

07 可動性 -Mobility-

目標設定

■ 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、関節をどのように動かす？
- 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？

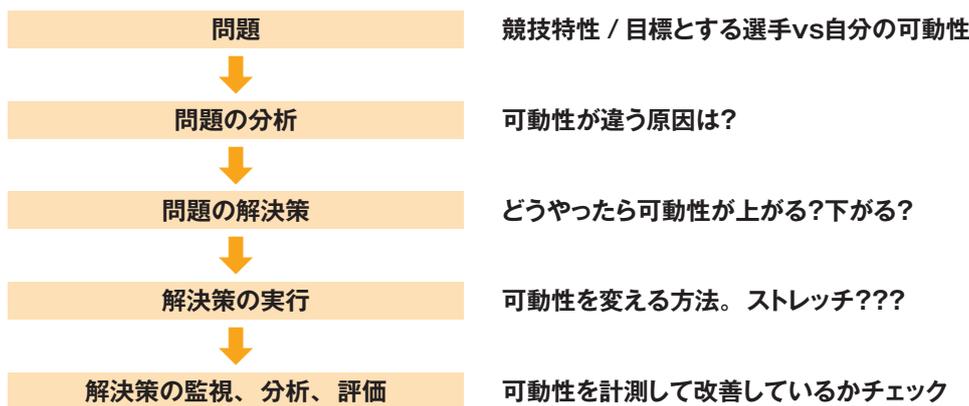
競技に必要な可動性=目標達成の要素

- どのような可動性が必要？
- 可動性が高い？低いことが必要？

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？

可動性向上への取り組み



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 → 問題（課題、改善点）

- 解決策（ストレッチ？動かすエクササイズ？）
- 具体的な行動計画（いつ？何回？）
- 計画実行後の振り返り



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

