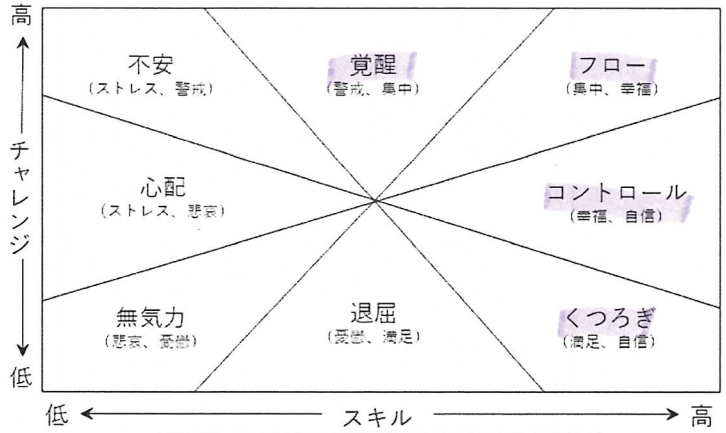
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：花巻東　／道場チーム名：コカ・ゴエラッー　氏名：立花 優歌

## シーン(1)：




心理的比率＝ 5 ： 5 ： 0

**どんなことが起きていた？**

試合で一生懸命になっていた。

**なぜこの状態になっていた？**

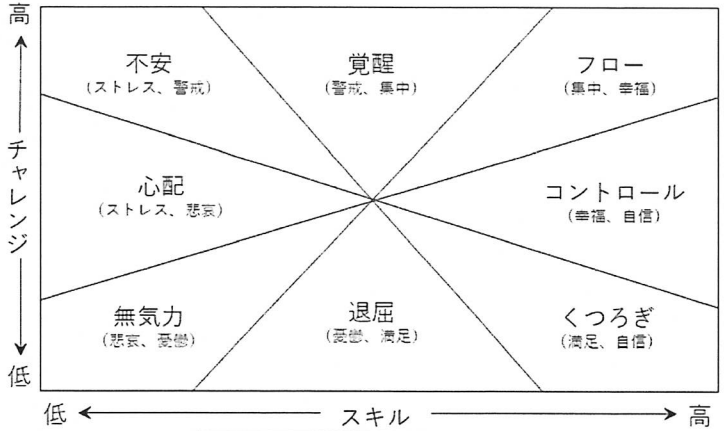
勝ちたい気持ちが強かった。

**他自分への気づきのコメント**

チームのために自分なりに頑張れてた。

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　：　：

**どんなことが起きていた？**

**なぜこの状態になっていた？**

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

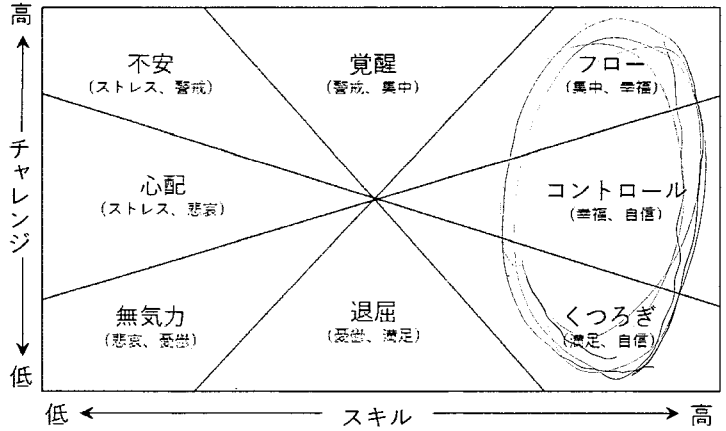
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：花巻東高等学校　／道場チーム名：コカ・コエティー　氏名：松鴎 渚

## シーン(1)：




心理的比率＝　6：2：2

**どんなことが起きていた？**

試合で1位のチームに勝てた

登録間、1位!!

