

☆☆☆『コア・ビジョン達成のための目標』 日付: 年 月 日

- ◆目標とはビジョンを達成するための（ ）のことをいう。
- ◆目標設定のコツは（ ）（ ）（ ）。
- ◆目標を持つことで選択的知覚が働き、目標に必要な（ ）や（ ）に気づき、必要な（ ）をとれる。

●2年後に達成する目標 20\_\_年\_\_月

※例) ~なプレーを発揮し、○○な記録を残すことで□□大会で優勝し、-大会の出場権を得る。

●1年後に達成する目標 20\_\_年\_\_月

※例) ~なプレーを発揮し、○○な記録を残すことで□□大会で優勝し、-大会の出場権を得る。

●3~6カ月後に達成する目標 20\_\_年\_\_月

※例) ~なプレーを発揮するために○○のスキルを90%以上仕上げ、コンディションを80%に持っていけている。

●今月に達成する目標 20\_\_年\_\_月

※例) 競技スキルは~を○%高め、フィジカルは~を○%高め、練習・自主トレ・食事を計画的にマネジメントし、毎日記録をつけて「見える化」する