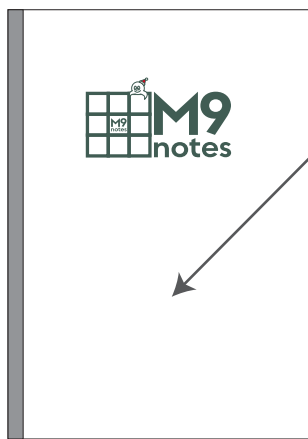


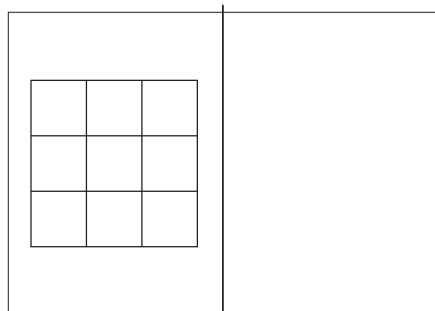
# バスケノートの使い方



1. ノートの表紙に自分の名前を大きく太く書く

## 【ノートを使うときのルール】

- ・ノートは見開きで使いましょう
- ・9マスの1つのマスの中には  
1語か2語の文法無視の短いフレーズで書きましょう
- ・9マスが全部うまらなくてもOKです
- ・字はきたなくてOKです



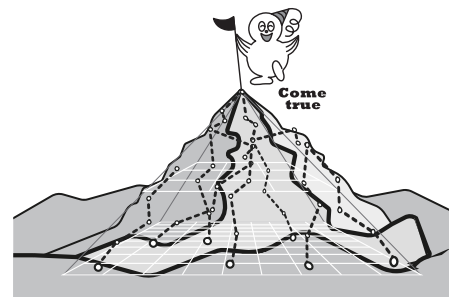
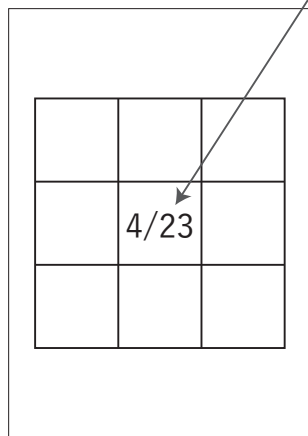
ノートは”1日＝見開き”

## 【ノートの書き方】

ノートは”1日＝見開き”で使います

ノートを使って今日一日を振り返りましょう

1. 左ページの9マスのまん中のマスに「今日の日付」を書きます
2. **9マス全体を見て、今日あったことを考えます**
3. 頭に思い浮かんだことを、  
まわりのマスに、1マスに1つずつ書きます
4. **1つのマス書いたら、9マス全体をながめます**
5. 頭に思い浮かんだことを空いているマスに書きます
6. 4-5をくり返して、9マスをうめます  
※全部のマスがうまらなくてもOKです
7. **左ページの9マスが完成したら、9マス全体を見て  
感じたこと、思いついたこと、気づいたこと、  
ひらめいたこと、言いたいこと、聞きたいこと、  
知りたいこと、などを  
右のページに書きます**



夢へ近づく道は一本でない

## 【ノートの使い方】

1. 振り返りをノートに書きます
2. 練習のときに、ノートを持って行きます
3. 練習の前に、役員さんにノートを提出します
4. コーチがノートを見てアドバイスなどを書き込みます
5. 練習の帰りにノートを受け取ります
6. また、振り返りをノートに書いて次の練習に持って行きます
7. なるべくノートの振り返りを続けましょう

5対5で大事なところでゴール下のシュートが決まらなかった。

パスキャッチができなかった。

DFの練習はきつい。

シュートフォームをどうしていいのかわからない。

試合に向けて体力をつけるためハンドリングとなわとびをする。

パス	5対5	3P シュート
ゴール下 シュート	4/23	なわとび
DFの 練習	ハンド リング	