

今週の心技体の目標	心理	セルフイメージにふさわしい自分で毎日行動する。思考、表情、言葉を意識する。	技術	3か月後に試合に向け、○の精度を80%、□の成功率を70%にあげる。	体	試合向け、今月はパワーアップ系筋トレとケアをバランスよく。水分・栄養もきっちりとする。
今週の振り返り(肉上・課題)	心理	※最終日に振り返りを書く	技術	※最終日に振り返りを書く	体	※最終日に振り返りを書く

チェック項目	月
1~2年後	
3ヶ月内	
今日	
今日のタスク(やることリスト)	1
メンタルトレーニング	
スキル(技術)	

チェック項目	① 拡大 月
1~2年後	○○大会で優勝し□□の切符を
3ヶ月内	初戦で90%を出し勝利する
今日	練習試合で～な状態でプレーする
今日のタスク(やることリスト)	<ul style="list-style-type: none"> ●10分部屋・トイレ掃除 ◎ ●コーチに課題に対し質問する × ●○○(友人)へ連絡する ◎
メンタルトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ●高いセルフイメージを演じる 8/10 ●練習前にプレーの向上のイメージトレーニング 9/10 ●セルフトークでプラス思考をコントロールする 7/10
スキル(技術)	<ul style="list-style-type: none"> ●○○の精度を高めるために△△を意識してプレー 8/10 ●□□の成功率70%を目指す 10/10 ●高いレベル相手をイメージし試合を想定してプレーする 6/10

フィジカル(体) 筋力・体力 敏捷性・ケア 飲食など	<ul style="list-style-type: none"> ●きつい時に後一步追い込む 5/10 ●体幹メニューを確実に 10/10 ●水分とバランスの良い食事 8/10
モチベーション	0 2 4 6 8 10
フォーカス(集中)	0 2 4 6 8 10
姿勢・表情・歩き方	0 2 4 6 8 10
イメトレ	0 2 4 6 8 10
セルフトーク	0 2 4 6 8 10
1日の感想メモ	<p>今日は高いセルフイメージをキープした状態で練習前の準備、練習を行なった。達成した自分を演じてトレーニングすることで自信を持ってプレーすることが出来、成長が早いような感覚が会った。明日も継続してみようと思う。</p>

【凡例】 緑字部分・・・月曜日に今週の目標設定をする
 青字部分・・・前日夜・当日前朝に書く
 赤字部分・・・当日夜に本日の振り返りをする

フィジカル(体) 筋力・体力 敏捷性・ケア 飲食など	
モチベーション	0 2 4 6 8 10
フォーカス(集中)	0 2 4 6 8 10
姿勢・表情・歩き方	0 2 4 6 8 10
イメトレ	0 2 4 6 8 10
セルフトーク	0 2 4 6 8 10