

## 実施ガイド

- 「トレーニングを何時間行ったか」と「体重」を毎日ノートに記録しましょう。

(例) 「4月20日/2時間/30kg」 \*体脂肪率が測れる人は体脂肪率も記録

- 計画的にトレーニングをこなせるように、下図のようにスケジュールを作成しましょう。

(スケジュール例)

合計トレーニング時間 : 3 時間

	トレーニング①	トレーニング②	トレーニング③	トレーニング④
時間	10:00~11:00	13:00~13:30	15:00~16:00	18:00~18:30
種類	陸上トレーニング	姿勢トレーニング	筋力トレーニング	柔軟トレーニング
内容	・ストレッチ ・陸トレ A、B、C	・姿勢トレ A、B、C	・筋トレ A、B ・視カトレ	・ストレッチ ・マッサージ ・柔軟

一日の運動時間 : 120 分(2 時間)以上

### 目標 :

- ① 練習を再開した時に最高難度の 10 種目、新技の練習ができる体の状態であること。
- ② 苦手な部分をなくすこと。(例 : 柔軟が固い。腹筋が弱い。体脂肪率が高い。など)
- ③ 次回の筋力、体力、柔軟テスト、身体測定で記録が伸びること。

### 注意点 :

- \* かならず広いスペースで、人に近づいたり、物にぶつかったりしないよう気を付けて行う。
- \* やり方が分からなかったり、難しいメニューはせずに、正しくできるものをしっかりと行う。
- \* トレーニング内容にかたよりが無いように、いろいろな運動を組み合わせる。
- \* 自分の持っている道具や環境に合わせて、トレーニング内容を自分なりに工夫する。