

ス評価シート（埼玉県強化事業資料2007.4.21）

レース名(日付・場所)

ストレス度

戦略実行度

総括

どんなテレインかを入れてもいい

準備

目的どおりのレースができたか。

レースの目的

前1週間:

結果重視 達成度把握

特別課題

上のどれかに丸をつけ、具体的な課題を記入。

当日:

ABC評価を入れる。下に実際の内容を記入する。

パフォーマンス%	予測	実際
持久力		
速さ		
トップ3比		
ミス率		

ミスレグ率	レグの数	遅いレグ	遅レグ率
ロング		タイム評価のC,	#DIV/0!
ミドル			#DIV/0!
ショート			#DIV/0!

ラップセンターなどから巡航スピードとミス率を各レグの相対値を入れる

レグ	ルートチョイス		プランニング		トップ3比	レグの種類	タイム評価	レグ
	速さ	適切さ	チェックポイント	テクニック				
S-1							A	S-1
1-2							A	1-2
2-3							A	2-3
3-4							A	3-4
4-5							A	4-5
5-6							A	5-6
6-7							A	6-7
7-8							A	7-8
8-9							A	8-9
9-10							A	9-10
10-11							A	10-11
11-12							A	11-12
12-13							A	12-13
13-14							A	13-14
14-15							A	14-15
15-16							A	15-16
16-17							A	16-17
17-18							A	17-18
18-19							A	18-19
19-20							A	19-20
20-21							A	20-21
21-22							A	21-22
22-23							A	22-23
23-24							A	23-24
24-25							A	24-25

ここはABCもしくはO×評価を入れる

レグの種類は以下のように分類
S150m以下
M150-600m
L600m以上

自動判定で巡航速度の1割増しをD、5%増しを5%減をA評価としています。あまり偏ってわかりづらければ数値を変えてください。

トレーニングの課題