

# トレーニング・レポート (射撃手帳) 調査用

〔 ナショナルタレントハブ  
4 標的 + 分析項目表 〕

名前	
----	--

使用方法：

この手帳はページの差し替えができるようになっておりますので、ご自身の記入する内容と量に合わせて、差し替えてご利用ください。

ノートの右ページは、横罫線になっております。別に、方眼用紙ページも市販されておりますので、必要に応じて追加してください。

お願い：

使いやすい手帳とするために、コーチが手帳の使い勝手などについてお聞きすることがあります。ご協力をお願いします。

公益社団法人 日本ライフル射撃協会

アスリートパスウェイの戦略的支援委託事業 実行委員会

## トレーニング・レポート（トレーニング記録）

個々の選手は体格や体型などの違いがあるので、最終的には選手が一番良いと思われる物を見つけ出し、毎回同じように動作できるようにしなければなりません。好成績を維持するために選手にとって欠かせない事は、ポジティブな経験を全て利用し、トレーニングを進める際に起こり得る成績が低下する時期の為に、いつでも読み返せるようなトレーニング記録（射撃手帳）を書き、活用することです。

トレーニングでは、常に好成績を出すことは困難です。成績の低下した時には、トレーニング記録を読むことで、問題点の解決の糸口を見いだすことができます。

適切なトレーニング記録により、計画的で理想的なトレーニングの準備ができます。何年間も記録して置くことは、自分のテクニックや、戦術知識を思い出すのに重要な役割をします。

## トレーニング・レポートの内容

次の内容が含まれているようにして下さい。

毎日のトレーニングの中で常に問題意識を持ちながらトレーニングに励み、少しずつでもいいので向上していくという意欲が活字となって表現されていなければなりません。

- ① 試合準備かトレーニング準備(例えば、起床、食事、体力的及び精神的状態等)
- ② 天候条件とその対応方法(風、光線、フィルターの種類等)
- ③ 射撃感覚(銃口の跳ね方、筋肉の硬直状態、どこか変えた場合何を変えたかそしてその影響は、射撃リズム)
- ④ 休憩の数とその利用方法
- ⑤ 試合の成績確認の場合はその結果点数、弾着位置の記録。
- ⑥ テクニックのトレーニングの場合は評価(良い、まあまあ等)。
- ⑦ シリーズ毎のグルーピングの状態を書く。(点数はできるだけ書かない。ノート一杯に点数が書かれていても、それは単なる数字の羅列にすぎない。)

## トレーニング・レポートの書き方

大切なことは、新しく試してみたこと、普段と違って巧く出来たか、出来なかったかをきちんと記録することです。試合やトレーニングの後にレポートを書くために少しの時間を作ってください。そして、自分に問い掛けて書いて下さい。

- ・ 良かったか、悪かったか。なぜ？
- ・ 何を変えたか、どんな影響があったか？
- ・ 次回は何を注意すべきか？
- ・ 次回はどんなことを試してみるか？
- ・ 次回のトレーニングは何に重点をおくか？



