

★★★ 月 日 ~ 月 日

◆スタートして【 】枚目！

チェック項目		／ 月	／ 火	／ 水	／ 木
目標設定	目標 なりたい自分	__年後	__年後	__年後	__年後
		1年後	1年後	1年後	1年後
		3-6ヶ月後	3-6ヶ月後	3-6ヶ月後	3-6ヶ月後
心 技 体 目 標 設 定 ・ 振 り 返 り	メンタル 1日のテーマ 自分にかかる プラスの言葉	●	●	●	●
		●	●	●	●
		●	●	●	●
	スキル (技術)	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10
	からだ (フィジカル) ※筋力・体力 敏捷性など	● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10
		● /10	● /10	● /10	● /10

チェック項目		／ 金	／ 土	／ 日	★1週間のふりかえり
目標設定	目標 なりたい自分	__年後	__年後	__年後	☆向上した点（良くなったところ）
		1年後	1年後	1年後	
		3-6ヶ月後	3-6ヶ月後	3-6ヶ月後	
心 技 体 目 標 設 定 ・ 振 り 返 り	メンタル 1日のテーマ 自分にかかる プラスの言葉	●	●	●	☆来週へ向けて自分へのメッセージ
		●	●	●	
		●	●	●	
	スキル (技術)	● /10	● /10	● /10	
		● /10	● /10	● /10	
		● /10	● /10	● /10	
	フィジカル (体) ※筋力・体力 敏捷性など	● /10	● /10	● /10	
		● /10	● /10	● /10	
		● /10	● /10	● /10	