

「はじめに」

あなたには色々な目標があると思います。「フットサルのプロになって活躍する」「日本代表になる」「海外のチームで活躍する」「都道府県の代表になる」「全国大会に出場する」「チームでレギュラーになる」

このノートは、日々の練習内容や試合結果をノートに記入することで、自分の課題を抽出し、課題にどう取り組むかをセルフコーチングするために作りました。ゴレイロは、チームで1人しか試合に出られない競争の激しいポジション。時には孤独を感じ、厳しい状況に追い込まれることもあるでしょう。そんな時、このノートで過去を振り返ってみましょう。きっと解決策が見えてくるはずです。あなたが最高のフットサルライフを送れますように！

ゴレイロノートの特徴

- 振り返りを箇条書きで記入でき、整理しやすい。
- 失点シーンをコート図に記載することで、頭の中の整理がしやすく、次に同じような失点を防ぐ一助となる。
- 練習メニューを備忘録として記入しておくことで、記憶に定着しやすい。特にゴレイロ専用の練習をやった時は記入！
- 監督やコーチに言われたことを記入することで、自分の課題を認識し、次なるアクションプランに落とし込める。

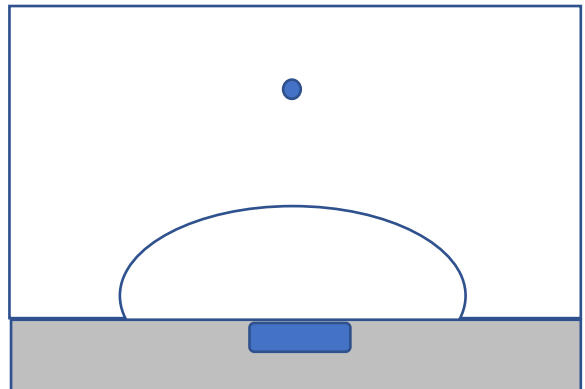
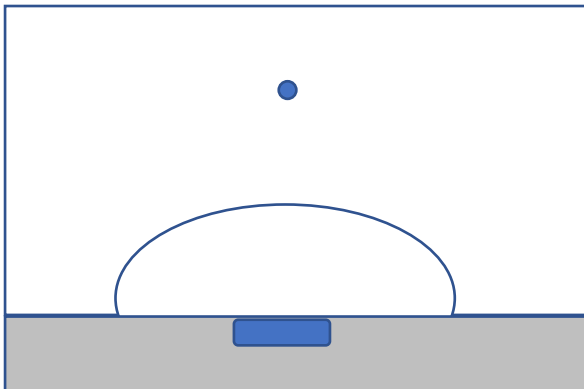
日時：20 年 月 日 () : ~ :

場所： _____ 対戦相手： _____

内訳：通常練習・練習（GK 専用トレーニングあり）・練習試合・公式試合

【今日やったこと・ポイント・気づき】

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



監督・コーチからの指摘事項

今日の課題

改善点・次の目標