

目標設定シート

氏名:
学年:
日時:

コメント・改定内容

9時間以上睡眠をとる (9時には寝る)	1日2回以上牛乳・ミロを飲む	体重45Kg 身長150cm を目指す	JFAファンタジスタ検定をクリアする	ボールマスターリーを極める (DVD並み)	ジダン並みのファーストタッチ	まわりを観る、観ておく	パスの精度と強さを極める	勉強を頑張り考えるスピードを上げる
毎日のストレッチで可動域を広げる	体づくり	体幹を鍛える 砂浜ダッシュ 水泳教室 (週2回)	ロナウジーニョ並みのトラップ	コントロール	ボールの回転まで意識してコントロール	判断を早くする モタモタしない	チームプレー	声出しとジェスチャーを極める
ボールを取りに行くとき必ずダッシュ	毎日逆立ち歩き 50回・30秒	ごはんを2杯食べる	浮き球をワンタッチでゴロにする	前後左右斜めどこにでもコントロール	フットサルのコントロールをマスターする	攻守の切り替え ゼロ秒	「もっといいポジションを」 探し続ける	絶対に、足を止めない
コケても1秒で立つ	ほめられた時程、気をひきしめる	とられたら、絶対自分で取り返す	体づくり	コントロール	チームプレー	左足からキックの練習	左足のリフトアップを使う	左足のフェイント練習を増やす
ピンチに強い選手になる	メンタル	緊張をワクワクに変える	メンタル	U12日本代表になる	両利き	左右のドリブルを使い分ける	両利き	左足のリフティング練習
6年生には絶対負けない	チームを勝たせる選手になる	勝っていても1点負けている気持ちで戦う	人間性	運	ドリブル	左右のキックスピード 80km/h以上	トスマシーンで完璧なボレーを身につける	レフティーと言われるまで練習する
嘘をやめる正直者に	食事のマナーを守る	すばやくきちんと準備する	元気なあいさつ	いつも笑顔	自分からおそうじ ゴミを拾う	誰よりも技を覚える	誰よりも技を使う	かわした後、相手の前に割り込む
仲間を思いやる心 (ミスを責めない)	人間性	感謝の気持ちを言葉に出す	道具を大切に	運	人や自分のいいところを見つける	相手から遠いところにボールを置く	ドリブル	人のプレーをマネして自分のものに
礼儀正しく	誰とでも会話を楽しむ	調子に乗らない	コーチ・先生の話をよく聞く	最後まであきらめないプレー	勉強やテストを真剣にして強い学校に行く	メッシ並みの細かく、ロナウド並みに速いドリブル	正しい間合い・距離を保つ	待たない。自分からしかけていく

目標設定シート

氏名：
 学年：
 日時：

コメント・改定内容

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90Kg	インステップ改善	体感強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130Kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	↑ 体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	← 雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160Km/h	→ 体感強化	スピード 160Km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	← 計画性	あいさつ	↓ ゴミ拾い	部屋そうじ	カウ ント ボ ール を 増 やす	フォーク 完成	スライダ ーの キレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