トレーニング計画を立てよう！

記入者＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　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
＜体力の現状を知ろう！＞ 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）					

＜トレーニングを選択しよう！＞

競技に必要な体力を理解し

・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？）

で実施しますか？

＜実施した日に○をつけよう！＞

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！

＜トレーニングの評価をしよう！＞

1ヶ月間、実施してみて

・身体の状況や変化
・反省点や課題
・今後、必要となるトレーニング

を書いてみよう！
（来月の計画に活かそう！）