

なまえ

ひつげ

ねん がつ にち ()

レッスンのまえにかくところ

01 : こんげつのもくひょう

02 : このまえのレッスンではなにをやった？

03 : それからどんなれんしゅうをした？

04 : きょうのレッスンではどんなことにチャレンジする？

① じぶんのためのチャレンジ

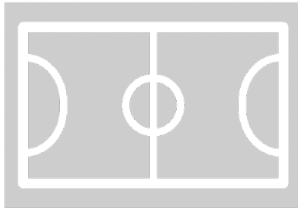
② なかまのためにがんばること

きょうの
チャレンジ
もくひょう

レッスンがおわったらかくところ

05 : きょうのレッスンテーマ

06 : よかったプレイ



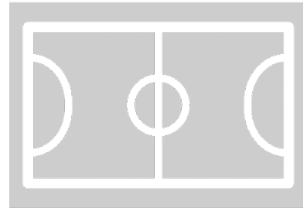
▼うまくいったりゆう

① いつ・なにを・どんなふうにみた？

② まわりをみて、なにをかんがえた？

③ どんなぎじゅつをつかってやった？

07 : しまったプレイ



▼つぎにおなじようなことがあったときのさくせん

① しまったのりゆうは？（「みる」「かんがえる」「プレイする」のどのミスか？）

② どうすれば、せいこうできそう？

③ あたまのなかで、せいこうするイメージをしてみよう（じぶんからみえるけしきと、コートの上からみえるけしき）

07 : きょうのレッスンでどれくらいできた？ 1つずつ10てんまんてんでんすうをつけよう。

- ① どうぐやにもつものじゅんぴは、じぶんでできた？ /10
- ② まえむきなきもちで、れんしゅうにすることができた？ /10
- ③ プレイをたのしむことはできた？ /10
- ④ なかまときょうりよくしてプレイすることはできた？ /10
- ⑤ じぶんのとくちょうやつよみ、とくいなことはだせた？ /10
- ⑥ きょうのチャレンジもくひょうをいしきしてクラスにさんかできた？ /10
- ⑦ きょうのレッスンテーマをいしきして、プレイすることはできた？ /10
- ⑧ あいてのぎゃくをとる/だます※ようなイメージでプレイできた？ /10
- ⑨ なかまのためにぜんりよくをだしきることはできた？ /10
- ⑩ まわりのみんな（なかま、おや、コーチ）にかんしゃのきもちをもてた？… /10

ごさい
合計

てん
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。