのウェイトトレーニングは推奨されていない。 自分の体重を利用したトレーニングを行う[今月は、自分にふさわしい強度、量、頻度を調べる→来月から本格的に実施]。 (日本バレーボール協会『中学校部活動におけるバレーボール指導者へのガイドライン』から選択して実施する)。 <p><③その他></p> <ul style="list-style-type: none"> オフが続くときは、ガッシュを組み込んだランニングを行う。 																																																																																																										
<p><実施した日に○をつけよう！></p> <p>右側のカレンダーを使って、実施した日に○をつけていこう！</p> <p>→実施した日に、トレーニング①、②、③の番号をつける。 MTG=ミーティング</p>	<table border="1"> <tr> <td>31</td><td>月</td><td>MTG①</td><td>7</td><td>月</td><td></td><td>14</td><td>月</td><td></td><td>21</td><td>月</td><td>MTG①、②</td><td>28</td><td>月</td><td>①</td> </tr> <tr> <td>1</td><td>火</td><td>①、②</td><td>8</td><td>火</td><td>MTG</td><td>15</td><td>火</td><td>MTG</td><td>22</td><td>火</td><td>①</td><td>29</td><td>火</td><td>②</td> </tr> <tr> <td>2</td><td>水</td><td></td><td>9</td><td>水</td><td></td><td>16</td><td>水</td><td>①、②</td><td>23</td><td>水</td><td>①</td><td>30</td><td>水</td><td></td> </tr> <tr> <td>3</td><td>木</td><td>①、②</td><td>10</td><td>木</td><td></td><td>17</td><td>木</td><td>②</td><td>24</td><td>木</td><td></td><td>31</td><td>木</td><td>①、②</td> </tr> <tr> <td>4</td><td>金</td><td></td><td>11</td><td>金</td><td></td><td>18</td><td>金</td><td>①、②</td><td>25</td><td>金</td><td>①、②</td><td>1</td><td>金</td><td>MTG</td> </tr> <tr> <td>5</td><td>土</td><td>①、②</td><td>12</td><td>土</td><td>オフ①</td><td>19</td><td>土</td><td>①、②</td><td>26</td><td>土</td><td>オフ①</td><td>2</td><td>土</td><td>オフ②</td> </tr> <tr> <td>6</td><td>日</td><td>オフ①、②</td><td>13</td><td>日</td><td>①、②</td><td>20</td><td>日</td><td>オフ①、②</td><td>27</td><td>日</td><td>①、②</td><td>3</td><td>日</td><td>オフ</td> </tr> </table>	31	月	MTG①	7	月		14	月		21	月	MTG①、②	28	月	①	1	火	①、②	8	火	MTG	15	火	MTG	22	火	①	29	火	②	2	水		9	水		16	水	①、②	23	水	①	30	水		3	木	①、②	10	木		17	木	②	24	木		31	木	①、②	4	金		11	金		18	金	①、②	25	金	①、②	1	金	MTG	5	土	①、②	12	土	オフ①	19	土	①、②	26	土	オフ①	2	土	オフ②	6	日	オフ①、②	13	日	①、②	20	日	オフ①、②	27	日	①、②	3	日	オフ			
31	月	MTG①	7	月		14	月		21	月	MTG①、②	28	月	①																																																																																															
1	火	①、②	8	火	MTG	15	火	MTG	22	火	①	29	火	②																																																																																															
2	水		9	水		16	水	①、②	23	水	①	30	水																																																																																																
3	木	①、②	10	木		17	木	②	24	木		31	木	①、②																																																																																															
4	金		11	金		18	金	①、②	25	金	①、②	1	金	MTG																																																																																															
5	土	①、②	12	土	オフ①	19	土	①、②	26	土	オフ①	2	土	オフ②																																																																																															
6	日	オフ①、②	13	日	①、②	20	日	オフ①、②	27	日	①、②	3	日	オフ																																																																																															
<p><トレーニングの評価をしよう！></p> <p>1カ月間、実施してみて</p> <ul style="list-style-type: none"> 身体状況や変化 反省点や課題 今後、必要となるトレーニング <p>を書いてみよう！ (来月の計画に活かそう！)</p>	<p><①柔軟運動・ストレッチ></p> <ul style="list-style-type: none"> 練習の時間が延びてしまったときや、学校の宿題に追われているときなど、実施できないことがあった。 定期的に実施しないと効果が得られないので、すくなくとも風呂上がりのストレッチだけは継続的に実施するようにしたい。 まだまだ、体が硬い気がする。 		<p><②筋カトレーニング></p> <ul style="list-style-type: none"> 最初の頃は量が多すぎたのか、筋肉痛がひどかった。 けど、量を調整しながら実施するようになって無理なくできるようになった。 来月は、それぞれのトレーニングの量を増やしたい。 <p><③その他></p> <ul style="list-style-type: none"> 1度だけオフとMTGが続いた時に実施した。この時にもストレッチを行うようにしたい。 ネットで調べたら、動的なストレッチ(ダイナミックストレッチ)というのがありみたいだから、試してみたい。 																																																																																																										