**なぜこの状態になっていた？**

心が1つになってた「勝つ!!」

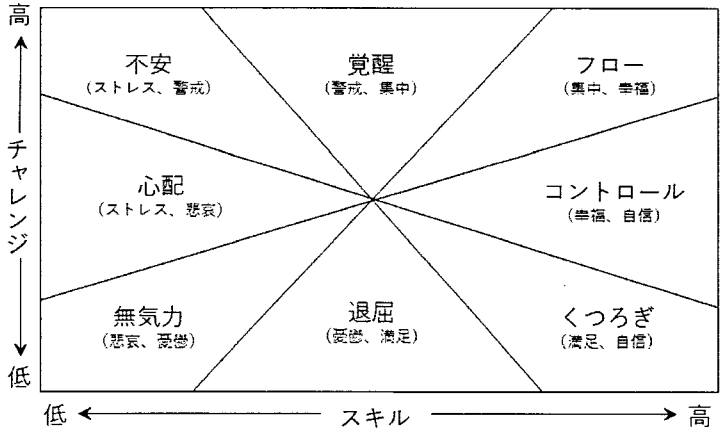
全力でプレーしてた

チーム全員が助け合っていた。

**他自分への気づきのコメント**

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　：　：

**どんなことが起きていた？**

**なぜこの状態になっていた？**

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

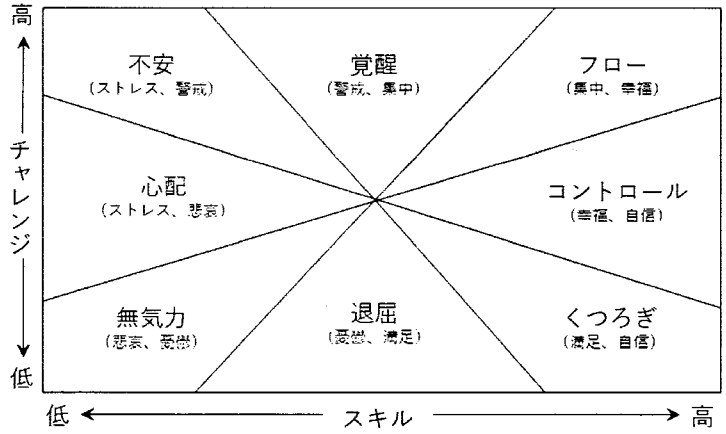
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：　高田　／道場チーム名：　コカ・ゴエティー　氏名：　熊谷 有紗

