

# マリノスサッカースクール おうち時間カレンダー

2020年<sup>ねん</sup>5月<sup>がつ</sup>

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日	にちようび 日曜日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# スクール特製カレンダーを使って、おうち時間を楽しもう！

サッカースクールや学校の休校期間におうちにいることが長くて、おうちの中でダラダラしていませんか？スクールがない間も、このカレンダーを上手く使ってサッカーのレベルアップをしてみてください！



## カレンダーの使い方



### ①自分の目標を立ててみよう！

右がわの「マリノス君の例」を参考にしてください！

### ②練習スタート！

目標に向けて、おうちのなか・おうちの前・ちかくの公園などで練習しよう！

※練習場所は、おうちの人と相談してね！

### ③その日にやったことをカレンダーに書こう！

1日のスペースがちいさくてうまく書けなかったら、自分のノートに書いてもいいね！

### ④1週間の終わりに目標をチェックだ！

→クリアできなかったらその目標を続ける。

→クリアできたら新しい目標を作る。

### ①～④を繰り返してレベルアップを目指そう！



よし…マリノスケよりうまくなるために、毎日練習だ!!!



## マリノス君の例



### マリノス君の目標

- ①「まりとれ」の#1と#2を毎日練習する！
- ②ワンバウンドリフティングを10回連続成功する！

#### ◇ポイント

- ・マリノス君みたいに、目標は2つあってもいいね！
- ・自分のレベルに合わせて、はじめは簡単な目標から立てよう！

#### もうチェックしましたか？練習紹介動画「まりとれ」

「まりとれ」とは、おうちでできる練習を紹介するサッカースクール発信の動画です！スクール公式サイト内やYouTube・Twitterで公開中！これを機に、公式アカウントをフォローなどしていただき、最新動画を確認してみてください！

### マリノス君のカレンダーを少しだけ見てみよう！

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 まりとれ①② 10分ずつ×3 リフティング 7回	2 まりとれ①② 10分ずつ×3 リフティング 8回	3 まりとれ①②だけしかできなかった リフティング 6回 もくひょうまであと1日!
6 まりとれ① 5分 ② 15分 リフティング 9回	7 まりとれ① 5分 ② 10分 リフティング 12回 77P! もくひょう@!	8 まりとれ③④ 10分ずつ れんどくリフティング 3回	9	10

#### ◇ポイント

- ・書きづらかったら、おうちの人をお願いしよう！
- ・週の真ん中で目標をクリアしたら、次の日から新しい目標を立ててもいいね！



どんな使い方をしてでもOK! うまく使ってね!