

09 エネルギーシステム -Energy System-

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？

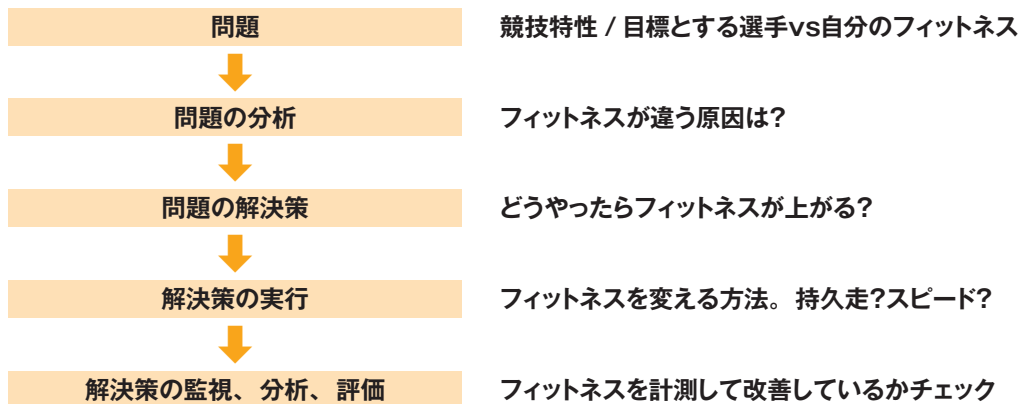
目標とする選手、競技者の優れているところ

- 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？

競技に必要なエネルギーシステム＝目標達成の要素

- どれぐらいの筋出力、持続性が必要？
- 持久力？間欠性持久力？筋持久力？単発の最大筋出力？
(10-15分間)

可動性向上への取り組み



エネルギーシステム測定

- 有酸素：持久走（距離ベースvs時間ベース）
- 間欠性：インターバル走

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