

所属校・クラブ名【

】 氏名【

】

～理想の自分になるために～

★この練習日誌は、合宿中のみなさんの思考と行動を記録し、成長へつなげるものです。合宿最終日に、バスへ乗る前に栃木県スタッフ(強化委員長 秦)へ提出をしてください。(後日、各所属校・チームを通じてお返します。)
【記録は具体的に書きましょう。数字を使うと具体性が増します!】

①合宿を通してどんな人になりたいですか?(例:○○ができる人)※事前に記入

②上記①を達成する為に身に付けたい力はなんですか?(例:●●力、○○の力)※事前に記入

③上記②の力を身に付けるために合宿中にできること(行動)は何ですか?※事前に記入
(例:荷物をそろえる、大きな挨拶をする、寝る前に〇回深呼吸をする 等)

2025/12/26(金)

| 今日の練習のポイントやアドバイスをまとめよう | | 輝いていた人 | |
|------------------------|----|---------------------|--|
| 名前 | 都県 | ここはすごいと感じたところを記入しよう | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | 栃木県ミーティング内容 | |
| | | | |
| 競技場でのブロックごとミーティング内容 | | | |
| | | | |
| 今日の振り返り | | | |
| | | | |

所属校・クラブ名【

】 氏名【

】

| 2025/12/27(土) | | | |
|------------------------|----|-------------|---------------------|
| 今日の練習のポイントやアドバイスをまとめよう | | 輝いていた人 | |
| 午前 | 名前 | 都県 | ここはすごいと感じたところを記入しよう |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | 栃木県ミーティング内容 | |
| 午後 | | | |
| 競技場でのブロックごとミーティング内容 | | | |
| | | | |
| 今日の振り返り | | | |
| | | | |

| 2025/12/28(日) | |
|------------------------|-----------------|
| 今日の練習のポイントやアドバイスをまとめよう | 【合宿全体を通しての振り返り】 |
| | |

| 初日に立てた目標達成の自己評価【10段階評価】 |
|---|
| <p>まだまだがんばる← 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 →十分に達成できた</p> |

～理想の自分になるために～

★この練習日誌は、合宿中のみなさんの思考と行動を記録し、成長へつなげるものです。合宿最終日に、バスへ乗る前に栃木県スタッフ(強化委員長 秦)へ提出をしてください。(後日、各所属校・チームを通じてお返します。)

【記録は具体的に書きましょう。数字を使うと具体性が増します!】

①合宿を通してどんな人になりたいですか?(例:○○ができる人)※事前に記入

例) 誰からも応援をしてもらえる人。感謝ができる人。

②上記①を達成する為に身に付けたい力はなんですか?(例:●●力、○○の力)※事前に記入

例) コミュニケーション力。人に感謝を伝える力。

③上記②の力を身に付けるために合宿中にできること(行動)は何ですか?※事前に記入
(例:荷物をそろえる、大きな挨拶をする、寝る前に〇回深呼吸をする 等)

例) 自分から5人に話しかける。ありがとうを10回言う。自己紹介を1番にする。

| 2024/12/26(木) | | | |
|---|---|-----|---------------------|
| 今日の練習のポイントやアドバイスをまとめよう | 輝いていた人 | | |
| | 名前 | 都県 | ここはすごいと感じたところを記入しよう |
| | ○○さん | 群馬県 | 集合の挨拶がとても元気。 |
| | △△さん | 茨城県 | 進んで先頭を走っていた。 |
| | □□さん | 埼玉県 | 一つ一つの行動が早い。 |
| ※ここには練習内容や、その練習で感じたこと、学んだポイントを記入しましょう。 | 競技場でのブロックミーティング内容 | | |
| | ※ここには練習前後での栃木県ミーティングの内容や、ミーティングを終えて感じたこと、考えたことを記入しましょう。 | | |
| 競技場でのブロックミーティング内容 | | | |
| ※ここには、練習の初めや最後にブロックのコーチが話したことを記録しましょう。 | | | |
| 今日の振り返り | | | |
| ※1日を振り返って、自分の感じたことや考えたことを記入しましょう。明日への目標も書きましょう。 | | | |

所属校・クラブ名【佐野市立西中学校】

氏名【 秦 知久 】

| 2024/12/27(金) | | | |
|------------------------|----|--------|---------------------|
| 今日の練習のポイントやアドバイスをまとめよう | | 輝いていた人 | |
| 午前 | 名前 | 都県 | ここはすごいと感じたところを記入しよう |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| 競技場でのブロックミーティング内容 | | | |
| 午後 | | | |
| 栃木県ミーティング内容 | | | |
| | | | |
| 今日の振り返り | | | |
| | | | |

| 2024/12/28(土) | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 今日の練習のポイントやアドバイスをまとめよう | 【合宿全体を通しての振り返り】 |
| ※練習の休憩時間等に少しずつ記入をしておきましょう。 | ※バスに乗るまでに記入をして、強化委員長の秦へ提出してください。 |

| 初日に立てた目標達成の自己評価【10段階評価】 |
|--|
| まだまだがんばる← 1・2・3・4・5・6・7・8・9・10 →十分に達成できた |