

# サッカーノートを書こう！

by komada & torisu

3ステップで書けるから簡単&続けられる！

## STEP1

その日の練習や試合で、何を目標にして頑張ったのかを書き出してみよう。前日にSTEP3記入していれば、それを参考にしよう。「コーチの話をしっかり聞く」「声を出す」など簡単なことでもOK。慣れてきたら、より具体的に記していこう！

**サカママ CHECK!**

キッズがサッカーノートを書くのが楽しい・面白いと思えるように「今日はどうだった？」と声をかけたり、褒め言葉を加えながら見守りましょう。

## STEP2

STEP1を参考に、さらに細かく振り返ってみよう。点を決めた、パスがうまくいったことはもちろん、今日はじめてできたことや、コーチに褒められたことなど、良かったところをたくさん書いてみよう。そのあとで、今日はできなかったと思うことがあれば書いておこう。

**サカママ CHECK!**

よかったことをたくさん書き出せば、気持ちも前向きになり、サッカーノートを書くことがどんどん楽しくなるものです。

## STEP3

次の練習や試合に向けた目標を記しておこう。できれば「試合に出る」だけでなく、「次の試合に出る。そのために毎日リフティングを30回以上やる」など、目標を達成するために何をするのかを自分へのメッセージとして書いておこう。

**サカママ CHECK!**

ペンで短くポジティブなコメントを書きましょう。「よく考えているね。次は何をしたらいいかな？」のように、褒め言葉と未来へつながる質問なども加えておくと、キッズも前向きに捉え、もっと書く量が増えたり、サッカーノートを書くことが楽しくなるのです。

### STEP 1 今日の目標

対戦チーム  
 対戦スコア  
 { : }  
 試合時間  
 8/3 (木)

1. 今日の目標

さむくても体をしがり動けず

2. 今日のよかったこと、悪かったこと

良かったこと	悪かったこと
点を決めた。 走れた。 ばれないパスをした。 あいさつできた。	声が出ていなかった。

3. 次の目標

明日も努力する。

### STEP 2 今日の良かったこと

悪かったこと

図も積極的に書いておこう。図を書くことでイメージ能力(予測力・判断力・決断力)アップに！

今日の良かったこと・悪かったことから次の目標を立てよう。

3. 次の目標

### STEP 3 次の目標

明日も努力する。

監督やコーチ、おうちの方に褒めてアドバイスをもらおう。

どんな努力をしたかを具体的に教えて欲しいな。努力を続けることを楽しんでね。(母より)

目標を忘れないために、サッカーノートを日々確認し、どれだけ目標に近づいているかを確認しよう。また、くじけそうになったときも見返すようにしよう！  
駒田コーチや鳥巢コーチにもみせてね！！