

トレーニング計画作成のための自己分析

2004-2005ナショナルチームコーチ・イカヘイネン氏作成資料を改変

トレーニングの歴史

1. 2005-6年のトレーニングの振り返り

	2005年	2006年
トレーニング量 (時間および(又は)距離)		
大会を含んでOLを行った時間		
競技会数		
スプリント競技会数		
ミドル/ロング競技数		
マスタート競技		

2. 昨年のトレーニング量

月	回数	時間	リエントリー の回数	休んだ日数	怪我や病気で休ん だ日数	机上トレーニング 回数
1月						
2月						
3月						
4月						
5月						
6月						
7月						
8月						
9月						
10月						
11月						
12月						

3. 昨年の結果

ベストパフォーマンス

目標

どんなオリエンティアになりたいか？

これからの目標は(ここまで達成したい。これだけは達成したい目標をそれぞれ。)

2007

2008

2009

2010

2007シーズンでどんなことを改善したいか

現状把握

自己評価（体力）

どのような体力トレーニングが好きか？それはなぜか？

あなたの体力的な強さはなにか(スタミナ、スピード、筋力、走る技術、筋持久力など)？

どんな体力的なテーマを向上させたいか？

自己評価（オリエンテリング技術）

どんなトレインが好きか？それはなぜか？

どんな技術に自信があるか(コンパスワーク、地形読み、ルートの特単化、細かな地図読みなど)

どの技術を改善したいか？

自己評価（心理的）

どんな設定の競技会が好きか？それはなぜか？

あなたの心理的強みは（集中力、誰かに勝つこと、リラクゼーション、自己コントロール）

どのような心理的な要因を改善したいか

自己評価- 2006年

あなたの2006年のベストパフォーマンスは何か？その大会でどうしていい成績が出たのか？

あなたは2006年に目標が達成できたか？なにができてなにができなかったか？それは何故か？

今シーズンへ向けての自己評価と計画のまとめ

現状把握 - 今のレベルと求めるレベル	昨年何が変えられたか	今年のプランは (何をいつ、どうやって変えるか)
体力的:		
トレーニング量:		
オリエンテーリング技術:		
心理的能力		

トレーニング環境とツール		
健康保持と怪我予防		
社会的・経済的環境		