|  |
| --- |
| 一般社団法人　日本身体障がい者水泳連盟 |
| **JPSF強化指定選手用**  **自己競技力向上戦略プラン** |
|  |
| ・この強化戦略プランシートは、トップアスリートとして強化S,A,B指定選手に対し、2020年東京パラリンピックにおいて最高のパフォーマンスで活躍するために、作成し活用していくものです。  ・夢や目標を実現するために、現状の競技力をしっかりと把握し、有言実行していける内容を、できるだけ詳しく記載していきましょう。  ・その際、厳しい環境や困難なことがあれば、それを乗り越えて実行していくために、必要だと思う要望や条件なども記載してください。2017年11月に提出された選手は、現状の自己競技力について2017年世界ランキングを反映させたもの、他の修正があったものを赤字で記載し提出下さい。改定履歴も記載下さい  **名　前：**  **競技クラス：**  **ステイタス：**  **IPCライセンスNo.：** |

**自己競技力向上戦略プラン**

バージョン管理

競技力向上戦略プランの改定履歴を記載する。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **バージョン** | **日　付** | **修正・変更点** |
| 1.0 |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

　○バージョン管理

軽微な改定：小数点に１を加算 例）1.0→1.1

大規模な改定：整数に1を加算 例）1.0→2.0

1．現状と目標

1-1：現状

1-1-1：現状の自己競技力

現在の自分の競技力について、2017年WPS公認（長水路：50mプール）競技会における自己最高記録を記入してください。また、WPS公認以外での記録（長水路）がある種目は、そちらも記入し、備考欄に大会名等をお書きください。出場した経験のない種目は空欄にしてください。樹立年月日は「西暦」で記入してください。

ランキングは12月世界選手権の結果が反映された世界ランキングをWPSホームページから入手し、

記載下さい。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **種　目** | **自己最高記録** | **樹立年月日** | **2017年**  **世界ランキング**  **における順位** | **備考** |
| 50m自由形 | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 100m自由形 | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 200m自由形 | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 400m自由形 | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 50m背泳ぎ | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 100m背泳ぎ | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 50m平泳ぎ | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 100m平泳ぎ | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 50mバタフライ | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 100mバタフライ | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 150m個人メドレー | 分　　　　秒 |  |  |  |
| 200m個人メドレー | 分　　　　秒 |  |  |  |

世界ランキングは、<https://www.paralympic.org/swimming/rankings>より検索ができます。

1-1-2：現在の競技背景

　下記の各項目について現状を記入してください。選択肢になっている項目は、該当する項目の□を塗りつぶしてください。（□を、✔チェックする/■塗りつぶす等、マーキングをしてください）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **競技・生活等環境** | 活動拠点となる  プール（施設）がある | | □　ある　　　□　ない |
| 活動拠点がある場合、  その施設名  （複数ある場合はすべて） | |  |
| 自宅から練習場所までの  平均移動時間 | |  |
| 自宅から練習場所までの  主な移動手段 | | □　徒歩　　□　自転車　　□　電車　　□　車 |
| 所属以外のスポンサーや支援団体等からサポートを受けている | | □　受けている　　　　□受けていない |
| 都道府県など自治体の  強化選手制度による  支援を受けている | | □　受けている　　　　□受けていない |
| 食事等栄養摂取は  バランスよく行えている | | □　行なえている　　　　□行なえていない |
| **練習状況** | スイム  トレーニング | 1週間あたり  練習回数 |  |
| 1回あたり  練習時間 |  |
| 1回あたり  練習量・距離 |  |
| 陸上  トレーニング  など | 1週間あたり  練習回数 |  |
| 1回あたり  練習時間 |  |
| 実施内容 | □　プールサイドやジムなどでの陸上トレーニング  □　自宅でのトレーニング  □　その他　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿ |
| コーチ/トレーナー等、特定の指導者がいる | | □　いる　　　　□いない  名前：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（複数可） |

1-1-3：規則・道徳の遵守や高潔性に関する現状

下記の規程・内容について、過去1年間における閲覧の状況・実態の対応などについて、選択肢の中から選んでください。（□を、✔チェックする/■塗りつぶす等、マーキングをしてください）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **連盟強化・育成指定選手関係規程** | 強化指定選手規程  ユース等育成選手規程 | □　最後まで読んで内容を十分に理解している  □　最後まで読んだが内容の理解には不安がある  □　途中までしか読んでいない  □　読んでいない |
| 強化指定選手等行動規範 | □　最後まで読んで内容を十分に理解している  □　最後まで読んだが内容の理解には不安がある  □　途中までしか読んでいない  □　読んでいない |
| 競技者資格規程 | □　最後まで読んで内容を十分に理解している  □　最後まで読んだが内容の理解には不安がある  □　途中までしか読んでいない  □　読んでいない |
| 上記3つの  規程/規範について | * 常に意識し厳守している * 意識しているつもりだが、時々守れないことがある * あまり意識していないので、守れていないことも多い * 全く意識していないし、厳守できていなくても気にしない |
| **アンチ・ドーピング** | 公益財団法人  日本アンチ・ドーピング機構  ホームページ | □　１ヶ月に1回以上閲覧している  □　2〜３ヶ月に1回程度閲覧している  □　半年に1回程度閲覧している  □　閲覧していない |
| ドーピングの競技会検査  について | □　手順など資料を読んでよく理解している  □　資料は読んだが理解できていない内容がある  □　あまりよく理解できていない  □　全くわからない |
| 薬の服用について  （複数回答可） | □　処方の際には、医師・薬剤師・JPSFスタッフ等に必ず相談、安全確認をしてから処方してもらう  □　市販薬は使わないが、処方の際に相談はしない  □　市販薬を使用することがあるが、調べてから使用する  □　調べずに市販薬を使用することがある  □　どのような理由があっても、許可が降りるまでは、絶対に禁止薬物は使用しない |
| **ソーシャルネットワーキングサービス** | SNSを使用している | □　使用している  □　使用していない |
| SNSの使用頻度 | □　ほぼ毎日使用している  □　ほぼ毎日見ているが、投稿・発言はあまりしない  □　週に3回程度使用している  □　ほとんど見ない（週に1回も使用しない） |
| SNSに写真や動画を  投稿したことがある | □　ある  □　ない |
| 実際に会ったことがない人  とSNS上で「友達」に  なったことがある | □　ある  □　ない |
| **コンプライアンス** | 公益財団法人日本財団パラリンピックサポートセンターが発行している「マンガで学ぶ　スポーツコンプライアンス　～アスリートが知っておくべき大切なコト～」を読んだ | □　読んで内容を十分に理解し、取り組んでいる  □　読んで内容を十分に理解しているが、取り組み切れていない内容がある  □　読んだが内容を理解できていないものがある  □　一部は読んだが、理解はできていない  □　まったく読んでいない |

