

01 目標設定 - 身体づくり・体力づくり

目標設定

どんな身体、体力が必要か？

- **スポーツの特性** 様々なスポーツ、競技によって身体、体力の違い
- **ポジションの特性** 同じスポーツでも、ポジションによっての特性
- **チーム、個人特性** 同じスポーツでもチームの戦略、個人の戦略によっての特性
- **目標とするチーム、選手**
 - ・ 日本代表チーム？
 - ・ オリンピック選手？
 - ・ 目標とするチームメイト？先輩？
 - ・ 世界一のチーム、選手？
 - ・ 何が“スゴイ”？

■ 演習

自分の競技、種目に必要な能力は？

- どんな動きが必要？
- 身体のどの部分をどのように動かす？ どれだけの時間？
- どのような姿勢をとる？
- どのような姿勢で、どのように動く？止める？

目標とする選手、競技者の優れているところ

- なんで活躍できているのか？
- なんで優秀な成績をだせるのか？
- どこが他の選手、競技者と違うのか？

競技に必要な身体、体力＝目標達成の要素

- どのような身体、体力が必要？
- 大きくて強い？長時間動ける効率的な身体？

批判的分析

批判的思考 Critical Thinking

- 問題を見つける（ゴール、目標との差異）：Identify
- 分析する：Analyze
- 解決策を見つける：Find the Solution
- 解決策を実行：Implement the Solution
- 解決策の監視、分析、評価：Monitoring, Analysis and Evaluation of the Solution

批判 ≡ 分析 ⇒ 批判的分析

目標達成への取り組み

身体作り？体力作り？

- どうして、身体作りが必要？体力作りが必要???（問題 / ゴール）
- どんな、身体が必要？体力が必要???（分析）
- どのようにして、身体、体力を作る???（解決策）
- 身体作り、体力作りの為に何を???（実行）
- 実行された解決策の効果確認（解決策の監視、分析、評価）

目標設定（目標とする選手の特徴）・自己分析

- 問題の発見
- 問題の分析
- 問題に対する解決策
- 解決策の実行
- 解決策の監視、分析、評価

批判的分析

■ 演習

目標達成要素と現在の自分の批判的分析

- 現状、チーム、自分との違いは??? ○ 問題（課題、改善点） ○ 解決策（筋トレ？食事改善？持久力トレーニング？）
- 具体的な行動計画（いつ？何回？週何回？） ○ 計画実行後の振り返り（15 分間）



目標

目標達成の要素	批判的分析	現在の自分



現在の課題（問題）



分析（問題の原因は何なのか）



解決策



具体的な行動計画



計画実行後の振り返り