



バレーボール 試合振り返りシート

チーム

対戦相手

日付

結果

01 試合の流れを短くつかむ

サイドアウト率

__ % (__ / __)

ブレイク率

__ % (__ / __)

最大連続失点

__ 点

得失点差

+ / - __ 点

割合には分母も残します。数字だけで決めず、どの場面で起きたかを次の欄で確認します。

02 繰り返し起きたことを見つける

チーム課題を説明する手がかりだけに印を付けます。

☐ サーブレシーブ / 1stタッチ☐ サーブ / ブレイク☐ ローテ / 並び☐ 連続失点☐ 攻撃 / 切り返し☐ スタッフ・選手の気づき

繰り返したパターン

いつ・どのローテで起きたか

03 次の練習を1つ決める

各欄に1つだけ書き、練習後に見直します。

課題

いま優先して直すチーム課題

根拠

数字・ローテ・場面・観察

次の練習

どの状況を再現するか

成功の確認

何ができたら改善と判断するか

担当

実施日

確認日

追加メモ

[使い方と分析ガイド](#)