

オンラインスクール



中級レベル

2024年！1ヶ月ごとの目標を決めよう！
コンディショニングについて知ろう！

担当：遼太郎コーチ

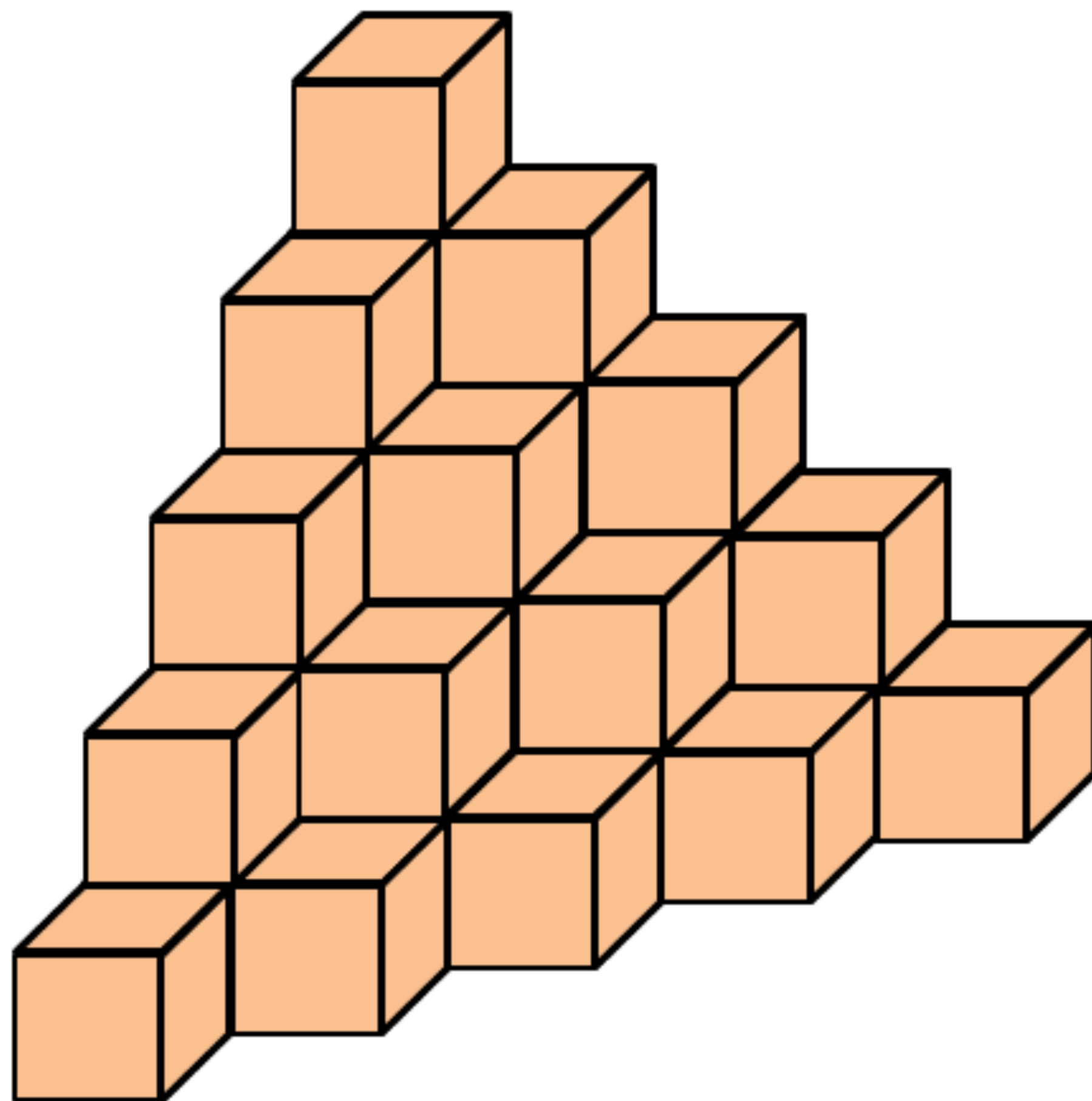