## シーン(1)：




心理的比率＝　7：3：0

**どんなことが起きていた？**

優勝したいと思って試合していた。

**なぜこの状態になっていた？**

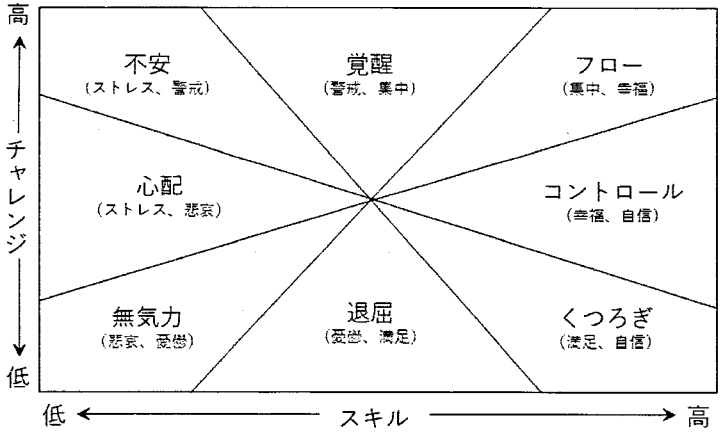
目標達成したかったから。

**他自分への気づきのコメント**

いつの間にか楽しんでた。

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　3：1：6

**どんなことが起きていた？**

やりたくない。

**なぜこの状態になっていた？**

思っていたのと違かったから。

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

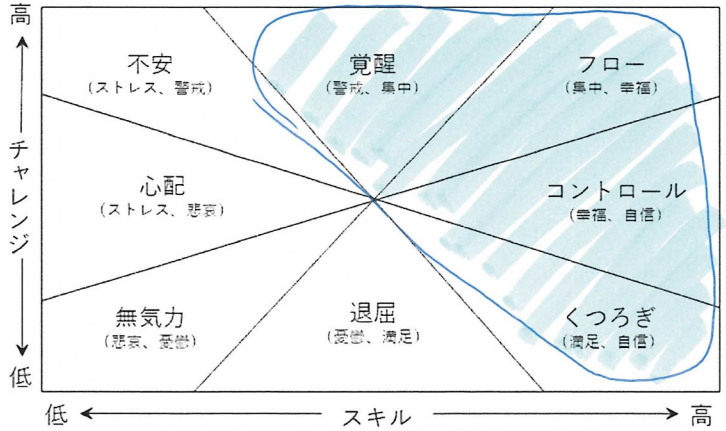
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：盛岡南高校　／道場チーム名：コカ・ゴエティ　氏名：横沢 夏乃子

## シーン(1)：




心理的比率＝ 6 ： 3 ： 1

**どんなことが起きていた？**

・集中できていた。
・声が出ていた
・元気があった

**なぜこの状態になっていた？**

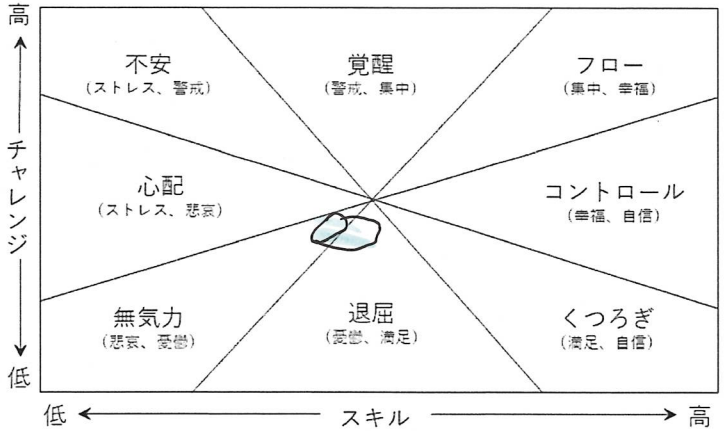
キャプテンを中心にチームを盛り上げていたから。

**他自分への気づきのコメント**

キャプテンがいるから自分も声を出そうと思った。

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝ 7 ： 1 ： 2

**どんなことが起きていた？**

集中力が一気に切れた。

**なぜこの状態になっていた？**

1セット目の自分のプレーに満足してしまっていた。

**他自分への気づきのコメント**

セットゲームが得意ではない。

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

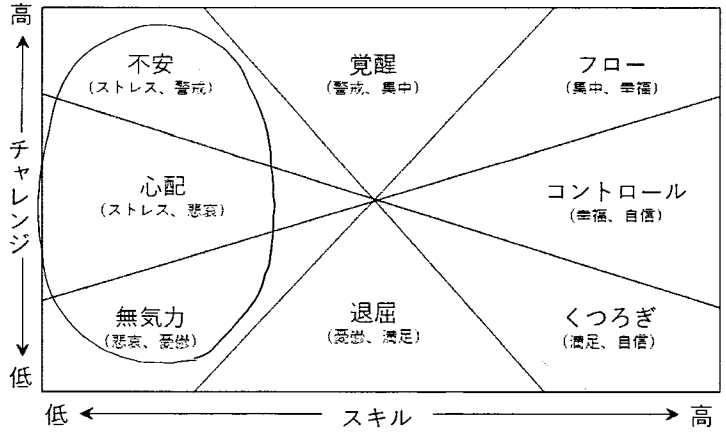
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：盛岡南　／道場チーム名：コカ・ゴエティー　氏名：小貫聡南

