

## BAR ビフォー アクション レビュー

### <「練習前」に目的意識を持たせるための質問集>

#### 🎯 【1. 練習の目的の明確化】

今日の練習で何を達成したいのかを考えさせる

1. 今日の練習で一番大切にしたいことは何ですか？
2. 今日は何を意識してプレーしたいですか？
3. 今日の練習を終えたときに、どんな自分になっていたいですか？
4. チーム全体のテーマの中で、自分の役割は何ですか？
5. 昨日の（または前回の）練習の反省を活かすとしたら、今日はどんなことに気をつけたいですか？

#### 💪 【2. 自己成長・スキルアップ】

技術・判断力・フィジカルなどの成長に焦点をあてる

1. 今日の練習で強化したいスキルは何ですか？
2. 昨日までよりも1%でも上手くなれるとしたら、どこに取り組みますか？
3. 自分の強みをさらに伸ばすには、今日どうすればいいですか？
4. 今の自分に足りないと感じている部分は？今日の練習でどう取り組みますか？
5. 練習中に「挑戦」したいことは何ですか？

#### 🧠 【3. メンタル・集中力の準備】

練習への入り方や集中の質を高める

1. 今の気持ちはどんな状態ですか？集中できそうですか？
2. 今日の練習に全力で入るために、自分に何を言い聞かせますか？
3. もし集中が切れそうになったとき、自分をどう立て直しますか？
4. ミスや失敗があったとき、どう捉えて成長に変えますか？
5. 今日の練習に「100%で取り組む」ために何を意識しますか？

#### 🤝 【4. チーム・コミュニケーションへの意識】

周囲との関わりやチームプレーに意識を向ける

1. 今日の練習で誰とどんな連携を高めたいですか？
2. チームの雰囲気をよくするために、自分にできることはありますか？
3. 今日、誰かのプレーを支える意識で取り組む場面はありますか？
4. コミュニケーションを多く取るために、どんな声かけを意識しますか？
5. チーム全体が成長するために、自分は何を意識しますか？

#### ✓ 【5. 長期目標とのつながり】

将来の目標と、今日の練習を結びつける

1. 自分の3か月後・半年後の目標に向けて、今日の練習はどう役立ちそうですか？
2. 自分の夢・将来の目標を思い出すと、今日の練習で何を大切にしたいですか？
3. 今日の練習で、「将来の自分」に近づくとしたらどこですか？
4. 自分になりたい選手像と比べて、今日の練習で一歩近づける部分は？
5. 将来振り返ったとき、「この練習がターニングポイントだった」と言えるようにするには？