

## 行動予定表

氏名 \_\_\_\_\_

競技会名 \_\_\_\_\_ ( ) 月 ( ) 日 ( ) 場所 ( ) 競技場

集合時間 ( : ) 場所 ( )

種 目	ベスト記録	目標記録

## 確認事項

## ①プログラムを見る、5点確認する

- (1) 競技時間 (2) コール完了時間 (3) セレクション・次ラウンド進出条件  
(4) 競技場所／特にフィールド種目は注意 (5) 組・レーン・試技順

## ②アップを決める

- (1) 内容／天候とラウンドを考えて組み立てる  
ストレッチ、腹背筋、ラダー、ドリル、8秒ハイスピード  
Jog、フロート、SD、トーイング、バトンあわせ  
助走あわせ、フォーム練習、競技直前の素早い動き  
(2) 開始時間／コール完了時間の40分～1時間前  
(3) サポート／出場が自分一人の時は必ずつける(幅三段は踏切板を見てもらう)

## ③先生に報告する

- (1) これまでのベスト記録 (2) 今日の記録・順位・次ラウンドへの進出  
(3) 良くできた点○・反省点×と今後の課題 (4) 行動予定表記入(5) 一覧表記入

種 目	ラウンド	アップ開始	コール完了	競技時間	今日の記録	ベスト◎

今日の課題	○実行できたこと・×うまくできなかった反省点
①	

課題がはっきりし、まじめに練習する者は、いつか必ず成功できる by 原田

## 目的

- ①体温を上昇させ、体の調子を高める。
- ②専門的動作を行い、スピード(神経系)を速くする。
- ③自分に集中し、気持ちを高め、頑張る心作りをする。

## 内容(予選、準決勝、決勝によって内容を決める)

- ①ストレッチ(ていねいに行う)
- ②腹筋・背筋系(次々行い体温を上げる)
- ③ラダー・スプリントドリル(素早く行う)
- ④バトンJog(声を出し堂々で行う)
- ⑤バトンフロート40～100m  
(スピードにのってから渡す)
- ⑥S.D.50m(周りに注意し安全に行う)
- ⑦種目ごとの専門的動作

## 時間(アップを開始する時間)

- ①アップに必要な時間を計算する。
- ②招集(コール)時間から逆算し開始する。

## その他

- ①アップ前に少し給水する。  
その後は必要に応じて給水する。
- ②コール後、体を冷やさないように軽く動く。
- ③競技が近づいたら、もう一度スピードを高める。
- ④自分に集中する。(他校生とダラダラ話をするな)