

基本の構成 作戦シート4ページ 指導内容メモ4ページ

◆指導内容、気付いた事など

ノートに残しておきたい事項を記入しておきます。



基本の構成

→縦の区切り線も入ってます!

基本枚数以外でも、カスタマイズが可能です！
チームの活動に合ったオリジナルのノートを製作しましょう！
是非ご相談ください！

お申し込み方法は別紙へ

営業時間:平日・土曜日隔週 9:00~18:00 ※日祝日と、第1第3土曜日は休業日です。



Original
オリジナル ラグビーノート
RUGBY-NOTE

- ロゴや校章の入ったお揃いのノートで仲間意識の向上！
- A5サイズでスポーツバックに常備しやすい！
- 項目があるので書き忘れる心配が少なく見直しやすい！
- 表面加工で普通のノートよりも水濡れと汚れに強い！
- 書く習慣が身につく！



※紹介するノートは同じものではありません。使いやすくアレンジしたオリジナルノートです。

高松印刷株式会社 スポーツ向上レコメンド部

RUGBY-NOTEの使い方

自分で記入する事のメリット

1 目標を明確に把握できる 基本の構成 目標設定1ページ マンダラチャート1ページ

チームのロゴや校章などを
全頁の柱に入れて
チーム専用ノートに!

◆目標設定ページ

- チーム目標
チーム指針の共有を図ります。
- 個人目標
個人目標を明確に定め、なりた
い自分像をもたせます。

◆マンダラチャート

有名選手も数多く愛用した目標達
成シート「マンダラチャート」!
全部の枠を埋めて自分が目指すス
テージ、その為に自分がやる事を
自身でしっかり把握!
ノートに搭載されている事でいつ
でも見返せます。

2 スケジュール管理と自主練習の記録

基本の構成 スケジュール1ページ
自主練習の記録3ページ

◆スケジュール管理

自分でいつ練習や試合
があるのかを、自身で
一覧にして管理すると
把握がしやすく、自己
管理能力が育ちます。
備考欄には、持ち物や
集合場所などを記入す
るとGOOD!

◆自主練習の記録

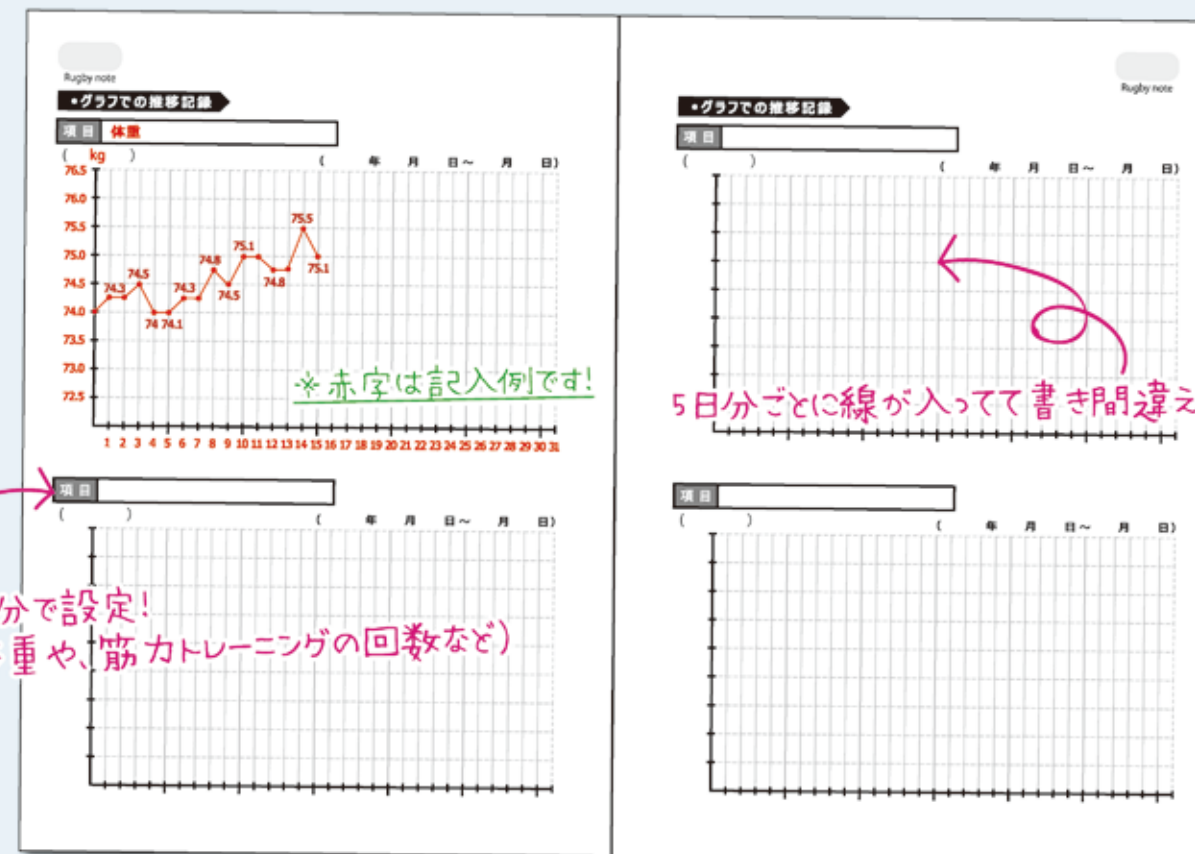
回数や時間を書き込
み、一覧にまとめる事
で体作りに役立てるこ
とが出来ます。

3 数値を折れ線グラフ化して過程を分析

基本の構成 グラフでの推移記録2ページ

◆グラフでの推移記録

毎日の数値を折れ線グラフ化して、どのように推移をしているか一目でわかるようにします。
自身の分析材料をわかりやすく残す事ができます。



4 日々の記録をとる事で自分を見直す

基本の構成 日誌36ページ(2P×18セット)

◆自分記録(日誌)

日々の練習や試合の記録をわかりやすく
まとめる事で、自分の学んだ事や改善点
をすぐに振り返る事ができます。

●練習や試合の自己評価

自分をしっかり好評価する事で自己肯
定感を高め、選手の自信に繋がります。

●今後の課題/監督・コーチへの質問

自己評価を経て、改善点をどうやって
改善・習得するか。何かコツなどはな
いか自分の考えを書く。取り組み方へ
の方向性に問題がないか、監督やコー
チにアドバイスを仰ぐ事で課題への不
安感や疑問を払拭させます。

●コメント欄

「自分をしっかり見てくれている」とい
う事を伝え、やる気を刺激し、信頼関係
を補強します。