

# 日々の練習計画

月間計画の内容をもとに、その日のコンディション等により、行う時間や回数を話し合って決定していきます。

競技によって練習の内容は様々ですが、次のようなことに気を付けて、技術の向上を図りましょう。



準備運動と整理運動を必ず行いましょう。準備運動によって、体温があがります。整理運動は、疲労の蓄積を防ぎます。



練習の内容によって、強さ、時間、頻度を決めましょう。強度や頻度が低いと効果が弱く、高すぎるとけがや体調不良の原因になります。



練習内容の順番や時間配分などを工夫し改善してみましょう。集中した練習ができなければ効果は半減し、疲労が蓄積します。



正しい基本動作を繰り返し練習しましょう。間違った動作で練習をするとけがの原因にもなります。



長所や短所を分析して、課題を発見しながら練習に結びつけていくことが大切です。フォームをビデオに撮って分析することも効果的です。



試合などで練習効果をチェックして、練習方法を改善しましょう。