

3年生 スポーツI 自宅待機期間教材

※用紙がプリントアウトできない場合は解答をノート等に記述して構いません

名前: _____

これまでのスポーツの授業を通じて学んだことに関する以下の問いに答えましょう。

1. 科学的なトレーニングと科学的ではないトレーニングの明確な違いは何か

2. 高校3年間の自分自身の取り組みを振り返って、メンタル・フィジカルの両面で足りなかったところはどのようなことだったのか具体的に記述しなさい。また、その足りなかったところをどのような方法で取り組めば今後改善できると思うか具体的に記述しなさい

3. あなたが、南大隅高校自転車競技部の指導者となった場合どのような指導をしていきますか。具体的な計画や、選手にどのような取り組みを徹底させるのかを自由に記述してください。用紙が足りなければ裏面も使って記入すること。