

# ☆☆☆『月間目標設定シート』

日付: 年 月 日

長期目標→1年後の目標→今月の目標→今日の目標 (メンタルノート)

## ■月間目標・アクションプラン

**【今月】の目標をつくろう！**

年 月に達成する！

【結果目標】～な結果を出したい！

【プレー目標】～なプレーができるようになる！



**Q.今月、どんなスキル・フィジカル・メンタルをみにつける？**

○スキル

○フィジカル

○メンタル

**Q.どんな練習・トレーニングをしていく？3～5個書こう！**

★月間目標は毎月1日、月の初めに書こう！未来のゴール、今日の成長のために！！