アスリート活動計画書

申請者名

|  |  |
| --- | --- |
| 競技種目 | ○○○競技（○○種目・〇〇クラス） |
| 所属団体・チーム名 |  |
| 生年月日（年齢） | ○○○○年○○月○○日　（○○歳） |
| 過去の主な成績（直近の大会３件以内） | ・ |
| ・ |
| ・ |
|  |  |
| パラリンピック競技大会における目標等 | 【目標とするパラリンピック競技大会】※目標としている大会全てにチェックを入れてください。[ ] 2024年パリ大会（夏季）　　　[ ] 2026年ミラノ大会（冬季）[ ] 2028年ロス大会（夏季）　　　[ ] 2030年大会（冬季） |
| 【具体的な目標成績・取り組み等】※上記でチェックした各大会の目標成績、目標達成に向けた取り組み等を記入してください。 |
| 今年度の目標等 | 【今年度の目標とする大会】※記入した大会は「活動計画詳細（出場予定大会）」にも記入してください。 |
| 【具体的な目標成績・取り組み等】※上記の大会の目標成績、目標達成に向けた取り組み等を記入してください。 |

※年間の活動計画は別紙「活動計画詳細」のとおり

【確認欄】

本計画書の記載内容が適切であることを確認しました。

なお、引退等により助成対象者の要件を満たさなくなった場合は、速やかにその旨を報告する

よう選手に対する指導を徹底します。

　令和　　年　　月　　日　　　　所属競技団体の長

|  |
| --- |
| 活動計画詳細 |
|  | 参加予定合宿（日程・名称・場所） | 出場予定大会（日程・名称・場所） | トレーニング・練習（日程（頻度）・内容・場所） | その他（日程・内容・場所） | 備考 |
| 上半期 | ４月 |  |  |  |  |  |
| ５月 |  |  |  |  |  |
| ６月 |  |  |  |  |  |
| ７月 |  |  |  |  |  |
| ８月 |  |  |  |  |  |
| ９月 |  |  |  |  |  |
| 下半期 | 10月 |  |  |  |  |  |
| 11月 |  |  |  |  |  |
| 12月 |  |  |  |  |  |
| １月 |  |  |  |  |  |
| ２月 |  |  |  |  |  |
| ３月 |  |  |  |  |  |

アスリート活動計画書

**選手本人の記名**

**※選手本人による作成が難しい場合は代筆可（手引参照）**

記入例

申請者名　　　助成　太郎

**種目・種別・階級・**

**クラス等まで記入**

|  |  |
| --- | --- |
| 競技種目 | toto競技（100ｍT12）　　　　　**所属先（企業・クラブチーム等）を記入** |
| 所属団体・チーム名**西暦で記入** | クラブBIG　　　　　 |
| 生年月日（年齢） | ○○○○年○月○日（○○歳）　　　　　 |
| 過去の主な成績（直近の大会3件以内） | ・20○○年世界選手権大会　　3位 |
| ・○○パラリンピック競技大会　1位**NFが助成対象者として推薦する理由となる****直近の大会成績（3件以内）を記入****※証拠書類を添付****※全日本大会レベル以上を記入すること** |
| ・令和○○年日本選手権大会　　1位 |
|  |  |
| パラリンピック競技大会における目標等 | 【目標とするパラリンピック競技大会】※目標としている大会全てにチェックを入れてください。[x] 2024年パリ大会（夏季）　　[ ] 2026年ミラノ大会（冬季）[x] 2028年ロス大会（夏季）　　[ ] 2030年大会（冬季） |
| 【具体的な目標成績・取り組み等】※上記でチェックした各大会の目標成績、目標達成に向けた取り組み等を記入してください。・2024年パリ大会で、〇〇で金メダルを獲得する。残り○ヵ月で○○を強化する。・2028年ロス大会では、金メダルを獲得し、○○種目で２連覇する。そのために、20〇〇年までに〇〇を習得する。**次回パラリンピック****における目標を具体的に記入****★夏季競技は、次の点に注意してください。****パリ大会及びロス大会の両方における目標等を記入****※パリ大会に出場しない選手はロス大会のみで可** |
| 今年度の目標等 | 【今年度の目標とする大会】※記入した大会は「活動計画詳細（出場予定大会）」にも記入してください。令和○年全日本選手権 |
| 【具体的な目標成績等】※記入した大会は「活動計画詳細（出場予定大会）」にも記入してください。全日本選手権で優勝し、日本代表として、第○○回世界選手権大会への出場権を獲得する。そのために○○をして○○の強化を図る。**今年度における目標を、具体的に記入すること****※出場資格を得られるか分からない場合であっても、記入した大会は、「活動計画詳細（出場予定大会）」にも記入すること。****※チーム等の目標のみではなく、自分自身の目標・取り組みについても記載すること。** |

