

練習日誌《例》

8月18日(月) 雲/晴

ストレッチほぐし	今日はサーキットもハードルリズムも楽しかった。ハードルリズムはもろ110か腸腰筋にこけるリズムの速さを体に入れるようにしたい。クワックハードルでは25日×10歩のカーブをイメージした。ラ足の10歩目をもちとリラックスして投げられるようにしたい。
直線123	
サーキット(新)	
B1~6	
ハードルリズム(新)	
クワックハードル	
フロート	
コーナーカーブ	
(出)	
(入) x2	
■ HJ(バー)	HJ や、と50バ 跳べた。少しバリだった。助走が決まっていれば跳べると思ったから良かった。試合の感じをもっと集中できたから良かった。引きあげをできればもっと深くと思う。体の前に余裕を作るようにすることが大切。浮きのバリエーションもあって良かった。
○ +5歩跳躍	
(135, 140, 145) x2	
○ フォイス	
(目か走, サークル走)	
○ 全目か走跳躍	
(145, 150, 155)	
■ SP	
投準1篇	
試合投げ	
1+2+2	
右巻投	
■ WIT ⑤	ハードルリズム、クワック、ホムは末端の力を抜く。弾力系はイメージで... リード脚の接地時に軸が強くステップに重しを乗せれば投速も速くなる。
フロート	
アイシング	

HJ. 試合のイメージで出来た。また浮きも、少しも慣れればもっと速くなる。山はでかくて、変化を楽しもう。(本)

5月17日 金曜日

ほくし
直線

WTⅡ

尚平
4/30

[20.20.22]

投げ

振り子の時位置が定まらな
か、たけど、スイングはしっかりまわせ
ていた。

入りのローはなかくいれ送る方
にかがいてしまっておかしくなった。

かかと踏むタイミングが遅い時が
あった。

キャッチのころ、いかに持てくぐり
の最も大事なことは、
姿勢を保つこと、決定する
棒を決める。

姿勢を保つこと、
身体をいかに前に預ける

いかに身体を前に預ける
こと、
キャッチのころ、いかに持てくぐり

55mの見た

振り子で後ろに持てきた時に
腕で前に持てきている感じだった
から腕の肩にかかると、遠くに
送るようになり、良かった。

ハイはか振くローでかま

ローでかまをまわしかか

ぶら早く回るとか

かんでまつ

7インチを伸ばすのはや

面の縦に加速

キャッチのころ、いかに持てくぐり

9月25日 水曜日

たぶん動画を撮って「アヒ」
自分で分析できたと思う。

3mの直前にだした時
ヘッドが低すぎず、高すぎずの
ポイントが一番いい(胸から...)

後ろにきた時は、入らない
よ、おかげ

タイミングは、戻る
入りは、弾き出し、
車軸まわす、
正面に

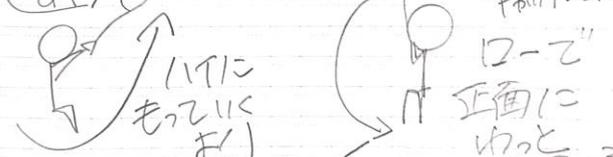
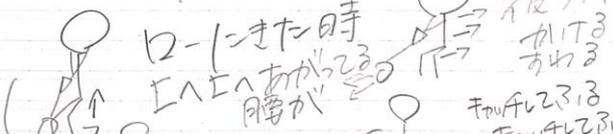
ひざキー70°

