



ASICS BASKETBALL DREAM PROJECT

DREAM SHEET

自分を知り、目指す姿を描くワークシート

このシートは、ASICS FAMILYの選手たちと同じ夏に、同じ問いに向き合うためのワークシートです。
書きながら自分を知り、目指すプレイスタイルを描き、そして今日からの行動に落とし込んでいきましょう。
「成長を実感できた」という手応えが、バスケットをもっと好きになるきっかけになります。

このシートの進め方

STEP 1**自分を知る**

得意・苦手を書き出し、目指したいプレイスタイルを選ぶ

STEP 2**目指す姿を描く**

この夏「達成したいこと」を宣言し、練習時間の配分を見える化する

STEP 3**行動に落とし込む**

毎日・1週間・1ヶ月のアクションに分解し、継続できる形にする

基本情報

記入日	年	月	日	ポジション
氏名				所属チーム

STEP 1-1 自分を知る

まずは今のあなた自身を振り返ってみましょう。
うまくいっていることも、もどかしいことも、どちらも大事な手がかりです。

バスケ歴

年

ヶ月

普段のプレーで自信があること(3つ書いてみよう)

今、一番もどかしいと感じていること(課題)

「～が足りない」「～の場面で迷う」など、具体的な場面を思い出しながら書いてみましょう。

尊敬する選手・目標にしているプレー

STEP 1-2 目指すプレースタイルを選ぶ

今のポジションや「できる」「できない」は、いったん横に置いて、これから自分がどんな武器を磨いていきたいか、目指す姿で選びましょう。直感で選んでも、複数選んでもかまいません。

STABILITY / WING	BOUNCE / BIGMAN	SPEED / HANDLER
こんな武器を磨きたい人に 粘り強い1対1、 相手のエースを止め切る力	こんな武器を磨きたい人に ゴール下で競り勝つ 高さで強さ	こんな武器を磨きたい人に プレッシャーをはね返す スピードと運ぶ力
シューズに求められる機能 左右への揺さぶりを 支える安定性	シューズに求められる機能 ジャンプと着地を支える 反発性とクッション性	シューズに求められる機能 ゲームを支配する スピード性能
おすすめのシューズ UNPRE ARS Series	おすすめのシューズ NOVA SURGE Series	おすすめのシューズ SWIFTACE Series

目指したいプレースタイル

☐ STABILITY / WING ☐ BOUNCE / BIGMAN ☐ SPEED / HANDLER

なぜそのスタイルを目指したい？

例：「今のチームに、最後までエースを抑えられる選手がいないから」「憧れの選手みたいに、ゴール下で誰にも負けたくないから」

STEP 2-1 目指す姿を描く

自分の課題と向き合ったら、この夏「達成したいこと」をひとつ、宣言として書いてみましょう。
「～できるようになる」「～を実現する」のように、具体的な動詞で書くのがポイントです。

この夏、達成したいこと(宣言)

なぜそれを達成したいのか(理由・想い)

達成できたかどうか、何で確認する?(数字や場面で)

例:「練習試合で相手エースの得点を平均より3点減らす」

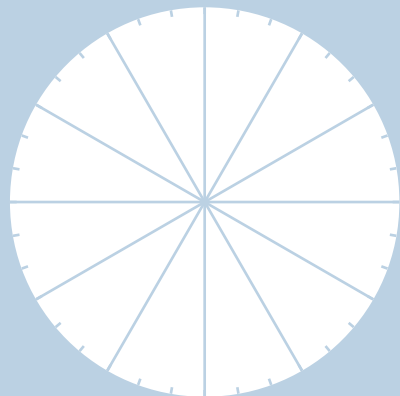
STEP 2-2 練習メニューの配分を見える化する

「達成したいこと」を実現するために、1週間の練習時間でどのようなメニューを
どれくらいの時間配分で行うのか、下記の表と円グラフを使って「見える化」してみましょう。
表にメニューを書き出したり、グラフを区切って色を塗ったり、合計が100%になるように書き込んでください。

例: 切り返し・ステップ練習 30%/1on1ディフェンス 30%/体幹・足腰トレーニング 20%/練習試合 10%/シューティング 10%

練習メニュー別 時間配分(合計100%)

項目(練習メニュー)	割合(%)



STEP 3 行動に落とし込む

宣言を「いつ・何をするか」に分解しましょう。毎日続けられること、仲間とだからできること、月単位で確かめられること。3つの時間軸で考えると、行動が具体的になります。

毎日(自主練)	1人でも継続できる練習メニューを書きましょう
1週間(仲間とやること)	チームメイトと一緒にだからこそできる練習メニュー
1ヶ月(マイルストーン)	練習試合などで月単位の進捗を客観的に検証する方法

振り返り

成長の実感は、書いたことを見返すことではじめて手応えになります。
1ヶ月後、夏の終わりに、このページに戻ってきましょう。

チェック日	年 月 日
宣言は達成できた？	
変化を感じたこと	
次の宣言	

ASICS FAMILY から、あなたへ

辛いとき、壁にぶつかったとき、このページを開いてみてください。

その一歩は
ココを動かす。

HONOKA
MORIOKA

#14

全一の一歩は
1じから

TAKETO
KATO

#3

夢もココロも
デカくいこうぜ!

RYUSEI
SHINOYAMA

#7

バと体は
ニつでーつ

YUTA
WATANABE

#1

バが重ければ、
未来も重く

NANAKO
TODO

#8

ココロを育てることが、
未来を育てること。

TENKETSU
HARIMOTO

#8

バと体は、
ひとつのチーム

KEISUKE
MASUDA

#11

日々の成長は
バから始まる

KOTETSU
KUROKAWA

#3

DREAM SHEET 自分を知り、目指す姿を描くワークシート