

# バスケット試合用

試合前

意識すること、目標を3つ書く

①



試合後

意識できたか？目標の達成度

①

②



②

③

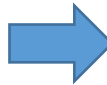


③

出来なかったことや、目標が達成できなかったことを書く

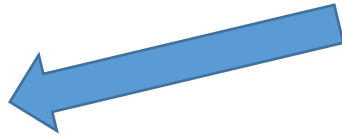
・ \_\_\_\_\_  
・ \_\_\_\_\_  
・ \_\_\_\_\_

これを練習のとき、意識する。



\_\_\_\_\_ 点  
\_\_\_\_\_ 点  
\_\_\_\_\_ 点

週末や試合前日に意識して練習できたかを自分で採点する。



点数が低いものを継続して課題にする。

これを繰り返す。

