

試合記録表 2020年 月 日

試合の中で意識すること・実現すること 試合名 () 名前 ()

--

試合記録

的 中 数		1	2	3	4	計	/	
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							

試合の振り返り (どんな状態になった・どんなことができた)

心	
技	
体	

試合の中で不安になったら

- ①自分の射のポイントを確認する。(すべきこと)
- ②チームで戦うことを思い出す。
(他の人が支えてくれる)
- ③声を出すことで落ち着くことができる。
(応援をして自分たちの空気を作り出す)
- ④守るより挑戦する。(置きに行かない射)