



## ノートをとるの理由は？

一度やったことを忘れないため。

試合や練習をする時には、その結果に何らかの感想を持つことと、それを忘れないようにすること。

この試合、練習で何を身に付けたか、何を得たかを書きましょう。

「前にもこんなこと言われたな。」「こんな風にやるのか」という事

## ノートに何を書くのか！

### 【練習】

- ・練習中感じたこと、思ったこと
- ・どんな練習を何のためにしたか

### 【試合】

- ・試合でしようとした事
- ・試合で出来た事
- ・試合で出来なかった事
- ・次の試合でしたい事

### 【その他】

- ・自分の長所、短所
- ・自分で考えた事
- ・人から聞いた事
- ・何でも OK

## ノートの取り方で注意する点は？

・日付を入れる。

・試合の場合は対戦相手と試合結果を入れる。

・1日の試合や練習は1ページに記入する。

## ノートをとる習慣をつける

ノートを毎回取る習慣をつけましょう。毎回やっていると、それが習慣になります。

3日続けば、3週間続けられます。

3週間続けられれば、3年続けられます。