**シーン(1)：** 1日目




心理的比率＝ 4：3：3

**どんなことが起きていた？**

自分が足をひっぱってしまわないか
不安に、ストレスを感じていた。

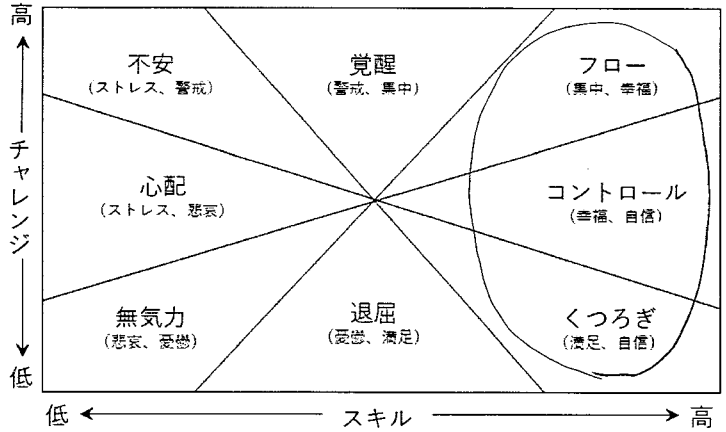
**なぜこの状態になっていた？**

下手だから

**他自分への気づきのコメント**

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

**シーン(2)：** 2日目




心理的比率＝ 2：3：5

**どんなことが起きていた？**

理由なく、楽しく出来た。

**なぜこの状態になっていた？**

下手でも、フォローしてくれる人たちがいてくれたから。

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

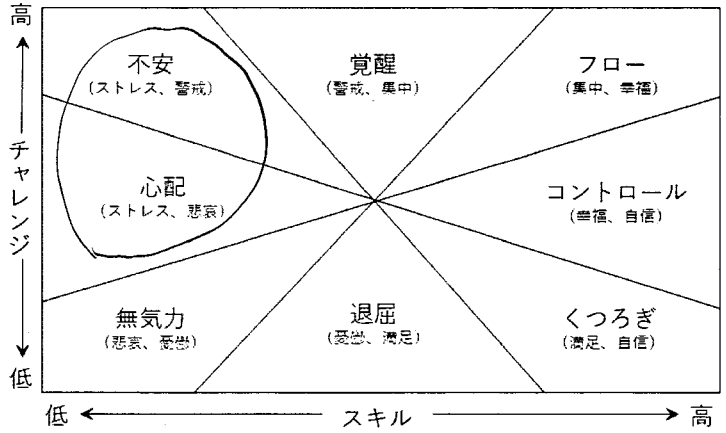
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：盛岡南高校　／道場チーム名：コカ・コエティー　氏名：佐々木 梨乃

