

実践方針策定シート

**(1)これから取り組んでいきたいこと、
最終目的・目標を書いてください。**

スポーツ・アウトドアができるように腰のヘルニアや腱鞘炎を解消する。
そのために、ストレッチングに取り組んでいく。

**(2)目的(目標)達成に必要なことをまとめてください。
(目標に応じてやるべきことを考えましょう。)**

一応、薬で痛みを抑えることはできるが、
スポーツ・アウトドアをできるようにするには
痛み止めの薬に頼らないように根本的に自分の体を整体する必要がある。
・腰の形を整えるため、体のバランスを良くするのに役に立つストレッチ
・腱鞘炎もネットの仕事で手や腕や腰に負担をかけていることで起きているので、
手や腕や体をほぐしたり、バランスを整えるのに役に立つストレッチが必要。

**(3)目的(目標)達成に必要なことを
どのように実践していくのかを書いてください。
そして、実践の方向性をまとめてください。**

痛み止めの薬に頼らないように根本的に自分の体を整体する必要があるので、
整体に役に立つ理論的なストレッチを行なっていく。
そこで、整体整骨や体の仕組みを学びながら、科学的にストレッチを行なっていく。

(4)実践に必要なものをまとめてください。

- ・1日 40～50分ぐらいストレッチングを行なう時間が必要。
- ・ストレッチングの知識や道具は必要。
- ・ストレッチングそのものは無料でできるが、
知識や道具を仕入れるのに1～2万円ぐらいかかるかもしれない。

**(5)実践に必要なものをどのように確保していくのかを
書いてください。**

- ・仕事が終わる夕方にストレッチングを行なう時間を 40～50 分ぐらい確保する。
- ・ストレッチングの知識はネットで調べるほか、
整体整骨関連の教材やセミナーで得る。
- ・道具はネットで仕入れる。
- ・費用は 1～2 万円ぐらいであるので、収入から支払えるので大丈夫。

※例として便宜上まとめているため、大雑把になってしまっていますが、
このような要領で記入していただければと思います。