本日の頭のトレーニング



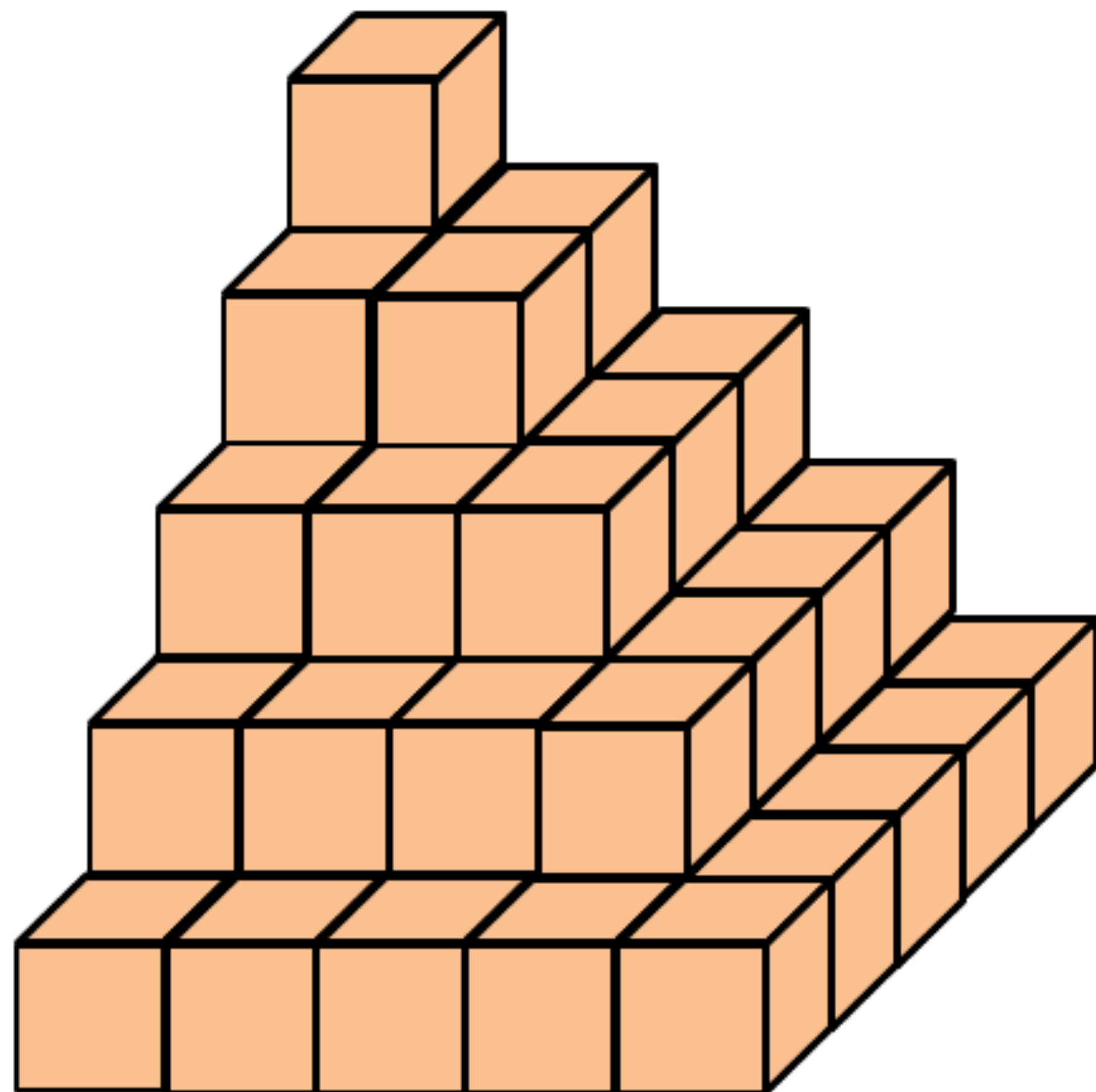
ブロックの数はいくつ？
(空間認知能力)





