

今週の心技体の目標		心理	技術		体			
↓			↓					
今週の振り返り (向上点・課題点)		心理	技術		体			
↓			↓					
チェック項目		/	/	/	/	/	/	
		月	火	水	木	金	土	日
目標設定	1~2年後							
	3ヶ月内							
	今月							
自己基盤	今日のタスク (やることリスト)	●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
		●	●	●	●	●	●	●
心技体目標設定・振り返り	メンタル トレーニング	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
	スキル (技術)	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
	フィジカル(体) 筋力・体力 敏捷性・ケア 飲食など	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10	● /10
メンタルスキル	モチベーション	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
	フォーカス(集中)	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
	姿勢・表情・歩き方	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
	イメトレ	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
	セルフトーク	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10	0 2 4 6 8 10
1日の感想 メモ								