## シーン(1)：




心理的比率＝　0　：　0　：　10

**どんなことが起きていた？**

初めての仲間とチームを組み、上手く自分がなじめるのか不安でいっぱいだった。

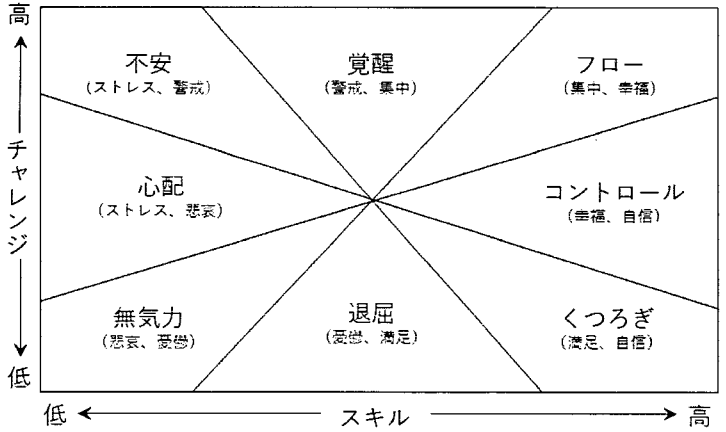
**なぜこの状態になっていた？**

元々自分が人見知りをする性格で初対面が苦手だった。

**他自分への気づきのコメント**

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　：　：

**どんなことが起きていた？**

**なぜこの状態になっていた？**

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

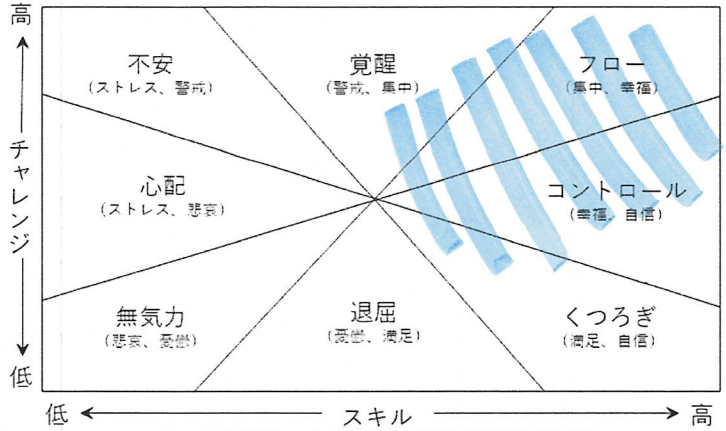
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

ＬＬＣに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：盛岡商高校　／道場チーム名：コカ・コエティー　氏名：高村杏鈴

## シーン(1)：




心理的比率＝　6　：　4　：　6

**どんなことが起きていた？**

自分の思い通りにコントロールできていた。

**なぜこの状態になっていた？**

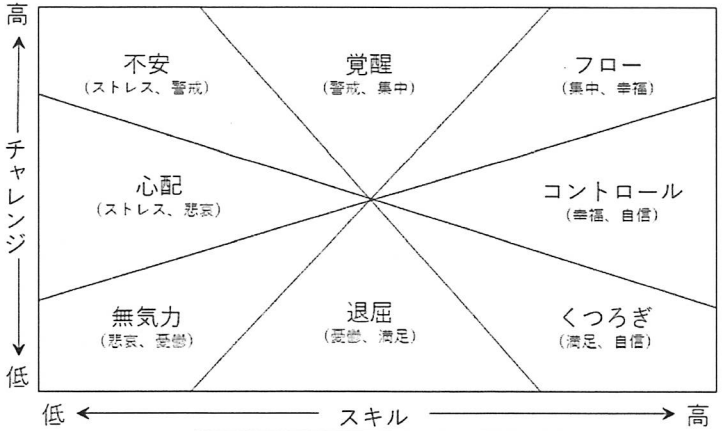
チーム全体の雰囲気がよく、自分自身も、その流れにのり、自分の力を発揮できたから。

**他自分への気づきのコメント**

チームの雰囲気が上がっているときの声かけ!!!

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　　：　　：

**どんなことが起きていた？**

**なぜこの状態になっていた？**

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

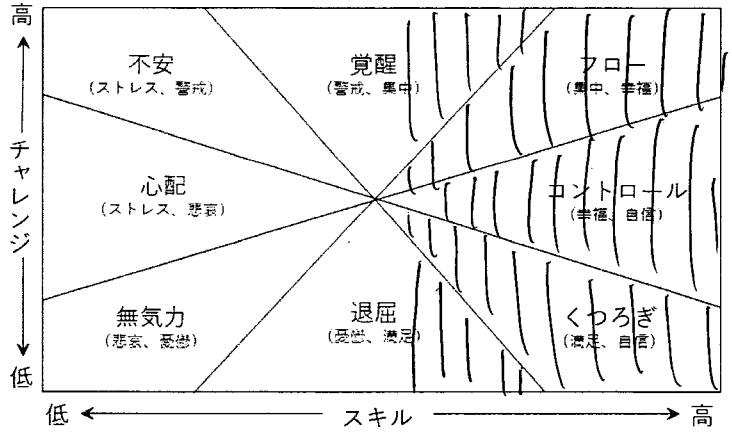
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：盛岡南　／道場チーム名：コカ・ゴエティー　氏名：坂本結

