

目的/理由	試合に出ることにより、これまで苦労をかけた両親に感謝の気持ちを伝えたい							
GOAL	結果目標	絶対的なレギュラーを獲得する					期 限	評価
	過程目標	攻守ともにボールポジションを前進させることのできる低くて力強いプレーを習得する					2年後	
中期ミニゴール	結果目標	レギュラーとして試合に出場する					期 限	評価
	過程目標	誰よりも早くボールポジションに到達できるように、プレーの先を読めるようになる					1年後	
短期ミニゴール	結果目標						期 限	評価
	過程目標	80分間走り続けられるスタミナをつける					9月末	
今月の目標	結果目標						期 限	評価
	過程目標	体重80kg（現在より3kg増）のコンタクトプレーであたり負けない筋肉質な体をつくる					4月末	A
行動計画（具体的行動）							評価/A: できた B: 普通 C: できなかった	
技術に関するもの		評価	心づくりに関するもの	評価	体づくりに関するもの	評価	その他知識等に関するもの	評価
①	毎日の練習後、生タックルを50本行う	A	メンタルコーチからイメージトレーニングの方法を学ぶ	A	22時就寝、6時起床	C	1週間に1冊本を読む	C
②			毎晩寝る前に10分間のイメージトレーニングをする	B	1日3食を毎日とる	A		
③					毎食どんぶり飯を2杯以上食べる	B		
④					練習後にプロテインを飲む	A		
⑤					毎週月曜日と水曜日にウェイトトレーニングをする（B君と一緒に）	A		

自己評価（セルフフィードバック）

■今月の目標は達成できたので、来月も継続していきたい。

■練習からの帰宅時間が遅いため就寝時間が24時頃になってしまう。結果として、起床時間も遅くなり、寝起き直後のため朝食があまり食べられないという悪循環に陥っている。

■読書をする時間をスケジュールしていないため、疲れていると後回しになってしまい、結局読書をしないまま1週間が終わってしまう。

コーチからのフィードバック

■目標達成おめでとう。この調子で次の目標を目指していきましょう。

■1ヶ月でかなり力強さが出てきましたね。食事と筋トレの成果ですね。練習や試合の中でも体づくりの成果を実感することはないですか。成果を実感しながら継続していきたいですね。

■早く帰宅するために何かできることはないですか？読書の時間を作るために何か良い方法はないですか？今月できなかった問題点は、原因をしっかりと分析し、対策を考えてみましょう。