

バスケット試合用

試合前

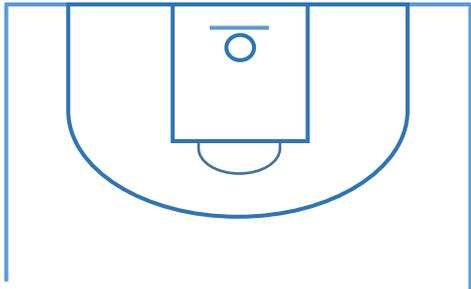
- ・ 監督やコーチ、周りの人に言われたこと

- ・ 自分の目標

試合後

全体の自己評価 10点満点中 _____ 点

- ・ 記憶に残っている場面



- ・ オフェンスについて
良かった点 10点満点中 _____ 点
悪かった点

- ・ ディフェンスについて
良かった点 10点満点中 _____ 点
悪かった点

- ・ 次の試合に向けて
短期目標（1か月）

中期目標（3か月）

長期目標（6か月）

- ・ 感想（思ったことを書きましょう！）