

※ トレセンノートは、コピーして使用してください!

宇都宮



# ふりかえってみよう!トレセン用ノート

年 月 日 学年 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

> 今日のテーマ

> 今日のトレーニングの内容

> 良かったこととその理由

> もう少し頑張りたいこととその理由

## 【振り返り】

1. イメージ	1	2	3	4	5
2. ハードワーク	1	2	3	4	5
3. 発見	1	2	3	4	5
4. 感謝	1	2	3	4	5
5. 生活	1	2	3	4	5

(1:ダメ 2:ちょっとダメ 3:ふつう 4:ちょっと良い 5:良い)

《コーチから一言》