

名前

日付

年 月 日 ()

レッスンの前に書くところ

01 : 今月の目標

02 : 前回のレッスンでは何をやった？

03 : その後、練習/チャレンジしたことは？

04 : 今日のレッスンではどんなことにチャレンジする？

① 自分のためのチャレンジ

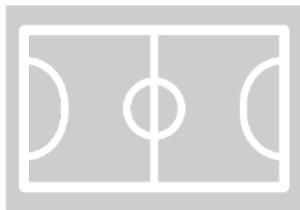
② 仲間のために頑張ること

今日の
チャレンジ目標

レッスンが終わったら書くところ

05 : 今日のレッスンテーマ

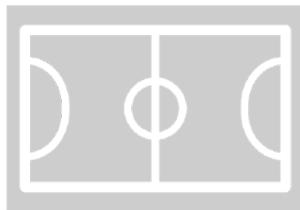
06 : 良かったプレイ



▼うまくいった要因

- ① いつ・何を・どんなふうに見た？
- ② 周りを見て何を考えた？
- ③ どんな技術を使って実行した？

07 : 失敗したプレイ



▼次に同じようなシーンがあった時の作戦

- ① 失敗の原因は？
(「見る」「考える」「プレイする」のどのミスか?)
- ② どうすれば成功できそう？
- ③ 頭の中でその成功するイメージをしてみよう
(自分から見える景色と、コートの上から見える景色)

07 : 今日のレッスンでどれくらいできた？ 各項目について10点満点で点数をつけよう。

- ① 道具や荷物の準備は自分でできましたか？ /10
- ② 前向きな気持ちで練習に来ることができましたか？ /10
- ③ プレイを楽しむことはできましたか？ /10
- ④ 仲間と協力してプレイすることはできましたか？ /10
- ⑤ 自分の特徴や強み、得意なことは出せましたか？ /10
- ⑥ 今日の自分のチャレンジ目標を意識してクラスに参加できましたか？ /10
- ⑦ 今日のレッスンテーマを意識してプレイすることはできましたか？ /10
- ⑧ 相手の逆を取る/騙す※ようなイメージでプレイできましたか？ /10
- ⑨ 仲間のために全力を出しきることはできましたか？ /10
- ⑩ 周りのみんな(仲間、親、コーチ)に感謝の気持ちを持ってましたか？ /10

合計

100点

※ : 「相手の逆を取る/騙す」… 相手の考えの裏をかき、相手が予想していないような動きをして隙をついたり先回りしたりすることを、フットサルではこのように表現します。