## シーン(1)：




心理的比率＝ 1 ： 9 ： 0

**どんなことが起きていた？**

登龍門で優勝

**なぜこの状態になっていた？**

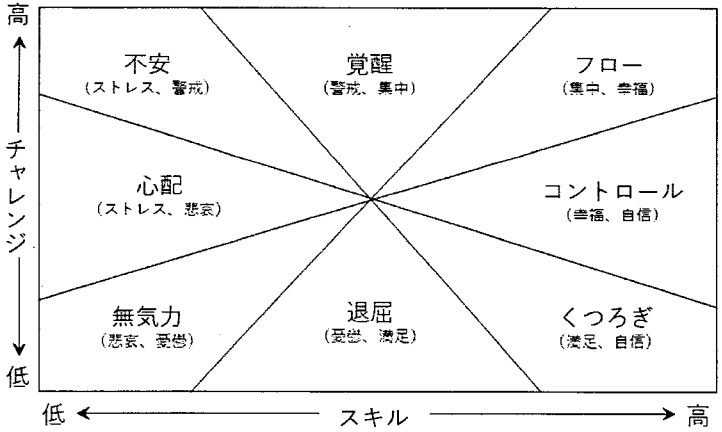
みんながボールに集中してた．

**他自分への気づきのコメント**

ハイタッチも声かけもできてよかった．

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　　：　　：

**どんなことが起きていた？**

**なぜこの状態になっていた？**

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.

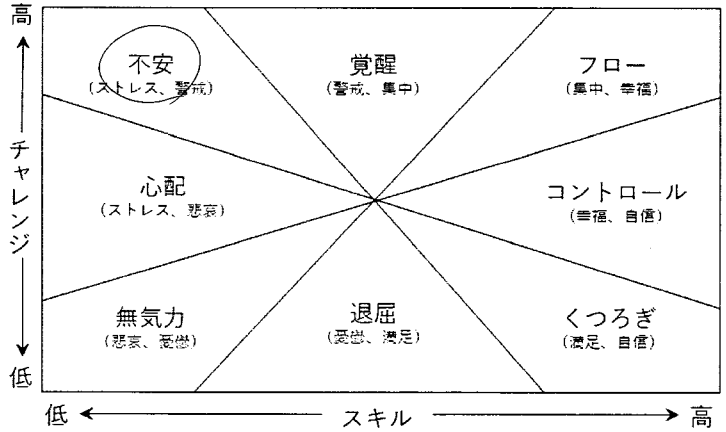
# ワークシート❷－２　自己フローⅡ（道場2日間）

LLCに記載した曲線上の「一点」或いは「一区間」を切り取り、より詳細にその時のことを振り返ってみよう（１～2か所）

**※心理的比率（目的達成意欲：楽しもうとする意欲：不安）**

学校名：高田高校　／道場チーム名：コカ、コエティー　氏名：佐々木 結衣

## シーン(1)：




心理的比率＝　2　：　2　：　6

**どんなことが起きていた？**

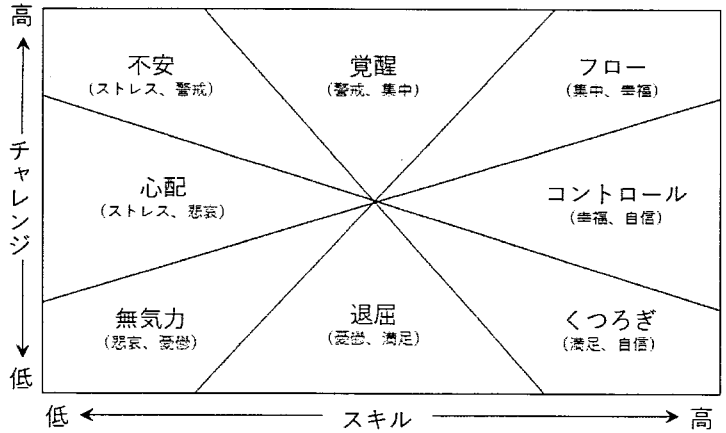
ベンチータ 2人かぶってきて、何これって思った。

**なぜこの状態になっていた？**

**他自分への気づきのコメント**

**※別紙LLC図にどこの「シーン」を切り取ったか、分かるように書き込むこと（★印）**

## シーン(2)：




心理的比率＝　5　：　5　：　0

**どんなことが起きていた？**

1日目の負けがウソのように勝てた。

**なぜこの状態になっていた？**

雰囲気が良かった。

**他自分への気づきのコメント**

Copyright © Waisports Japan All Rights Reserved.