- A : 3 5 個
- B : 3 6 個
- C : 3 7 個
- D : 3 8 個





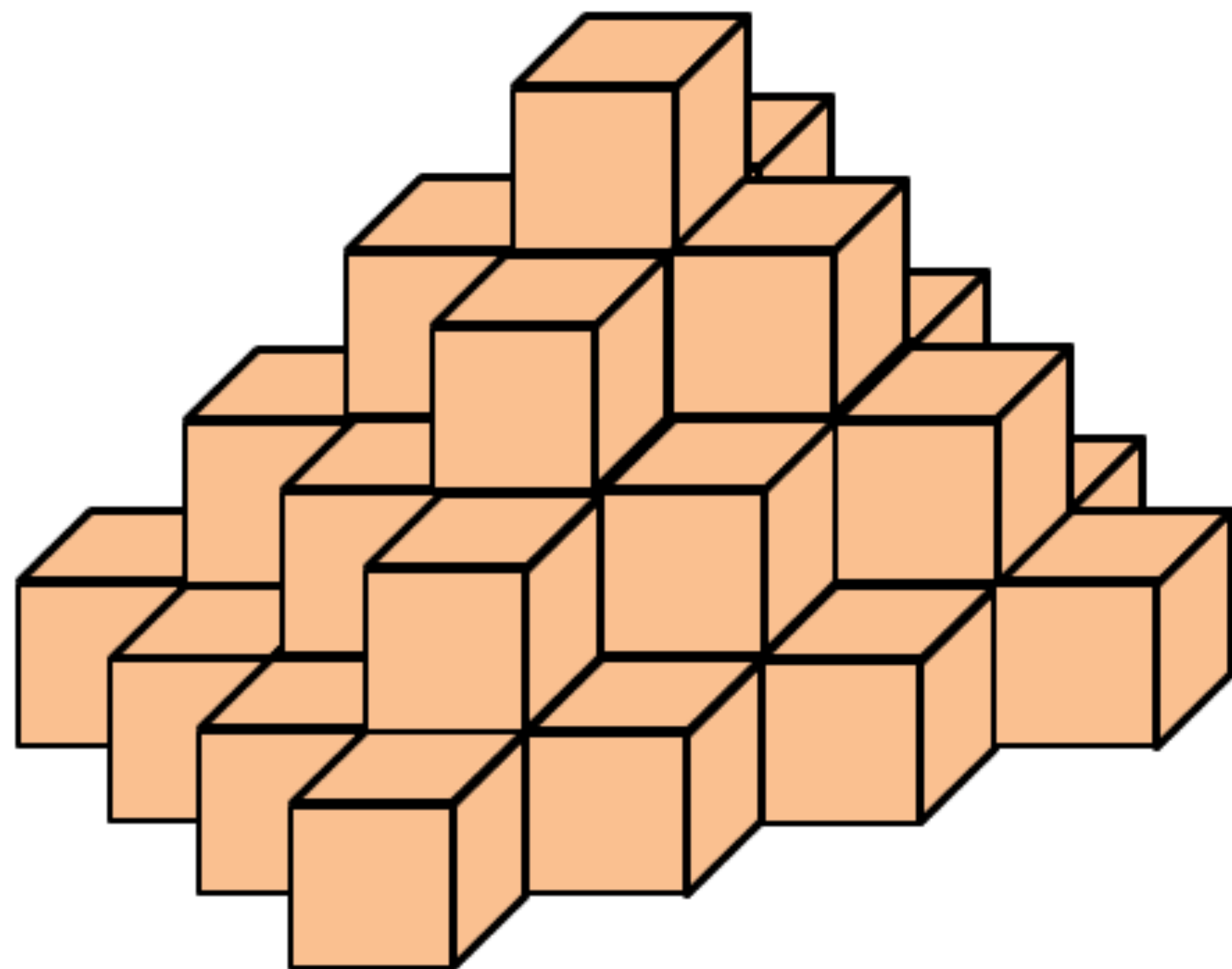
A : 5 4 個

B : 5 5 個

C : 5 6 個

D : 5 7 個





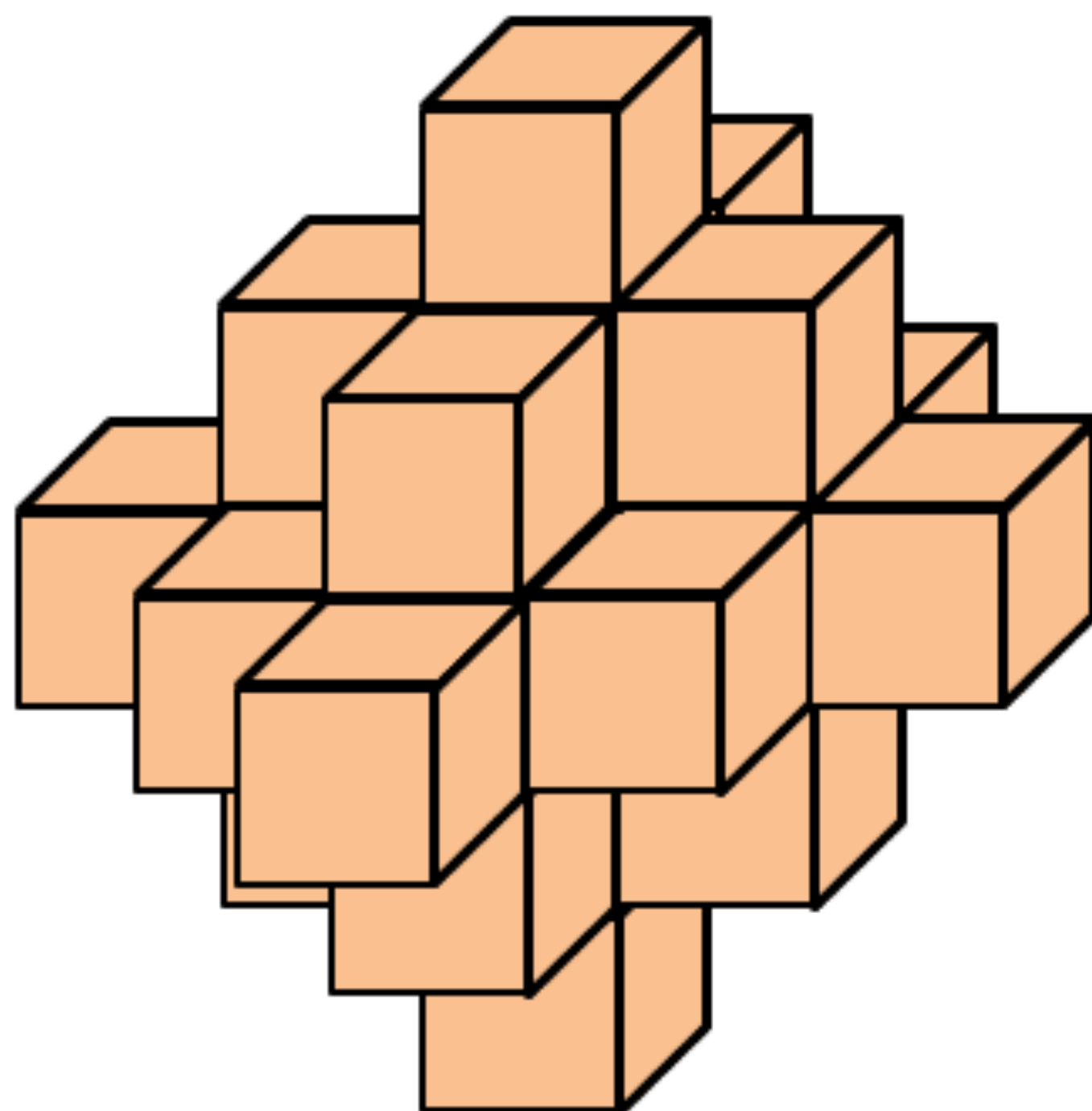
A : 4 0 個

B : 4 2 個

C : 4 4 個

D : 4 6 個





A : 2 4 個

B : 2 5 個

C : 2 6 個

D : 2 7 個



本日のテーマ



☑ 1ヶ月ごとの目標を決めよう

☑ コンディショニングって何？



