

VISION

あなたの目標はなんですか？

県大会で優勝する。

なぜ目標を達成したいのか？

	他人	自分
見える	後輩に全国を経験させたい 学校を有名にしたい	インターハイに出たい 進路を増やしたい 出来ることを増やしたい
見えない	親や先生に喜んでもらいたい 後輩をやる気にさせたい	自信をつけたい 不安をなくしたい

2024年5月25日までに達成したい目標は？

県大会で優勝することで、自信を持って次の目標を目指せるようになり、
親や先生に喜んでもらえるから。

目標を達成するためのルーティンは、

自分	毎日、家に帰ったら100回素振りをする。
他人	毎日、お風呂掃除をする。

PLAN

2024年5月25日までに達成したい目標は？

県大会で優勝することで、自信を持って次の目標を目指せるようになり、
親や先生に喜んでもらえるから。

日程	ステップ目標	詳細
4/28	県大会の1Rで勝つ	県大会スタート。1ヶ月のピーキングを考えつつ、しっかり勝つ
3/30	〇〇大会でベスト4以上に入る	6位以内で地方大会に出られる
2/25	xx大会で優勝する。	地域の小さな大会なので優勝する。 また、これからの課題を見つける。
2/1	目標と計画を立てる	現在、県内8位のレベル。

TASK

2024年5月25日までに達成したい目標は？

県大会で優勝することで、自信を持って次の目標を目指せるようになり、
親や先生に喜んでもらえるから。

2024年2月25日までに達成したいステップ目標は？

xx大会で優勝する。

日程	やること	評価
4週目	<ul style="list-style-type: none">・ xx大会 (2/24-25)・ 大会で見つけた課題を書き出す。(大会後MTGする。)	
3週目	<ul style="list-style-type: none">・ 1週目に見つけた課題を書き込む。・ 2週目でやりきれなかった課題を書き込む。	
2週目	<ul style="list-style-type: none">・ 1週目に見つけた課題を書き込む。	
1週目	<ul style="list-style-type: none">・ 今抱えている課題を書き出す。・ 課題を1~4週目に分けてタスクシートに書きこむ。・ サーブが狙ったところに80%入るようにする。	8/10

DAILY

日付	今日やること	良かったこと・もしやり直せるなら
2/1	<ul style="list-style-type: none"> ・コーチに自分の課題を聞いてくる。 ・サーブ練習で各コースの確率を調べてくる。 	実際にサーブの入る確率が50%だった。60～70%は出来ると思っていたので、実際に数字にするのは大切！
2/2	サーブの確率アップのための練習をする。	コーチに他のショットの打ち方のアドバイスをされたことで、サーブに集中できなかった。次からは、課題をひとつに絞って取り組む。
2/3		
2/4		
2/5		
2/6		
2/7		

ルーティン チェック表	2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7
家帰ったら素振り	○	○					
お風呂掃除	○	○					

REVIEW

目標は達成できましたか？ 自己採点； 95/100点

定量評価
目に見える

県大会で優勝して、インターハイに出る権利を得られた。

定性評価
目に見えない

初めて目標を達成出来て自信になったし、親や先生や
コーチも喜んでくれた。

なぜ目標を達成できたのか/できなかったのか？

優勝できた理由

- 常に目標を意識して行動していたから。
- 練習、試合、日常生活をすべて目標達成するためにと意味づけることができたから。

目標に挑戦して学んだこと/変わったこと

- ・毎日やること・やったことを振り返る癖がついた。
- ・3日坊主にならずに続けることができるようになった。
- ・目標や計画の立て方、その達成の仕方がわかった。
- 目標を立てて、逆算して計画を立てて、毎日そこに向けてすこしずつ積み重ねていくことが出来るようになった。
- ・出来るまでやれば出来ると自信がついた。

次の目標に向けて

- ・インターハイでも上位を目指したい。
- ・夏以降の受験でも目標達成を目指したい。