

アスリート志向の目標設定シート

ステップ1 内省

どのようにになりたいのか、なりたい自分像を書き出してみよう。
ヒント（いつ、どこで、どのように、だれ、などを踏まえて書きます）

ステップ2 勇気

目標と目的をまとめよう

ステップ3 予測と想像

越えるべきハードルを書き出しましょう。

ヒント（ライバルとなる人物や、クリアする課題などを書き出しましょう）

ステップ4 現実に向き合う

設計図とやることを書きます

ヒント（時間や回数、何をするか、どのようにするか、だれとするか、なぜするのか）