



サッカーノートを書いてみよう！



毎週 毎月、目標設定！ もくひょうせってい

練習ごとに！ れんしゅうごとに

① 将来の夢 しょうらいのゆめ

例) サッカー選手(メッシのようなドリブラー、バロンドールをとり、世界でかつやくする)

① 日時、場所、内容など

例) 3月19日(日) 9:30~12:30 西原公園G 試合 (vs J-BRAVE)

② 1年後の目標 1ねんごのもくひょう

例) リフティングを100回出来るようになり、自由にボールを扱うようになる。

例) フェイントを24種類マスターし、試合で出来るようになる。(2種×12ヶ月)



② 今日できたこと(結果などより具体的に)

例) 試合で2得点！1点目はシザースで一人かわして右足で左隅にシュート

2点目は、GKをかわしてシュートできた！うれしかったー！！

③ 来月の目標 らいげつのもくひょう

例) リフティングを30回出来るようになる。

例) フェイントを4種類マスターする。試合で必ずチャレンジする。

③ 今日できなかったこと(反省点、明日の課題)

例) 相手を上手くかわせたが、シュートまでが遅かったのでブロックされた

左足でのシュートが弱く、コントロールも悪かった。もっと練習しよう！



④ 来週の目標 らいしゅうのもくひょう

例) リフティングを10回できるようにする。

例) フェイント 技 +2種類、出来るようになる。



④ 学んだこと、コーチからのアドバイスなど

例) 左足が自由に使えるともっと得点できそうだ！左足の練習だ！

コーチから...「一日一日の練習を大切に積み重ねる！」

A. 未来からの逆算 みらいからのぎゃくさん

将来の夢、5年後、3年後の自分
来年の自分、来月の自分、来週、明日の自分...

C. できない理由ではなく、どうすれば出来るかを考えよう

コーチからのアドバイスを記録しておこう。
練習メニュー、ポイントを確認、頭の中で整理しよう！
ポジティブに、前向きに！そしてより具体的に！数値化する。



B. 自分の思ったことを書く

正直に自分の想いを書いてみよう！

サッカーの何でもOK！好きな選手の分析してもよし。
好きな選手を調べてプレーや特徴をまとめてよし！

D. ときどき振り返り

成長を感じ、忘れていたことを思い出そう。

うまくいった、いかなかった、そんな時こそ、発見のチャンス！
自分の気持ちと向き合い、夢をしっかり確認しましょう。