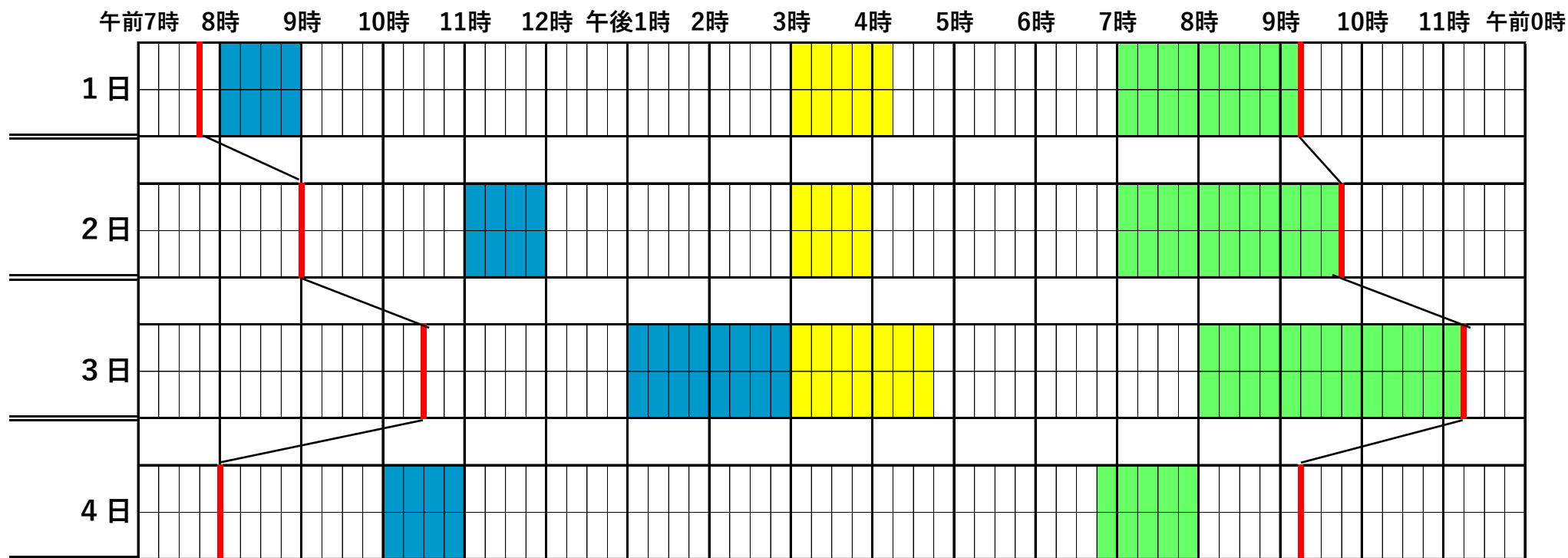


サッカーDVDの感想と、「行動累積（るいせき）記録表」



上の表は、1日ごとの行動を記録して、自分の行動を振り返る「行動累積（るいせき）記録表」です。毎日、朝起きた時間と夜寝た時間には赤線を入れます。あとは、自分が決めた事について、やった時間を色鉛筆で塗りつぶすだけです。上の例は、青色（学校からの課題をやった時間）、黄色（スキルアップなどで体を動かした時間）、緑色（テレビ、ゲームの時間）で色をつけてみました。1日、なにもしないと、起きた時間と、寝た時間の赤線だけのさびしい表、起きる時間、寝る時間の赤線がガタガタ、緑色がやたら長いのは、生活のリズムがくずれていることです。自分の目標とする色がたくさんあればあるほど、それは努力している「証（あかし）」です。長い休みだから、一週間、一か月ごとに、自分の行動をふりかえろう。（記録表は、ホームページの活動ブログ「サッカー部通信」からダウンロード）

「試合では、努力しても勝てないことはある。けれども、成功した者は、必ず努力している。」