

目標達成シート

名前()

		チームとして	個人として
目標	最大		
	中間		
	最低		

		心	技	体
自分	長所			
	短所			
なりたい自分				

心 人のために 毎日やること	
----------------------	--

体 毎日やる トレーニング	
---------------------	--

技 この期間で マスター すること	1	フォアサーブで、下・横・上・ナックルの4種類の回転を出せるようになる。
	2	バックサーブで、下・横・上・ナックルの4種類の回転を出せるようになる。
	3	左右のフットワークで1000往復続ける。
	4	
	5	

目標達成までのスケジュールとチェック表

日 付	予定	集中	声	凡ミス	心	体	技
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							
()							

()月()日 記入