この練習、分析を続ける

自分について

思ったよりスピードが出ないこ
とに気が付く。自分であげよう
にしたら、かた元に戻ってきた。

スイングがよくなった感じ
や、戻ってきたかんじ。



ひざが伸びたら、この投げか
良いかんじに変わる。

大会整理用紙 《例》

平成29年度大会整理用紙【中国大会→インターハイ】				
中国	6月16日(金)~6月18日(日)	種目	[Redacted]	
全国	7月29日(土)~8月2日(水)			
中国大会	準備	コール前	しっかりほぐした。投げ入れた。	
		競技場内	走るスペースが無かったから空ターンで。	
	結果	記録・順位	48m 17cm	3位
		詳細	1本もファールがなかった。 途中から余裕ができて試合を楽しめた。 試合中は冷静に自分の投げを分析できた。 <i>スイングでの傾き 大きくアムドして</i>	
		自己評価	体	つかれもなくいい状態。だった。
	技	技	入り、つまみ 良かった。 <i>体の中心で</i> あとは、フィニッシュでいい。 <i>余裕が</i>	
心		楽しむ余裕があった。 <i>傾きを感じる</i>		
全国高校総体	課題・準備	体	つかれが無くいい状態。 <i>余裕が</i>	
		技	フィニッシュで"Y"決める。 <i>重心の傾きで</i> いいを作る。 <i>3.4投を投げる</i>	
		心	焦せらる、自分の世界観を投げる。 <i>重心傾き余裕が</i>	
	目標	最高記録 順位	51m 以上	3位以内
		中間記録 順位	50m 以上	3位以内
		最低記録 順位	49m 以上	5位以内

52m 見当

目標設定用紙《例》

氏名 XXXXXXXXXX

理念 感動 たくさんの人に応援されて、感動を与えられるアスリートになる。

有形 (目に見える・形に現れる)	
<p>No.7 先生方や家族に全国の表彰状に立っている姿を見せて<u>笑顔</u>させる。</p> <p>No.8 チーム全員がインターハイで勝負するために <u>支援</u>する。</p>	<p>No.1 インターハイ 3年連続で七種で5000点超えて金選抜 4位以内!</p> <p>No.2 400Hで61"を切りユースで優勝する。</p> <p>No.3 高2 歴代 10傑に入る</p>
自分以外	自分
<p>No.9 頑張っている姿を見て、「自分も頑張ろう」と <u>元気</u> 与えられるようにする。</p> <p>No.10 先生方や家族を結果で <u>因返</u>して喜んでもらう。</p>	<p>No.4 自分の競技を見て <u>感動</u> してもらう競技者</p> <p>No.5 広島の方の知合、ホカ <u>応援</u> される。</p> <p>No.6 人間としても <u>認められる存在</u> になる。</p>
無形 (目に見えない・形に現れない)	

毎日々目標・仕組み	毎日々目標	仕組み
No.1	私は毎日、練習日誌を書きながら、ライバルの練習姿を想像する。	日誌を書く机に月刊陸上の七種のハリーを置いておく。
No.2	私は毎日、自分の試合のビデオとYouTubeを見る リズムを頭に入れる	ビデオと日誌の書く机において、日誌の前にビデオを見る習慣をつける。
No.3	私は毎日、7日7種目の、試合ビデオとYouTubeを見る	ビデオと日誌の書く机においておく。
No.4	私は毎日、本番で力を出せる選手になるために、その日の練習の重さを分析する	日誌を書く時に、昨日はどうか、今日はどうだが明日はどのようにするか、 <u>明確に書く</u> 。
No.5	私は毎日、出会った方には「どうぞ」と「どうぞ」何度でもあいさつを <u>大きな声</u> する。	あいさつをする時は声は抑えず、しっかりと伝える。 ←ポイント。
No.6	私は毎日、規則正しい生活をして、メリハリがあって率先に動く人間になる。	生活リズムを紙に書く。一週間ずり書き直して、いい生活を見つける。
No.7	私は毎日、自分が表彰状に立っている姿を見せて笑顔にさせる瞬間をイメージする。	日誌を書く机に先生や仲間、友達の写真、色紙などを置いて毎日見るようにする。
No.8	私は毎日、声を大きく出して、練習メニューに <u>全力</u> で取り組む。	朝メニューを見て、グラウンドに出るまでに、軽くイメージして試合に入れる。
No.9	私は毎日、帰ってからのケアを大切にして、ケガのない選手になり練習を継続させる。	お風呂から上がった後すぐに開脚ストレッチを始める。
No.10	私は毎日、ヨカが選手として <u>心</u> を整える時間を10分確保する。	朝起床にやらず、カーテンを開けて目に光を当てていく。

声と心、心を形に現す、自分と自分の成長させる