

【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月に記入しよう）

◆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月に記入しよう）

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。）