1-2：目標（現状可能な目標）とマイルストーン

1-2-1：目標達成表

　2020年東京パラリンピックにおける最大の目標を下表の中心マスに記入します。そのまわりの8マスにその目標を達成するための成功要因（これができれば目標を達成できる）を記入します。その後その周囲のマスの中央にそれぞれの成功要因を記入して、その周囲の8マスにはその成功要因を実現させるために取り組むべきことについて記入します。

前回作成した選手は、その時から変わってきたところも踏まえて、今の自分の考え/思っていることを記入していきましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

＿＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日現在

1-2-2：2020年東京パラリンピック競技大会に向けての目標とマイルストーンの設定

2020年東京パラリンピックでの達成目標について、「マイルストーン（検証指標）」とそれを達成するための要因・要素を整理します。1-2-1で作成した表と照らし合わせながら作成していきます。

明確な数字やキーワード含め、文章にして書いても箇条書きにしても、どちらでもかまいません。できるだけ詳しく丁寧に詳細を書いていきましょう。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年 | 目標（現状可能な目標、目指す種目の記録と世界ランキングなど） | 目標達成の成功要因（これができれば達成できるという条件も記載） |
| 2020 |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年 | マイルストーン（検証指標、何々の大会、時期、目標とする種目や記録、世界順位など） | マイルストーン達成の成功要因（これができれば達成できるという条件も記載） |
| 2020  4月 |  |  |
| 2019  9月 |  |  |
| 2019  3月 |  |  |
| 2018  ８・10月 |  |  |
| 2018  3月 |  |  |
| 2017  11月 |  |  |

＿＿＿＿＿年＿＿＿月＿＿＿日現在

※

2017年1１月　　　2017日本選手権に向けて取り組んできたこと

2018年3月　　　　2018選考会

2018年8月・10月　　　パンパシパラ/アジアパラ競技大会

2019年3月　　　　2019選考会

2019年8月　　　　世界選手権

2020年4月　　　　2020東京パラリンピック選考会

上記を区切りとして、作成していきましょう。

できるだけ詳しく、細かく、冷静に分析し検討していくことが大事です。

今自分が置かれている環境のもと、現状把握、自分の長所短所、世界の動向等々、いろいろな角度から状況判断をして、整理をしていきましょう。

2. アスリートライフスタイル/セカンドキャリア

2-1：パラ水泳選手（アスリート）としてのありたい/あるべき姿

　自分は「こんなアスリートでありたい/なりたい」と思っていることを、競技力に限らず自由にお書きください。

|  |
| --- |
| 私は、パラ水泳選手としてこうありたい・・・と思っています。 |
|  |

　上記のこうありたい姿になるために、今/今後心がけていきたいことについて自由にお書きください。

|  |
| --- |
| 私は、なりたい自分になるために、以下のことを心がけていきます。 |
|  |

2-2：アスリートキャリアを終えた後

現在描いている将来の自分について、（漠然としていてもかまいません）自由にお書きください。

|  |
| --- |
| 私は、競技者としてのキャリアを終えた後の自分を、こうのように描いています。 |
|  |

3．モニタリング及び検証・評価

　現状や目標は、一度書き出したら終わりではなく、一定の時期に振り返り必要があればその内容を見直し変更していくことが大事になってきます。また、自分1人で見直すだけでなく、自分以外の目線からモニタリングしてもらうことも時には必要です。

今後は、年に2回、この検証・評価を行なっていきます。

下表に、次回はいつごろモニタリングなどを行なうか、個々で目安を立てておきましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| モニタリング及び  検証・評価の項目 | 実施時期（何年何月頃とか何々大会終了後など） | 実施者（保護者や指導者、その他評価してもらえる人）  ※希望があれば記載する | 備考 |
| 現状（記録、現在の競技背景、道徳・規則や高潔性） |  |  |  |
| 目標達成表 |  |  |  |
| 目標（現状可能な目標）とマイルストーン |  |  |  |
| アスリートライフスタイル |  |  |  |