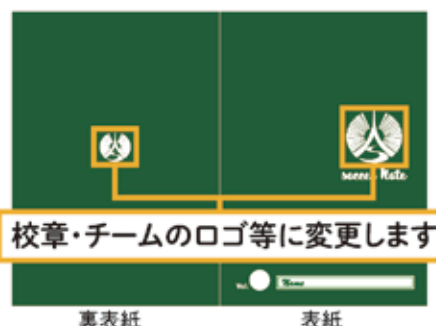


## 基本の規格

A5ノート(H210×W148mm)

表紙:フルカラー 本文:黒1色 本文頁数:50頁 無線綴じ製本 同額変更可:色、マーク



校章・チームのロゴ等に変更します

裏表紙 表紙

表紙は完全オリジナルでの製作も可能です！  
データをお預かりするか、ご希望をお伝え下さい！  
チームのスポンサー様ロゴやお名前なども記載  
可能ですのでお申し付けください。

## 価格

基本の規格100冊

一冊あたり580円！  
**58,000円**

※表紙のレイアウト料は上記に含まれています。  
※本文50頁の料金です。

本文60頁までの組み合わせをアレンジされる場合100冊 **68,000円**  
一冊あたり680円！

上記以外:本文頁の増加等、別途お見積りを承ります。下記連絡先へご連絡・ご相談ください。

## ご注文方法

①FAX または ②メール にてお申し込みください。

①下記FAX申込書にご記入の上、この面をFAXにてお送り下さい。

※内容確認(校正)はデータで行いますのでメールアドレスの記載もお願いいたします。

②メールにて下記内容を入力いただき右記メールアドレスへお送り下さい。[tpc@takamatsuweb.com]  
もし、ロゴデータや表紙データなどがあれば一緒に添付してお送りください。イメージイラストでもOKです。

FAX 申込書		送信先:092-611-4055	
お名前	フリガナ	電話番号	— —
		FAX番号	— —
申込代表者様 ご住所	〒 —		
Mail	@		
所 属 チーム名/学校名	チーム 部 活	冊 数	冊 チームロゴ 有・無
変 更	表紙の希望案や、内容のカスタム、ページ数の増加希望などあればこちらに記入ください。		

こんな風にしたい！等のご相談も承ります。メールやお電話でお気軽にご連絡ください。

**高松印刷有限会社** ☎092-611-0573

〒812-0062 福岡県福岡市東区松島1丁目4-10 Mail:tpc@takamatsuweb.com

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。

チーム力を高め、自分を徹底管理！成長を促す

# Original ORIGINAL サッカーノート SOCCER-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！

詳しくは  
**内側  
と裏面で！**

オリジナルで自分達の校章や  
ロゴマークをいれよう！  
完全オリジナルにも対応します！



中村俊輔選手もサッカーノートを活用していました！！  
話題になった「マンダラチャート」も搭載！！

※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。

高松印刷有限会社 スポーツ向上レコメンド部



# SOCCER-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  
個人目標は明確に定め、なりた  
い自分像をもたせます。  
目標は主に①体力系 ②技術系  
③頭脳系の3つを柱に考えて  
みるのもいいと思います。達成  
予定日に5段階の達成度合いと  
反省を記入します。

◆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。

有名選手も実践していたマンダラチャート! インターネットでご覧ください。

◆記入方法 中心の9個だけでも必ず埋めてみましょう!

① ①に一番の目標を書きます。(自分自身の目標でもチームの目標でも構いません。)  
② 次に、固まっている周りの8つの ①に達成するための要素を書きます。  
(例:「メンタル」「精神力」「持久力」「運」等)全て埋めてください。  
③ は、そのままだと上下左右、斜めにある外の ①にも同じ内容を書きます。  
④ 自分にやるべき9つの事と同じように達成するための要素(やる事)を書きます。

◆今すぐ達成したい個人目標

◆達成度合いと反省

フットトレーニングを週3入れる 1-2-3-4 5 継続

守備の時、一試合5回ボールを奪う 1-2-3 4 5

プロの試合(動画)を週2回観て分析する 1-2-3-4 5

赤字は例です!

目標の内容ですが、  
①体力系 ②技術系 ③頭脳系  
の3つを柱に考えてみるのもオススメです!

今すぐ達成したい目標ができたならその都度記入。  
達成できなかったら諦めずに次のノートへ繰り返し取り組むぞ!

### 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頁  
自主練習の記録4頁

#### ◆スケジュール管理

自分でいつ練習や試合があるの  
か、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。

◆自主練習の記録

例:体幹 走り込み リフティング トラップ

項目は自分で決めて、チェックをつけていく形式!  
トレーニングの回数を記入しても◎

背景が白とグレーになっていて、書き間違い防止!

### 3 日々の記録をとる事で自分を見直す

基本の構成 日誌37頁

体調やグラウンドの状態も記録!

◆自分記録(日誌)

公式戦 練習試合 練習 対戦相手:

日時 月 日 時 分 天気 晴 曇 雨

場所 気温 湿度 風速 風向 湿度 湿度 湿度 湿度

体調 良 普通 悪 朝食 食べた 普通 食べてない 睡眠時間 時間

自己評価

項目	評価	コメント
シュート	1-2-3-4-5	
パス	1-2-3-4-5	
トラップ	1-2-3-4-5	
ドリブル	1-2-3-4-5	
声出し	1-2-3-4-5	
準備・片付け	1-2-3-4-5	

自分で評価項目を記入しよう  
赤字は例です!

評価したい点 改善すべき点

今後の課題/監督・コーチへの質問

監督・コーチコメント欄 保護者コメント欄

#### ◆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。  
【項目】は、ポジションによって変わるので自身でその日記入します。  
例えばOF/DFなら、「シュート」「パス」「ドリブル」「トラップ」など。  
KPなら、「セービング」「キック力」などが挙げられます。  
【評価】は、5段階評価で丸で囲って記入します。  
【コメント】は、なぜその評価に丸をつけたか理由などを記入します。

#### ●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  
関係を補強させます。

### 4 作戦シート

基本の構成 作戦シート3頁  
指導内容メモ3頁

#### ◆作戦シート

グラウンドコート図に、フォーメ  
ーション等を選手自身で直接記入する  
事で、作戦の意図を読み取る能力がよ  
り高まります。

方眼紙の上のコートの線もグレーなので  
書いた文字やEPの場所が分かりやすい!

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!

お申し込み方法は裏面へ

### 5 メモ

基本の構成 メモ1頁

最終ページは丸々1頁メモとなっています。例えば、緊急時のために連絡先等を  
書いておくと携帯の充電が切れてしまっていた場合にも安心です。