

03 体力や体格の特性

課題 1

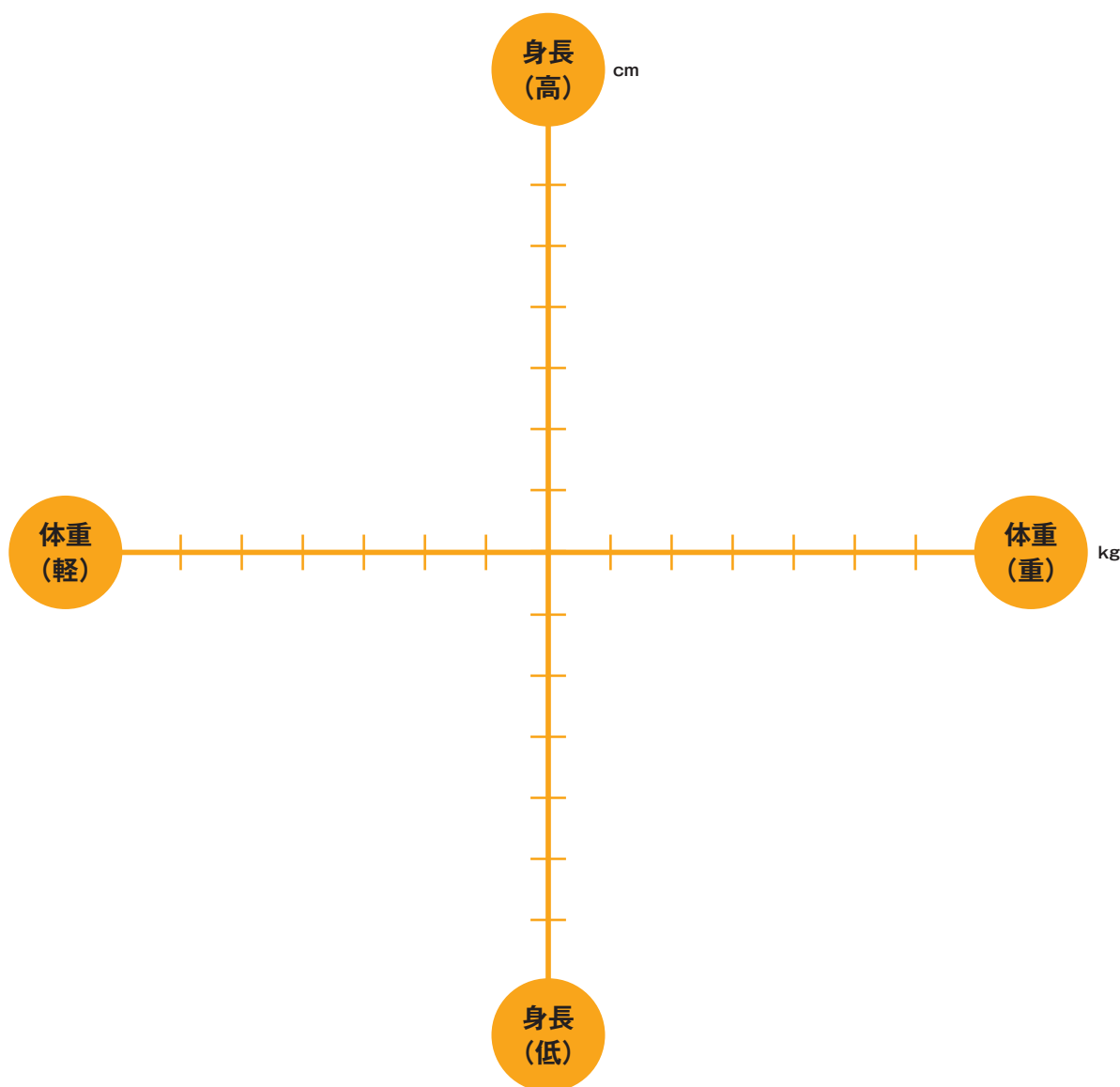
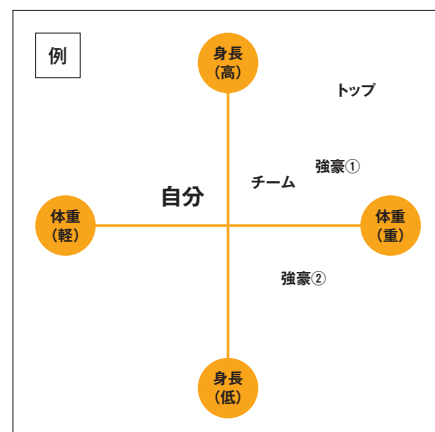
チーム内の他のメンバーと値を比較しよう。

また、体格の特征に傾向がないか（ポジションや競技成績など）探ってみよう。

課題 2

同世代の強豪チームもしくは、トップレベルの選手の体格がどうか
仲間と議論してみよう。

その結果自分たちが今どの位置にいるのか把握しよう。





- ① プロットした結果及び測定結果から他者と自身の違いを見つける
- ② 自身の体格の課題を見つける

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