※年間の活動計画は別紙「活動計画詳細」のとおり

**所属競技団体（NF）記入欄**

【確認欄】

本計画書の記載内容が適切であることを確認しました。

**NFの長による確認日、**

**記名（団体名･役職･氏名）**

なお、引退等により助成対象者の要件を満たさなくなった場合は、速やかにその旨を報告する

よう選手に対する指導を徹底します。

一般社団法人日本toto連盟

会長　基金　次郎

　令和○年○月○日　　　　所属競技団体の長

|  |
| --- |
| 活動計画詳細 |
|  | 参加予定合宿（日程・名称・場所） | 出場予定大会（日程・名称・場所） | トレーニング・練習（日程（頻度）・内容・場所） | その他（日程・内容・場所） | 備考 |
| 上半期 | ４月 | 4/20～4/30 全日本強化合宿（NTC） |  | ■週1日（月）ウエイトトレーニング（JISS） | 1月に左膝軟骨の手術を行い、現在、回復している。通常練習に加え、リハビリ |  |
| ５月 | 5/2～9 全日本強化合宿（那覇市） | 5/15～5/20 toto選手権（○○競技場） | ■週4日（木～日）所属チーム実践練習（totoグラウンド） | （下半身の筋力トレーニング等）を5月まで週2回○○病院にて行う。 |  |
| ６月 | 6/13～19 全日本強化合宿（NTC） |  | ※合宿、大会時除く |  | ｢トレーニング予定表｣参照 |
| ７月 | **■参加日程****■合宿名称****■合宿場所（施設名等）****の3点を必ず記入****※NF主催ではない合宿は「その他」に記入****※合宿場所等未確定の場合は現時点での予定又は未定である旨を記入** | **■大会日程****■大会名称****■開催場所（施設名等）****の3点を必ず記入****※開催場所等未確定の場合は現時点での予定又は未定である旨を記入** | **日常的に行っているトレーニング・練習について****■日程（頻度）****■内容****■トレーニング場所****の3点を記入****※詳細は、別紙を添付することも可****※実施場所が自宅の場合、自宅住所を市区町村まで記入** | **ケガによる治療・リハビリを行っている場合は、****＜ケガの状況＞****■ケガをした時期****■ケガの内容****■ケガの程度・経過状況****＜治療・リハビリの詳細＞****■日程（頻度）****■内容****■実施場所****を記入****※リハビリの内容については随時、NFに報告し、共有すること** | **別紙資料がある場合は資料名を記入** |
| ８月 | 8/2～9 全日本強化合宿（沖縄） |  |  |  |  |
| ９月 | 9/13～19 全日本強化合宿（NTC） |  |  |  | 　 |
| 下半期 | 10月 |  | 10/9～15 ワールドカップ（ｽﾍﾟｲﾝ・ﾊﾞﾙｾﾛﾅ） | ■週1回（月）ウエイトトレーニング（totoスポーツジム） |  |  |
| 11月 | 10/15～11/10　海外遠征合宿（アメリカ・コロラド州） | 11/25～30 ワールドカップ（スペイン・バルセロナ） | ■週1回メンタルトレーニング（○○大学） |  |  |
| 12月 |  | 12/13～15 令和〇〇年全日本選手権（○○体育館） | ■週4日（木～日）所属チーム実践練習（totoグラウンド） | 12/1～7 高地個人合宿（○○センター） | **最終月（3月）に参加予定合宿又は出場予定大会がない場合、****次年度最初の参加予定合宿・大会を記入すること** |
| １月 |  | 1/10～18 ワールドカップ（中国・広州） | ※合宿、大会時除く | **大会出場、合宿参加、日常的なトレーニング・練習以外の活動がある場合は「その他」に記入****※NF主催ではない合宿（個人合宿等）も「その他」に記入** |  |
| ２月 | 2/5～2/20 全日本強化合宿（NTC） |  |  |  |  |
| ３月 |  |  |  |  | 2025年6月選抜選手権出場予定 |

**年間の活動計画の詳細を記入**

**※活動が全くない月がある場合は交付決定に至りません。**