

【学年 名前 】

目標設定シート

新しい1年が始まります。

この一年で成長するために、自分自身について考え、目標を立て、具体的な行動を設定しましょう。

◆大目標：将来、どうなりたいか。（どんな選手になりたい。どんな大人になりたい。など）

◆中目標：中学生、高校生で達成したい目標

◆目標達成のための具体的な行動

◆1年の振り返り（3月に記入しましょう）

◆小目標：この1年の目標

◆目標達成のための具体的な行動

◆1年の振り返り（3月に記入しましょう）

記入例

◆大目標：20歳までに全日本で活躍する

◆中目標：中1 関東ベスト16 中2 全国出場

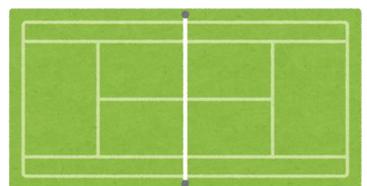
◆目標達成のための具体的な行動

目標としている位置で活躍している選手を研究する

◆小目標：1大会以上優勝する

◆目標達成のための具体的な行動

テニスに集中する（毎朝5時に起きて、1時間は勉強して、勉強の不安をなくす。）



コーチからのメッセージ

●自分のことは自分でやりましょう。そして、できることを増やし、できるだけやるようにしましょう。

- ・自分のことを自分でできないと、選手である前に人として生きていけません。
- ・様々なことをすることで経験することが大切です。1つ1つを、親や先生、コーチなどみなさんの周りの人たちが、どんな思いで、どれだけの時間や苦勞をして、みなさんの生活（テニスや勉強）を支えてくれているのか、みなさん自身が経験をして知ること、相手に対する感謝の気持ちをもつことができます。なので、積極的に、色々なことに取り組んでみてください。人は感謝が出来るようになると、強くなります。
- ・多様な経験から、相手を知ることが出来ます。自分や相手を知ることが、次の行動の判断をするために必要です。

●物事には必ず理由があります。理由がないと思った時でも、何かしらの理由をつけるようにしましょう。

- ・1ラリー、球出し練習、トレーニング、どんなことにも必ず1つ1つには理由があります。無駄なことは無いはずですよ。
- もし理由がないのだとしたらやらないでください。自分なりの理由をつけることで、効果を高めることができます。また、理由を考えた時に「やらない方がよい」と判断する必要があることも出てきます。反対に、理由を考えないでいると、やらない方がよいこともやっけてしまいます。

●後悔せず、前に進みましょう

- ・後悔は、何も生みません。上手くいかず、負けることが悔しいと感じることもあるかも知れませんが、でも、悔やむ時間があるのであれば、次に何をするかを考えた方がよいです。何がどうして、その結果になったのかを分析し、取り組むことを決め次に向けて行動しましょう。試合中も同様です。過ぎたことを悔やみイライラしても仕方ありません。具体的に次にどうするかを考えることができるプレイヤーを目指しましょう。
- ・後悔は、自分自身が十分な努力をしないことによって生まれる気持ちです。負けを悲しむことはあっても、後悔するようなことのないように、一緒にがんばりましょう。

●勉強をしましょう

- ・テニスをしているから勉強をしないで良いということではありません。勉強がテニスに生きること、テニスで勉強に生きることがあります。
- ・塾に通うということではなく、学校の勉強は学校でしっかり学びましょう。基本的な情報は教科書に書いてあります。わからないことがあれば、担当の先生に聞き解決をすることが大切です。塾に行く時間があるのであれば、友人と遊び、好きなこと（テニスや本を読むなど）をする時間にあてるとよいですね。
- ・たくさん遊ぶことも、育ち学ぶためにはとても大事です。子ども時代は特に遊ぶことから学ぶことがたくさんあります。「体力運動能力、人間関係、思考力・判断力、知識」の多くは遊びから学びます（ただしコンピューターによるゲームは学びにつながりません）。
- ※ちなみにコーチは国内でも有名な進学校（中高）に通っていましたが、塾には行きませんでした。なので、テニスをする時間も、勉強する時間も遊ぶ時間も、たくさん友人に恵まれました。

1日の時間は誰でも公平に24時間です。この限られた時間をどう使うかが、とても大事だということを忘れないでください。

コーチたちは、みなさんが目標を達成できるように、少ない時間ですが、応援しています。

※読めない字や、意味が分からない言葉は質問してください。