

今日の「自分」を記録しよう!



記入例

はじめる前に書こう 今日は練習と試合、どっち?

2020年 8月 4日 場所 沖縄グラウンド 試合 練習 気温 36.1℃

試合開始 22:00 試合終了 7:15 起きたときの体調 (◎) (◎) (◎) 体重 40.3kg

前回の学びや発見は何がありましたか?
 ゴール前でフリーになるには相手からはなれる動きが大事。
 ボールを持ったら、いつもゴールの方向を見る。シュートをねらう。

(試合・練習)が終わったときに、どうなっていたら最高ですか?
 味方からのパスをフリーでもらって、
 ゲームで3点以上取れたら最高!

そのために、どんな工夫をしますか?
 A 相手からフリーになるためにフェイントの動きをする
 B パスをもらう前に相手やキーパー、ゴールの位置を見ておく
 C シュートはゴールのすみをねらって打つ

叶えたいことに近づくために、今日できることは何だろうか?
 オン・ザ・ピッチ
 パスをもらうために味方としっかり話をする。
 うまくできないことはコーチに聞いてみる。

オフ・ザ・ピッチ
 メッシのゴールシーンをYoutubeで見て勉強する。
 強いシュートが打てるように、ご飯をたくさん食べる。

体の状態を確認しよう。
 始める前に前回のことを思い出してみよう。
 練習が終わった時に、どんな力が身についたらうれしい?
 どんなものが手に入ったら練習して良かった!! って思えるかな?
 今日はどんな工夫をしよう?
 試合や練習の中でできることは何かな?
 試合や練習をしていないときできることは何かな?

終わったら書こう

今日の自分は得点だった? (左ページで書いたことについて、自分で自分を評価してみよう)

A	1	2	3	4	5	6	7	8	今日の自分に点数をつけるとしたら何点?	
B	1	2	3	4	5	6	7	8		
C	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

うまくいったことは何ですか?
 フリーでシュートを5本打てた! 味方からたくさんパスがもらえるようになった。

うまくいかなかったことは何ですか?
 1点しかゴールできなかった。
 トラップがうまくできず、落ち着いてシュートを打てなかった。

どのようにすれば、より良くなりますか?
 シュートを打つ前のトラップをもっと集中する。
 さちんとボールを止められるようにトラップの練習を毎日やる。

もっと知りたいことは何ですか?
 メッシはどうしてびたっとボールを止めることができるのか?

どんなプレーが記憶に残っていますか?
 動きのフェイント
 相手からはなれる動きが
 うまくいった

うまくいったこと、悔しかったこと、
 どんなことでもOK!
 絵や文字を使って自由に書いてみよう!

良かったところ、成長したところはどこですか?
 シュートはたくさん打てるようになったんだね!
 どんどん新しい課題にチャレンジしてすごい!!

お母さん より