

No. _____

月 日 () 曜日

●今日の目標は？

●今日の自分を5段階で点数をつけてみよう!! (数字に○をつける)

	8時間以上	7時間	6時間	5時間	4時間以下
① 昨日はどのくらい寝たかな?	5	4	3	2	1
	バッチリ		まあまあ		できなかった
② 朝ごはんはしっかり食べられたかな?	5	4	3	2	1
③ 気持ちの良いあいさつはできたかな?	5	4	3	2	1
④ 今日の目標は達成できたかな?	5	4	3	2	1
⑤ 今日の練習は楽しめたかな?	5	4	3	2	1
⑥ 友達と仲良くできたかな?	5	4	3	2	1
⑦ 先生やコーチの話をしっかり聞いたかな?	5	4	3	2	1
⑧ 夜ごはんはしっかり食べられたかな?	5	4	3	2	1

合計点

点 /40点中

●今日の練習や試合で感じたこと、コーチから教わったことなどを自由に書いてみよう!

●今日一番良かったプレーは？

●明日の自分へのはげましの言葉(セルフトーク)

●明日の目標は？