



スポーカル六本木SC 冬休みチャレンジシート

なまえ _____

①リフティングチャレンジシート

ふゆやす ちゅう もくひょう き じかん み れんしゅう
冬休み中の目標を決め、時間を見つけてコツコツ練習しよう。
レベルアップして、コーチやチームメイトたちをおどろかそう！

いま きろく 回 もくひょう 回
今の記録 目標

ひ か こ ひだりがわ ちょうせん じかん みぎがわ さいこうきろく か こ
☆日にちを書き込んで、左側には挑戦した時間、右側には最高記録を書き込もう！

例) 12/25	① /	② /	③ /
30分 78回	分 回	分 回	分 回
④ /	⑤ /	⑥ /	⑦ /
分 回	分 回	分 回	分 回
⑧ /	⑨ /	⑩ /	⑪ /
分 回	分 回	分 回	分 回
⑫ /	⑬ /	⑭ /	⑮ /
分 回	分 回	分 回	分 回

②マイトレーニング

スポーカルホームページにアップされているトレーニング動画を見て、色々な練習に挑戦しよう。

れんしゅう
練習をしたら、マイトレーニング「レコーディングシート」に書き込んでいこう！

◆マイトレーニングの進め方◆

【1st-step】 とく く もくひょう につう き
取り組んでみたいメニュー3つと目標の日数を決める。

【2nd-step】 ○と☆には、れんしゅう ひづけ か こ
練習をした日付を書き込む。

【3rd-step】 もくひょう につう お かえ かんそう か こ
目標の日数を終えたらトレーニングをふり返り、感想を書き込む。

③イメージトレーニング

ふゆやす ちゅう てんのうはい こうこう しあい み
冬休み中は天皇杯や高校サッカーなど、テレビでサッカーの試合を観ることができます。

しあい み かんそう か まね れんしゅう
試合を観て、サッカーノートに感想を書いたり、プレーを真似できるように練習しよう。

高校サッカー選手権…12月30日(土)開幕 @埼玉スタジアム、駒沢陸上競技場、他

天皇杯決勝…1月1日(祝月) 14:40キックオフ NHKにて中継予定