

## 08 筋力 -Strength-

### 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？

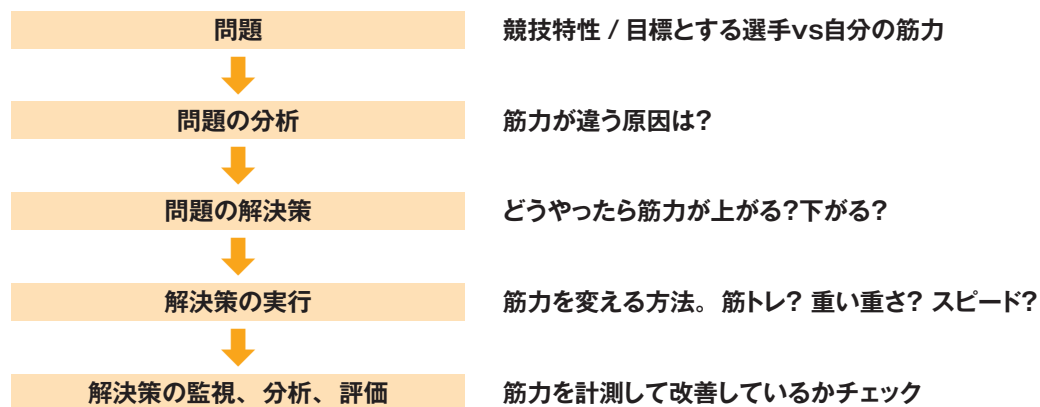
目標とする選手、競技者の優れているところ

- 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？

### 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（どのエクササイズ？重い重さ？スピード？）
- 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

