

# スフライガズ

個育練

# コンレコンゴラ!!

The graphic features a stylized soccer ball in the top right corner. Below it, a curved arrow points upwards and to the right, with a small 'x' mark above it. In the center, a silhouette of a soccer player is shown in a kicking motion, with a ball at their feet. To the right of the player is a stylized goal with a lattice net. The text 'スフライガズ' is written in a large, bold, white font, with a small square symbol under the 'フ'. Below it, the characters '個育練' are written in a smaller, white font. At the bottom, 'コンレコンゴラ!!' is written in a large, bold, white font.

効果的にプレー映像を振り返って成長に繋げよう!

# スプライザでコソレン(個育練)とは？



スプライザでコソレン(個育練)とは、個人目標を書き起こした「IDPシート」をもとにSPLYZA Teamsで個人分析を行うプログラムになります。「自己評価→目標設定→トレーニング→フィードバック」がIDPのサイクルであり、その中にSPLYZA Teamsでの“個人分析(フィードバック)”を組み込むことで、より精度を上げていくことができます。

---

# スプライザでコソレン(個育練)のやり方



インサイドキックで  
コントロールカーフを  
打てるようになりたいな…

自分の強みや課題、目標とする選手やアクションプランなどを具体的に設定しIDPシートを作成！



SPLYZA Teamsで個人分析して、振り返りやコーチからのフィードバックを受けて成長！

## ステップ1 - IDPシートを作成しよう！

プロフィール					
名前	スライザ 太郎	生年月日	2010/1/1	身長	150cm
		利き足	右足	体重	40kg
強み	課題	ポジション1		ポジション2	
スピード	体の強さ	左サイドハーフ		中央トッ下	

目標			
目標選手	長期目標	中期目標	短期目標
ルイ・コスタ	Jリーグで10アシスト以上	高校プレミアリーグで10アシスト以上	1年間で10アシスト以上

アクションプラン					
要素	どのように高めていくか	いつ取り組む	取り組む頻度	確認方法	いつまでに
状況判断	試合中のプレーを振り返る。判断を分析する。	試合の次の日	毎週月曜日	判断ミスの回数を数える	2023/4/1
スタミナ	練習中にサボらない。ダッシュに取り組む。	練習後	練習後に毎日	YOYOテスト	2023/4/1
筋力	腕立て伏せを重点的に行う。	練習後	週に3回	何回できたかを数える	2023/4/1

プロフィールや目標、それに伴うアクションプランの内訳を明確に設定し、日頃の練習の中のサイクルに組み込んでいきましょう。

## ステップ2 - SPLYZA Teamsで個人分析しよう！

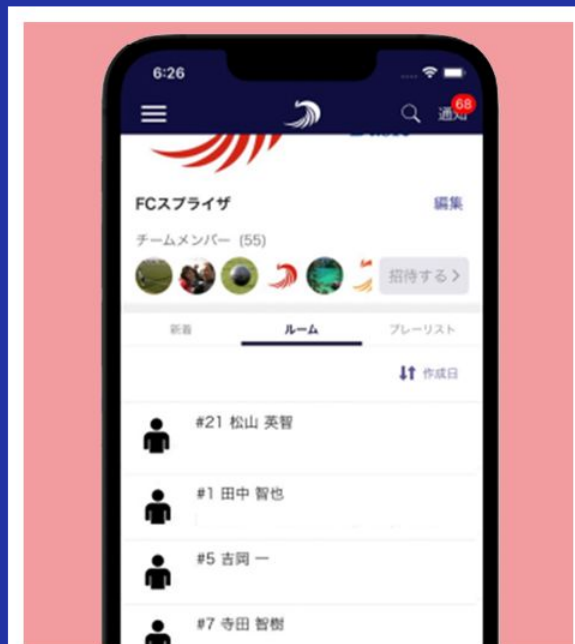


SPLYZA Teamsに試合やトレーニングの映像をアップし、継続して自分のプレー映像を分析・振り返りを行い、IDPシートと照らし合わせながら「トレーニング/分析のフィードバック」のサイクルを回せるようにしましょう。

