



名古屋FCレディース

(平成 年度) 長期目標設定用紙

氏名		今日の日付:平成 年 月 日		目標達成期日:平成 年 月 日	
目標達成のための奉仕活動		(家庭)		(クラブ)	
<試合成績目標>	(最高の目標)				
	(中間の目標)				
	(絶対達成できる目標)				
<目標より得られる利益>					
<試合の分析(勝った試合)> (心)			<試合の分析(負けた試合)> (心)		
(技)			(技)		
(体)			(体)		
<予想される問題点> (メンタル)					
(技術)					
(体力)					
(生活)					
(健康・その他)					
<問題の解決策> (メンタル)					
(技術)					
(体力)					
(生活)					
(健康・その他)					
<具体的な行動(優先順位別→できやすい目標から)>					期日
①私は のために、ポジティブシンキングトレーニングを1日に()回・()に行う					/
②私は のために、リラクゼーショントレーニングを1日に()回・()に行う					/
③私は のために、サイキングアップを1日に()回・()に行う					/
④私は のために、セルフトークを1日に()回・()に行う					/
⑤私は のために、向上ルティーン完成させ、1日に()回・()に行う					/
⑥私は のために、失敗切り捨てルティーンを完成させ、1日に()回・()に行う					/
⑦私は体調を整えるために、					/
⑧私は怪我をしないために、					/
⑨					/
⑩					/
⑪					/
⑫					/
⑬					/
⑭					/
⑮					/
<成功へ導く決意表明>					
<成功へのセルフトーク>					
<向上ルティーン(回数・秒数も)>			<失敗切り捨てルティーン(回数・秒数も)>		