

ベストスコア達成 目標設定シート

目標

いつ

いくつ

私は までに、 で回ります。

目標達成のために、何をどう頑張るか？

	技術面	体力面	心理面
技術面、 体力面、 心理面の 目標は 何ですか？			
それぞれの 目標を達成 するために 何を しますか？			

目標達成すると、どんな効果、
よいこと、うれしいことがあるか？

目標達成を妨害するものは何？その対策は？

目標達成を 妨害するもの
妨害に対する 対策

目標を達成するためのスローガン（自己宣言）