## SPLYZA Teamsの機能を活用するとこんなことも可能に!

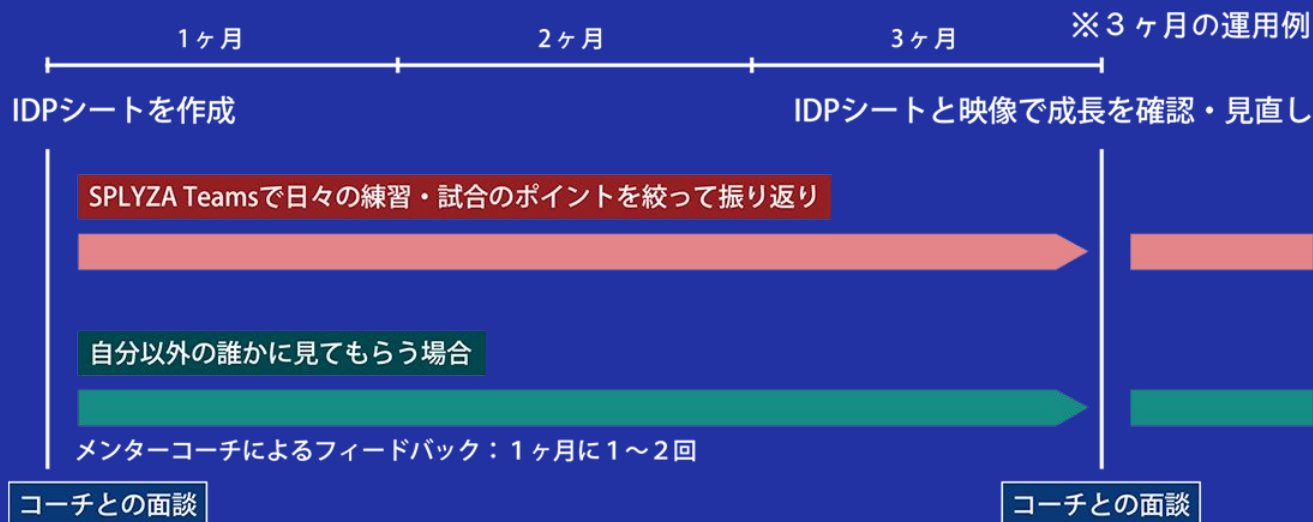


特定のプレーにタグ付けすることで、映像にピンポイントでのフィードバックが可能に!



チーム利用の場合でもプライベートルームを作成することで安心してやりとりできます。

# スプライザでコソレン(個育練) - 運用イメージ



コソレンの質を上げるために自分のプレーを見てもらおう!

**サプライザでコソレン(個育練)を実際にやってみよう!!**



# ①フォームを記入してIDPシートを作成しよう！

IDPシート作成フォーム(サッカー)

IDPシート作成フォーム(その他競技)

## 要素リスト(参考)

### テクニック

パス  
シュート  
トラップ  
ドリブル

### タクティクス

攻守の切り替え  
パス&ムーブ  
カバーリング  
ポジショニング

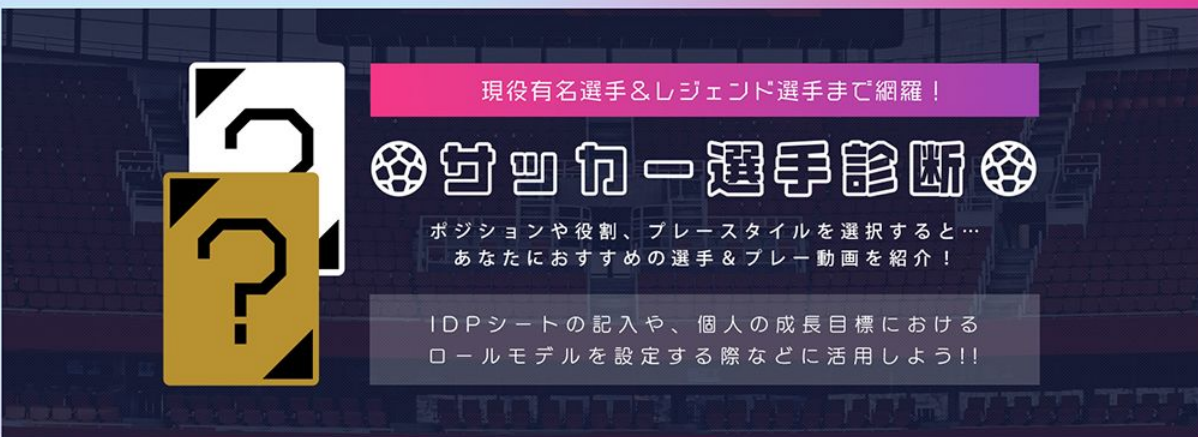
### フィジカル

アジリティ  
ジャンプ  
パワー  
スタミナ

### メンタル

冷静さ  
前向きな姿勢  
集中力  
リーダーシップ

①において、目標にするサッカー選手が思いつかない場合



現役有名選手&レジェンド選手まで網羅！

## サッカー選手診断

ポジションや役割、プレースタイルを選択すると...  
あなたにおすすめの選手&プレー動画を紹介！

IDPシートの記入や、個人の成長目標における  
ロールモデルを設定する際などに活用しよう!!

サッカー選手診断をやってみる

## ②自分の映像をSPLYZA Teamsで振り返ろう！



## ②において、SPLYZA Teamsの機能をフル活用しよう！

### 自分のプライベートルームを作ろう！



[▶ルームの作り方](#)   [▶動画の複製](#)

[▶プライバシー設定の方法](#)

### 自分のタグセットを作ろう！



[▶タグセットの作り方](#)

よく使うタグをまとめておこう！

②において、SPLYZA Teamsの機能をフル活用しよう！

プライベートルームで振り返りを積み重ねよう！

マイルーム



「シチュエーション」の集計結果 タグ合計 62



「プレー評価」の集計結果 タグ合計 63



過去から現在までの自分の映像、データ集が作れる!!

### ③IDP × SPLYZA Teamsで成長を確認しよう！

成長できてる？

取り組み方、頻度はあってる？

定期的に確認して、今後の自身の成長に繋げよう！

---