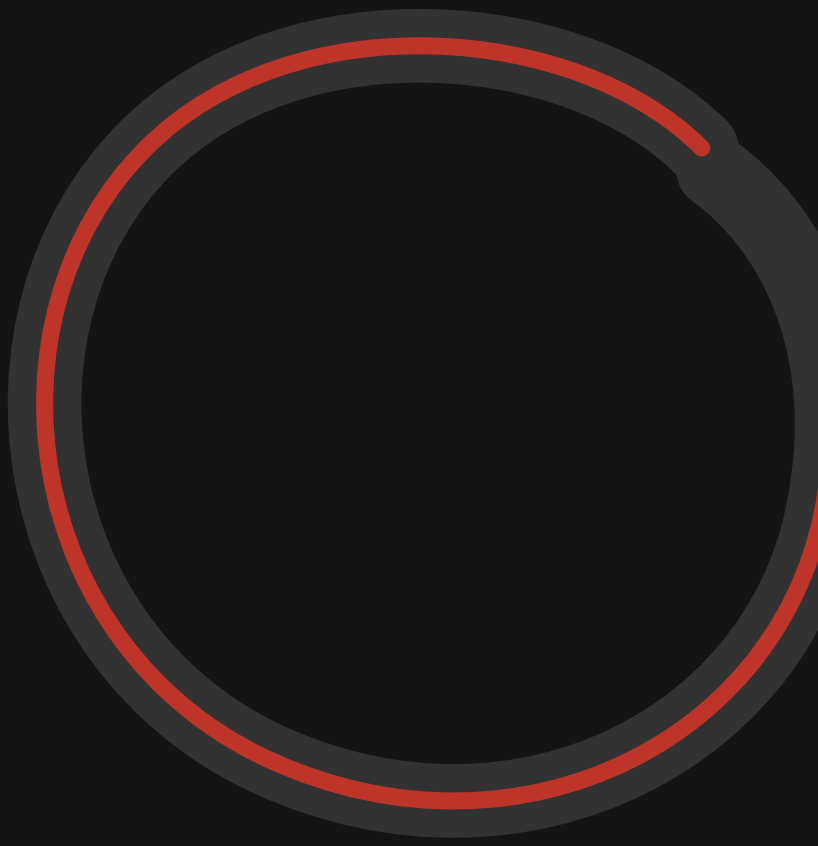
AVENON



SOCCER NOTE

サッカーノート

ミスしていい。
積み重ねろ。
君ならできる。

なまえ	
チーム	
背番号	
はじめた日	年　月　日

チーム内で自由に印刷・コピーしてお使いください

ノートの書き方 HOW TO

1
練習の前に「テーマ」を決める

今日がんばることを、ひとつだけ書こう。「左足でトラップ」「声を出す」など、小さくてOK。

2
できたことから書く

うまくいったことを先に書こう。どんなに小さなことでも、それは昨日の自分にはなかった力だよ。

3
ミスは「次はこうする」に変える

ミスはチャレンジした証拠。ミスを書いたら、矢印の先に「次はこうする」を必ず書こう。

4
「正」の字で数を積み重ねる

リフティング、壁あて、シュート。やった回数を「正」の字で残そう。ページが増えるほど、自分の力になる。

成長は、目に見えない。

練習しても、うまくなっているのか分からない日がある。でも、積み重ねたことは消えない。ある日とつぜん、昨日できなかったことができるようになる。
このノートは、その「見えない積み重ね」を見えるようにするためのノートです。

積み重ねメニューの例 1日5分からでOK

リフティング
連続回数の記録に挑戦

壁あて
右・左・インサイド・アウトサイド

ボールタッチ
足の裏・インアウトを30秒

ドリブル
コーンの間をジグザグに

シュート
決めたコースに10本

ストレッチ
寝る前にけが予防

コーチ・保護者のみなさまへ

「コーチ・家族からひとこと」の欄には、結果よりも挑戦したことをほめる一言をお願いします。ミスを責めず、次の一歩につなげる声かけが、子どもが自分から書き続ける力になります。
日々の記録は2ページ目以降をコピーして、何枚でもお使いください。

今日のノート DAILY

月　日（　）	天気	練習 ○　試合 ○　自主練 ○

THEME 今日のテーマ

がんばることを、ひとつだけ

GOOD できたこと

小さなことでもOK

MISS ミスしたこと

→ NEXT 次はこうする

COUNT 積み重ね

1セットやったら1画。5セットで「正」の字

メニュー：

VOICE コーチ・家族からひとこと

今日の自分：　○ やりきった　○ まあまあ　○ くやしい

ミスしていい。積み重ねろ。

試合のノート MATCH

月　日（ ）	vs	結果　ー

POS ポジション

TIME 出場時間

THEME 試合のテーマ

試合の前に書こう

GOOD よかったプレー

MISS うまくいかなかったプレー

→

NEXT 次の練習でやること

TEAM チームのいいところ・仲間のナイスプレー

VOICE コーチ・家族からひとこと

今月の積み重ね MONTHLY

MONTH 月

月

GOAL 今月の目標

DAYS 練習した日に○をつけよう

左上に日付を書く

月	火	水	木	金	土	日

NEW 今月できるようになったこと

1

2

3

NEXT 来月チャレンジすること