

パフォーマンスアップのための心理的コンディショニング確認表

日時：8月8日

大会/試験など名：第38回〇〇大会

名前

挑戦 有実

準備する時間記入：17：00		できるだけ具体的に書いてチェックリストを作ろう！	
前日に準備するもの（持ち物リスト）		明日したい動きを記入	
・シューズ・ウエア2セット・タオル・ティッシュ	・公式練習のときに、氷（体育館・グラウンド）に慣れる		
・着替え（Tシャツ3枚・靴下2枚・〇〇〇）	・休憩場所・トイレの場所、販売機など確認		
・飲み物3本・間食用ゼリー・バナナ・おにぎり	・アップやストレッチをちゃんとする		
・雨降り用ウエア・かさ・テーピング・〇〇	・一步の動き出しを早くしたい		
心のコンディショニング：吐く呼吸の長さを記入：		試合直前も確認しよう！	
寝る時間を記入：22：00 起きる時間を記入：6：00		しっかり身体を休めるのも大切	
朝食の時間記入：7：00		主に食べる予定のものを記入	
・パン ・ス	消化の良いもの、競技にあっているものを調べて食べよう！		
・野菜・・・			
出発時間記入：		会場到着予定時間記入：	
アップを始める時間記入：		アップを終わる時間を記入：	
アップする内容を記入		どうして必要か記入	
・ストレッチをして身体を柔らかくする	足首・股関節・肩回りが硬いとき良くなかったから		
・汗をかくまで走るようにする	汗をかくことで身体が目覚め、動きが良くなるから		
・クロス、後ろ走り、色んな動きをする	色んな筋肉を使って、身体を早く動かすため		
<ul style="list-style-type: none"> ・今日の自分の動きを確認して、調子をよくするために、表情や態度、強度や回数を増やしたりしよう！ ・心のコンディショニングを確認するために、吐く息の長さ、リズムをきざむ動き（縄跳び、プロペラジャンプ、リフティング、短めキャッチボール、ペン回しなど）が一定の数できるか確認しよう 			
・試合での動きをイメージしながら動く		今日の動きで、できることを確認する	
出場（公式練習含）時間記入：1回目 10：00 2回目12：30 3回目：15：00			
やりたい具体的なパフォーマンスを記入		その動きをすると、パフォーマンスがアップする動きを考えよう！	
・からの力を抜いて思いっきりよく出る。			
・相手の動きを見る			
振り返り 良かったとこと		どんな意識や練習をしたら良くなるか記入	
・インスペクション（公式練習含）のときに、意識するポイントを覚えてイメージしたのが良かった			
・アップで汗をかいたのが...			
良かった動きがどうしてできたのか、見つけることはとっても大切です！思い出そう！			
振り返り 修正点		どんな意識したら良くなるか記入	
ダメだった動きは、どんな動きを練習したら良くなるかまで考えるのが大切です！			