本日のテーマ



☑ 1ヶ月ごとの目標を決めよう

☑ コンディショニングって何？

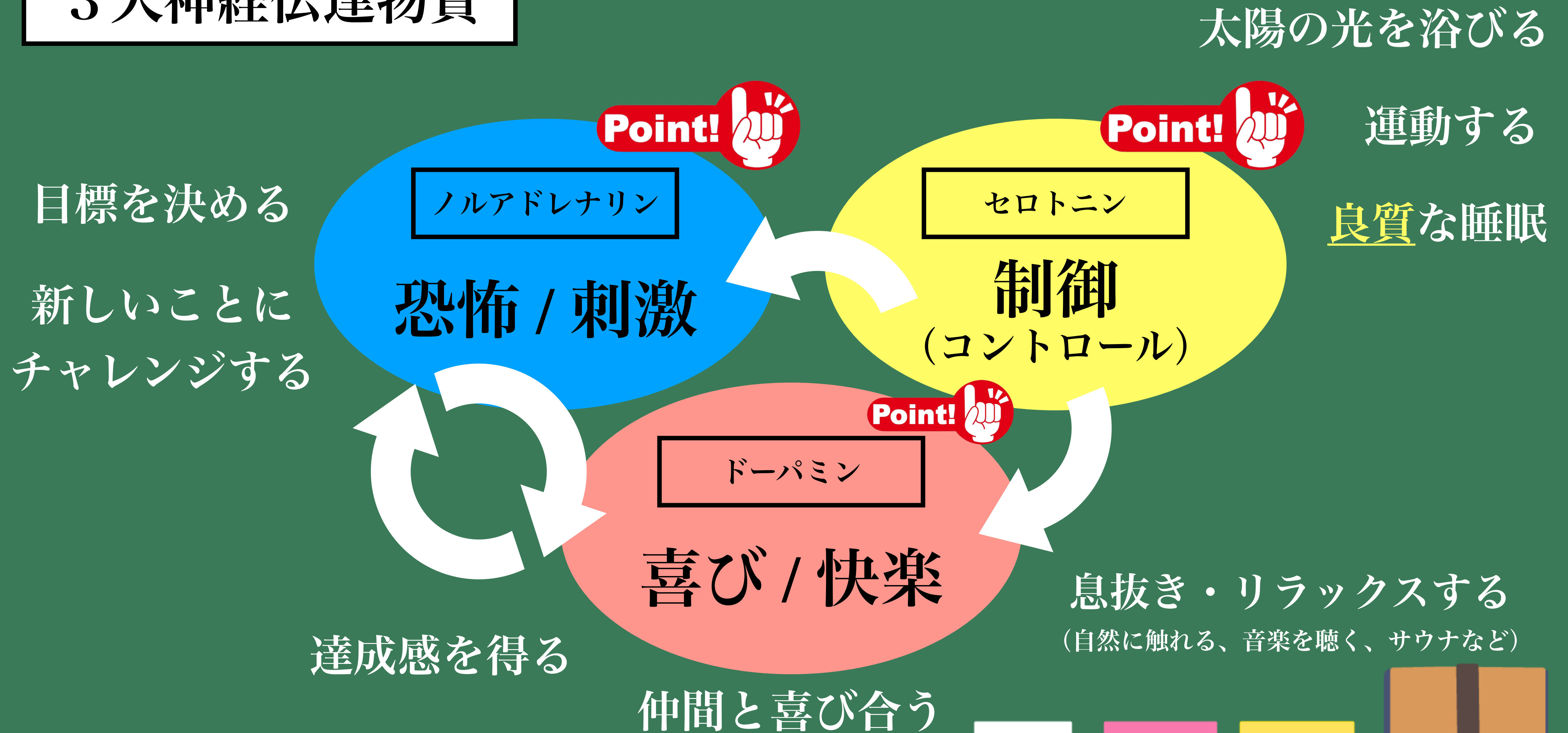


21歳(年)	22歳(年)	23歳(年)	24歳(年)	25歳(年)
ロチン入り 16勝	サヤンク突	WBC 日本代表	1-ヒット ラン 25勝達成	25歳(年)
31歳(年)	32歳(年)	33歳(年)	34歳(年)	35歳(年)
女の子 誕生	ワールドシリーズ 2度目の覇	次男 誕生	ワールドシリーズ 3度目の覇	WBC 日本代表
41歳(年)	42歳(年)	43歳(年)	44歳(年)	45歳(年)
日本に帰る	3度目の覇			

16歳(年)	17歳(年)	18歳(年)	19歳(年)	20歳(年)
		メジャー入り	MLB 英語マスター	20歳(年)
26歳(年)	27歳(年)	28歳(年)	29歳(年)	30歳(年)
ワールドシリーズ MVP	WBC 日本代表 MVP	男の子 誕生	1-ヒット ラン 2度目の覇	30歳(年)
36歳(年)	37歳(年)	38歳(年)	39歳(年)	40歳(年)
長男 誕生	引退も決意	結果がでず 引退も決意	来年での 引退も決意	40歳(年)
46歳(年)	47歳(年)	48歳(年)	49歳(年)	50歳(年)



3 大神経伝達物質



1ヶ月ごとの目標を決めよう！



STEP ①

1月から6月までの予定を知ろう！
(大会の予定・学校行事など)

