

目標達成シートの書き方

下記の説明を参考にして、指定課題①の目標達成シートへ記述してください。

(1) 目標を達成するために「必要な要素」を 8 個書き出す

シート中央に書いてある「世界で活躍するゴルフ選手になる」という目標を達成するために必要だと思う要素を 8 個考えて、中央マスの周りにある A～H のマスへ記入してください。この「必要な要素」はゴルフだけに限らず、必要だと思う事柄であれば、どのようなものでも構いません。

例)

A	ドライバー 飛距離 300yd	B	~~~~ ~~~~	C	~~~~ ~~~~	E
D	~~~~ ~~~~		世界で活躍する ゴルフ選手 になる	E	~~~~ ~~~~	E
F	~~~~ ~~~~	G	~~~~ ~~~~	H	英会話 の習得	E
G-1		G-2		G-3		H

(2) 記入した「必要な要素」を、周りにある A～H のマスに書き写す

(1)で中央の A～H マスに書き出した「必要な要素」を、周りにある同じアルファベットのマスに書き写してください。

例)

A-1	A-2	A-3	B-1	B-2	B-3
A-4	ドライバー 飛距離 300yd	A-5	B-4	B	~~~~ ~~~~
A-6	A-7	A-8	B-6	B-7	B-8
D-1	D-2	D-3	ドライバー 飛距離 300yd	B	~~~~ ~~~~
D-4	D	~~~~ ~~~~	D	~~~~ ~~~~	世界で活躍する ゴルフ選手 になる
D-6	D-7	D-8	F	G	H

(3) 「必要な要素」を達成するために「必要な行動」を、8 個ずつ書き出す

(2)で書き写した「必要な要素」を達成するために必要だと思う取り組みを各アルファベットの周りのマスに記入してください。この「必要な行動」は、実際に自分が行うことを想定して、できるだけ具体的に考えてみてください。(A マスの達成に必要な行動を A-1～A-8 のマスに記入してください。B～H のマスについても同様に記入してください。)

例)

A-1	下半身強化 のために週 3 で走り込み	A-2	~~~~ ~~~~	A-3	~~~~ ~~~~	B
A-4	~~~~ ~~~~	A	ドライバー 飛距離 300yd	A-5	~~~~ ~~~~	B
A-6	~~~~ ~~~~	A-7	~~~~ ~~~~	A-8	柔軟性のた めに毎日ス トレッチ	B
F-1		F-2		F-3		A

以上