



稲城トレーニングシステム
トレーニングメニュー

名前

テーマ	選抜大会に向けて	日時	2026年 2月 19日 (木) 19:00 ~ 21:00				
		会場	稲城5中	学年	U12	担当	浅倉 栄仁
Time	Menu					Key Point	
19:00	集合・あいさつ・出欠確認・ガイダンス					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> ・パス&コントロールの質 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ・狙いを持ったシュート精度 ・1回のシュートにしっかり拘る </div>	
19:05	【Warming UP】 3人1組でのパス シュートパス→ロングキック						
19:15	【Training①】 シュートドリル						
19:30	リフティング (5分) 左右交互40m ※クリアした人からゲームに入る						
19:40	【GAME】 11人制 15分×3本 ※稲城市選抜招待大会チーム分けメンバーの選考 ※多摩市招待大会のチーム分けメンバーの選考						
20:40	クールダウン&片づけ ~ 解散 ※ユニフォーム配布						
選手 人の動き ボールの動き ボール コーン/マーカー コーチ							

振り返ってみよう！

出来たこと、出来なかったことを自己評価（1(まだまだ)～5(よくできた)）しましょう

トレーニング	評価	コメント
W-UP シュートパス→ロングキック		
Training① シュートドリル		
リフティング & Game		
選抜招待大会に向けての意気込み！		

次回の目標

これから何をすべきか、取り組む目標を考えましょう

評価 1～5点

--	--

今日の目標（個人の1日目標）

稲トレでの1日目標を書いてください。例：シュートを○本打つ！ 1vs1に○回勝つ！ など

--	--

目標評価（個人の1日目標）

1日目標の評価を書いてください。(出来たこと、出来なかったこと、なんで出来なかったのか、どうすれば良いか)

評価 1～5点

--	--