STEP ②

紙に予定を書き込み、**目標**を決めよう
(例：○月に試合 / ベスト 8 など)

STEP ③

目標に対しての**タスク**を考えよう



書くイメージ

※ 15分ほどで仕上げましょう

1月

予定

目標

タスク

2月

予定

目標

タスク

3月

予定

目標

タスク

4月

予定

目標

タスク

5月

予定

目標

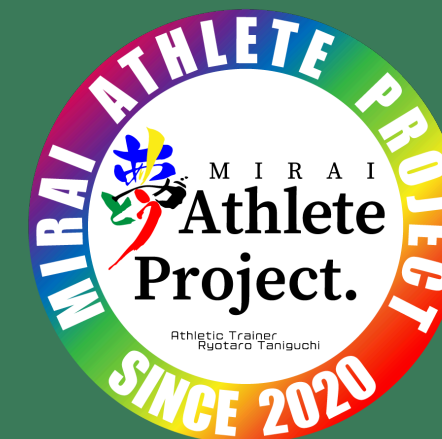
タスク

6月

予定

目標

タスク



Let's try

～ 15分で仕上げよう～



本日のテーマ

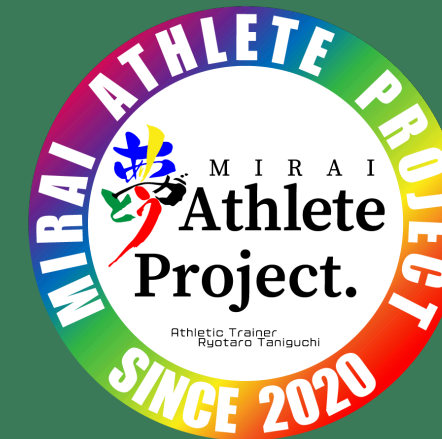


☑ 1ヶ月ごとの目標を決めよう

☑ コンディショニングって何？



コンディショニングとは



パフォーマンス発揮に必要なすべての要因を
ある目的の向かって整えること

“試合で勝つ”

“試合で勝つ”ためには何が必要？

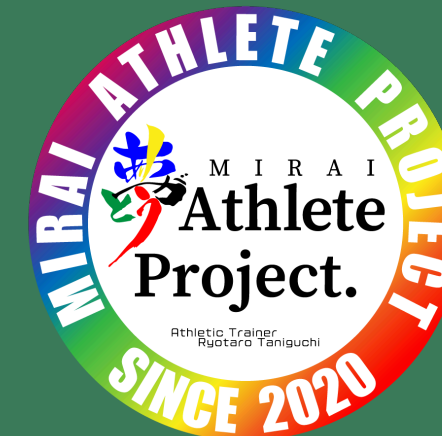


身体的因子

環境的因子

心因的因子

質問ですっ！

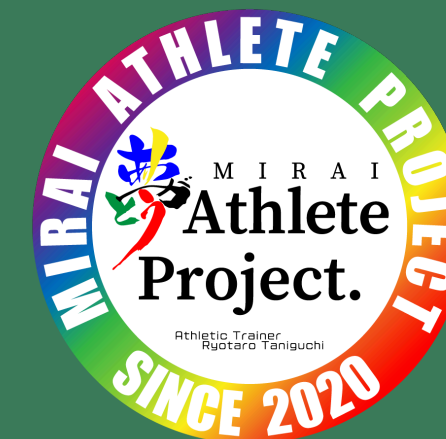


今日のコンディションは
何点ですか・・・？

(明日の試合、万全で戦える？)



質問ですっ！

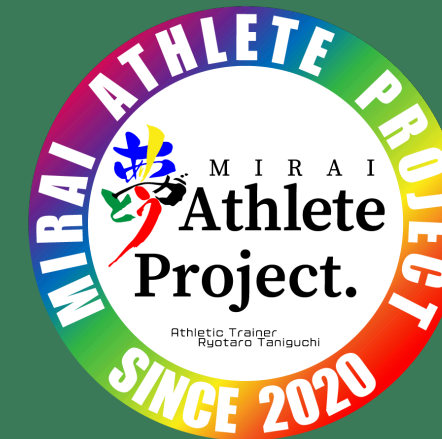


今日のコンディションは
コンディション 100点って？

(明日の試合、万全で戦える？)



