WHO YOU ARE 02　シューティングガレージ 自分発見チェックシート

年間の目的に合わせて問いを変え、同じ土台へ戻る

年間の流れ

4月

全体像と予習

ペイント・ミドル・スリーを体験し、今年試したいことを見つける

5月〜11月

月別テーマを体験

移動・ドリブル・ステップを試し、自分に合う組み合わせへチェックする

12月

全体をつなぐ復習

4月の自分と比べ、変化・得意・もう一度試したいことを確認する

1月〜3月

個人テーマを選ぶ

自分の目標を決め、試し、続けるか変えるかを自分で選ぶ

毎月変えない土台

フォーム	スタンス／シュートポケット／フォロースルー
再現する質	一貫性／正確性／安定性を5段階で自己評価
自分の感覚	夢中になれた瞬間／ハッとしたこと／次に試すこと
選択肢の地図	距離／移動方向／ドリブル／ステップをチェック

同じ問いを繰り返すから、答えの変化が見える

月の目的で変わる問い

フォーム・5段階評価・選択肢の地図は共通。月の役割に合わせて問いを変える

時期	月の役割	本人へ置く問い
4月	全体像と予習	今年、試してみたい距離や動きは？ 今の自分が打ちやすいと感じるものは？
5月 ～ 11月	月別テーマを体験	今月、一番しっくりきた組み合わせは？ 相手がいたら、どんな場面で使えそう？ 次に試したい組み合わせは？
12月	全体をつなぐ復習	4月と比べて変わったものは？ 新しく見つかった得意、もう一度試したいものは？
1月 ～ 3月	個人テーマを選ぶ	自分は何に取り組みたい？ なぜ選んだ？ 実際どうだった？ 続ける、変える、別のものを試す？

毎回の自己評価と対話

点数は成績ではなく、その日の自分へ注意を向けるための目印

毎回、自分で見る5項目

1. スタンス　1 2 3 4 5
2. シュートポケット　1 2 3 4 5
3. フォロースルー　1 2 3 4 5
4. 一貫性・正確性・安定性　1 2 3 4 5
5. **夢中・ゾーンに入った瞬間**　短い言葉で残す

本人の気づきと保護者の記録

本人	自分の内側を言葉にする 今日どう感じ、何に気づいたか
変化	見えた変化があれば記録する
成長	見えた成長があれば記録する

目標を決める > やってみる > 自分で見る > 言葉を受け取る > 次を選ぶ

1点でも5点でもよい。大切なのは、毎回同じ場所へ意識を戻したこと

WHO YOU ARE 02　自分発見チェックシート

年　月

名前

今月のテーマ　横移動 ／ 前移動 ／ 後ろ移動 ／ ペイント ／ スリー ／ 個人テーマ

今月、どんな自分でありたい？

毎回の自己評価

1でも5でも大丈夫。今日の自分をそのまま見る

スタンス	1	2	3	4	5
シュートポケット	1	2	3	4	5
フォロースルー	1	2	3	4	5
一貫性・正確性・安定性	1	2	3	4	5

夢中になれた・ハッとした瞬間

月の終わりに

一番しっくりきた組み合わせ／途中で変わったこと／次に試したいこと

◎ しっくりくる　○ 使える　☆ 次に試す　複数選択可

自分の選択肢を見てみる

◎ しっくりくる　○ 使える　☆ 次に試す

移動方向

- ☐ 右
- ☐ 左
- ☐ 前
- ☐ 後

ドリブル

- ☐ 横：アンダークロス
- ☐ 横：オーバークロス
- ☐ 後：フロント
- ☐ 後：レッグ
- ☐ 後：ビハインド
- ☐ 後：パンチ
- ☐ 前：キャリー
- ☐ 前：プッシュ

ステップ（移動方向別）

- ☐ 横：クロスステップ
- ☐ 横：サイドキック
- ☐ 横：インサイド＆両足
- ☐ 横：アウトサイド＆両足
- ☐ 後：ステップバック
- ☐ 後：斜めステップバック
- ☐ 前：右左
- ☐ 前：左右
- ☐ 前：右ストップ＆両足
- ☐ 前：左ストップ＆両足

本人メモ

コーチ

保護者