

ジシュレン・シート（期間 月 日～ 月 日） 名前

体力テストの得点		体力テストのグラフ	
① 体力 を 調 べ る	a 握力	点	
	b 上体起こし	点	
	c 長座体前屈	点	
	d 反復横跳び	点	
	e 20mシャトルラン/持久走	点	
	f 50m走	点	
	g 立ち幅跳び	点	
	h ハンドボール投げ	点	
	自分の体力の特徴と課題		
トレーニングの目的			
② ね ら い を 明 確 に す る	・何のために…		
	・強化する体力は…（筋力・瞬発力・筋持久力・全身持久力・調整力・柔軟性）		
	・どの程度まで高めたいのか…		
トレーニングの内容			
③ 計 画 を 立 て る	・どんな運動を…		
	・いつ…		
	・どこで…		
	・どのように…		
	・強さ…		
	・時間・回数…		
	・頻度…		
トレーニングの成果と課題			
④ 計 画 を 実 践 す る	・実施した日数・回数…		
	・トレーニングの成果…		
	・トレーニングの反省点…		
	・トレーニングの改善点…		