自分のコンディションを知る指標は？



体重

筋肉の張り具合

柔軟性

程よい緊張感

寝起き

呼吸量



コンディションを **崩す** 要因は？



〇〇ストレス



コンディションを **崩す** 要因は？



物理的
科学的ストレス

生物学的ストレス

生理的ストレス

精神的ストレス

コンディションを **崩す** 要因は？



物理的
科学的ストレス

気温・湿度・気圧などの気象条件
大気汚染、水などがあたる
(遠征先長期滞在を要する大会には注意)

コンディションを **崩す** 要因は？



生理的ストレス

スポーツ障害、貧血、睡眠不足
胃腸障害（腹痛）などがあたる
(自己管理が重要)

コンディションを **崩す** 要因は？



生物学的ストレス

ウイルス、細菌、減量、休養
時差など生活パターンが当たる
(移動中の対策、免疫機能の強化)

コンディションを **崩す** 要因は？



精神的因子

プレッシャー、不安、緊張
人間関係、メディア対応など
(メンタルコントロールが大切)

コンディションを **崩す** 要因は？



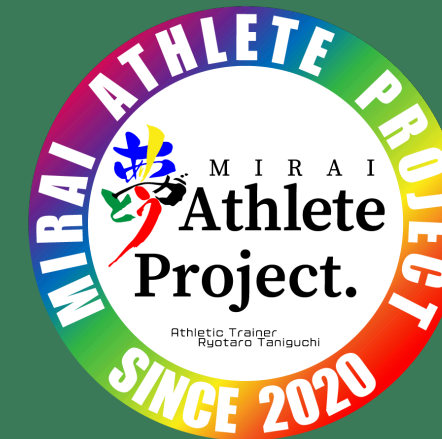
物理的
科学的ストレス

生物学的ストレス

生理的ストレス

精神的ストレス

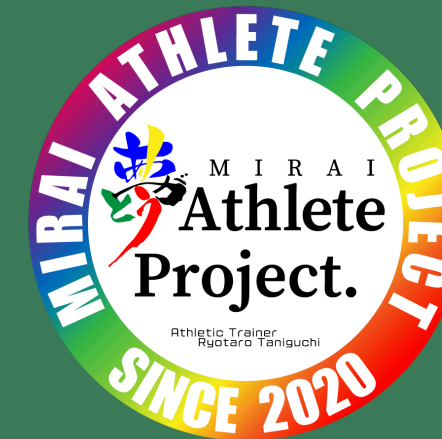
コンディション100点って？



☑ 自分の現状を知る

☑ 弱みに対しては予め対策（準備”命”）

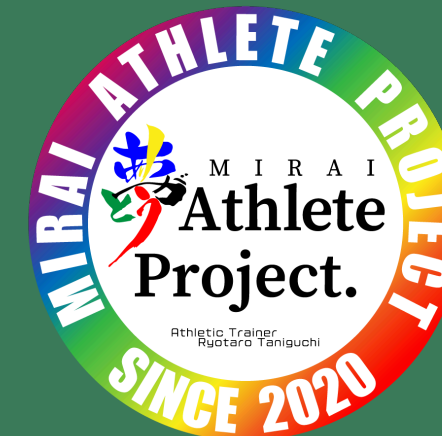
コンディション100点って？



☑ 自分の現状を知る

☑ 弱みに対しては予め対策（準備”命”）

自分のコンディションを知る指標は？



体重

筋肉の張り具合

柔軟性

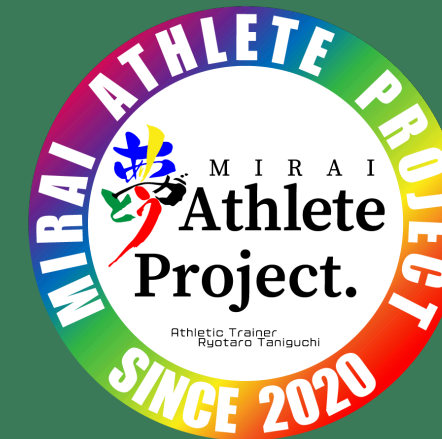
程よい緊張感

寝起き

呼吸量



コンディション100点って？



☑ 自分の現状を知る

☑ 弱みに対しては予め対策（準備”命”）

子どもたちの「できた！」を増やす
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI
ATHLETE
PROJECT
—— if you can dream it, you can do it. ——

