

大和広陵高校 運動部強化プロジェクト NO2

<各部活からのヒアリングシート提出>

いよいよ始まりました。といっても事前準備が必要です。各運動部活動において現状の取組や目標を知ることからのスタートとなり、各顧問がヒアリングシートを作成していきます。部員数、男女比、公式戦での目標、強化したい項目、トレーニングやコンディショニングの必要性等についてシートに記入し各部活において取り組みたい内容、目標が示されていきます。これを基に各部の取組内容(メニュー)が決まっていきます。筋力アップ、持久力アップ、柔軟性向上と求められるものが違いますし、競技によっても、競技者レベルによっても違います。また、トレーニング効果による、パフォーマンスの向上、ケガの防止等もそこに含まれていきます。

現状を知ること、目的・目標を持つことが、スタートに際しより大切になってきます。下記のヒアリングシートを使用して、部の現状、目標を伝え情報を共有していきます。



『フィジカルサポート』 関するヒアリングシート										2021年6月	
・今後の各部に対する「外部からのフィジカルサポート」を受ける際の各部の目標や現状、指導方針に関するヒアリングです。 部の情報等に関わる項目でもありますので、質問内容によりご判断いただき、回答をいただかなくても結構です。											
名称			部員数(男女比)								
		部			名	女性			名	男性	名
役職(呼称)		氏名			役職(呼称)		氏名				
担当					担当						
顧問1					顧問2						
担当					担当						
顧問3					顧問4						
・部やチーム、選手の目標について											
1	競技成績										
1	教育・育成										
1	目標に掲げる大会や試合について		①	月				②	月		
2	・現在のチーム・部・選手に不足しているものは、何だと考えますか？										
3	・一般的な体力面を「フィジカル」と定義して、現在のチーム・部・選手に足りないものは、何だと考えますか？										
4	・一般的な体力面を「フィジカル」と定義して、現在のチーム・部・選手に特に必要なサポートは、何だと考えますか？										
4	①具体的なサポート内容										
4	②サポート頻度										
4	③サポート時間/回										
4	④その他										
5	・競技特性等を踏まえ、普段から日々の練習成果として掲げている個別、チーム全体等の数値目標・指標基準がありますか？										
5	①										
5	②										
5	③										
6	・年齢や成長等に応じた基礎体力の向上について、競技特性上の専門能力との“優先性等”についてご意見ください。										
7	・年齢や成長に応じた基礎体力の向上やケガを予防する体力等について、より多くの対象者の向上のために具体的な取組案や“アイデア”										
8	・その他ご意見があればご記入ください。										
8											