

Today < サッカーチーム記入例 >

自分の最終目標から逆算し、日々の活動目標を設定、Todayに登録。
1日の終わりに「今日できたこと」を記録しよう！

Today
登録例

登録例のスクリーンショット

目標名: 坂道ダッシュ8日間/月

期間: 2020年8月1日土曜日 ~ 2020年8月31日月曜日

目標数: 8

目標達成日: []

<p>① 持久力 → 具体的に 試合中最後まで走り切れる スタミナをつける</p>	<p>② テクニック → 具体的に ・ボールコントロールの上達 ・1対1で勝負できるドリブル</p>	<p>③ スピード → 具体的に 50メートル走で7秒を切る</p>		
<p>何を 3キロ走(自主練)</p> <p>どれだけ 8日間/月</p> <p>期間 毎月の目標</p>	<p>何を 毎日15分集中してリフティング</p> <p>どれだけ 31日間/月</p> <p>期間 毎月の目標</p>	<p>何を 坂道ダッシュ</p> <p>どれだけ 8日間/月</p> <p>期間 毎月の目標</p>		
	<p>何を コードドリブル</p> <p>どれだけ 8日間/月</p> <p>期間 3ヶ月間</p>			
<p>⑧ メンタル → 具体的に ○課題を持って練習・試合に取り組む</p>	<p>① 持久力</p>	<p>② テクニック</p>	<p>③ スピード</p>	<p>④ 戦術理解力 → 具体的に コーチの指示と自分の役割を理解し、 ピッチで表現する</p>
<p>何を サッカーノートをTodayで記録する</p> <p>どれだけ 16日間</p> <p>期間 毎月の目標</p>	<p>⑧ メンタル</p>	<p>最終目標 選手権出場！ そしてプロに！</p>	<p>④ 戦術理解力</p>	<p>何を コーチの指示を理解し記録する</p> <p>どれだけ 16日間</p> <p>期間 毎月の目標</p>
<p>Today 登録例</p> <p>1/16</p> <p>サッカーノート8月</p> <p>6%</p> <p>● トレーニングマッチ +1 2020/08/02</p> <p>活動記録 2020/08/02 18:27</p> <p>2列目からの飛び出しを意識。前半は何度もチャンスを作れた！後半のスタミナ切れが課題。</p> <p>田中コーチ 2020/08/02 18:31</p> <p>意識していることがコーチにも伝わったよ😊体力作りもがんばろう👍</p>	<p>⑦ —</p>	<p>⑥ 勉強</p>	<p>⑤ フィジカル</p>	
<p>⑥ 勉強 → 具体的に 目標点数をクリアする</p>	<p>何を 1日1時間学習</p> <p>どれだけ 毎日</p> <p>期間 毎月の目標</p>	<p>⑤ フィジカル → 具体的に 筋力トレーニング</p>		
		<p>何を 筋トレ上半身</p> <p>どれだけ 8日/月</p> <p>期間 毎月の目標</p>		
		<p>何を 筋トレ下半身</p> <p>どれだけ 4日/月</p> <p>期間 毎月の目標</p>		

Today < 野球チーム記入例 >

自分の最終目標から逆算し、日々の活動目標を設定、Todayに登録。
1日の終わりに「今日できたこと」を記録しよう！

Today
登録例

目標名
坂道ダッシュ8日間/月

期間
2020年8月1日土曜日 ~ 2020年8月31日月曜日

目標数
8

目標達成日

<p>① 長打力 → 具体的に スイングスピード135キロを目指す</p> <table border="1"> <tr> <td>何を 毎日15分集中して素振り</td> <td>どれだけ 31日間/月</td> <td>期間 毎月の目標</td> </tr> <tr> <td>筋トレ</td> <td>8日間/月</td> <td>毎月の目標</td> </tr> </table>	何を 毎日15分集中して素振り	どれだけ 31日間/月	期間 毎月の目標	筋トレ	8日間/月	毎月の目標	<p>② 球速 → 具体的に 球速140キロを目指す</p> <table border="1"> <tr> <td>何を シャドウピッチング</td> <td>どれだけ 31日間/月</td> <td>期間 毎月の目標</td> </tr> <tr> <td>3キロ走</td> <td>8日間/月</td> <td>毎月の目標</td> </tr> </table>	何を シャドウピッチング	どれだけ 31日間/月	期間 毎月の目標	3キロ走	8日間/月	毎月の目標	<p>③ スピード → 具体的に 50メートル走で7秒を切る</p> <table border="1"> <tr> <td>何を 坂道ダッシュ</td> <td>どれだけ 8日間/月</td> <td>期間 毎月の目標</td> </tr> </table>	何を 坂道ダッシュ	どれだけ 8日間/月	期間 毎月の目標
何を 毎日15分集中して素振り	どれだけ 31日間/月	期間 毎月の目標															
筋トレ	8日間/月	毎月の目標															
何を シャドウピッチング	どれだけ 31日間/月	期間 毎月の目標															
3キロ走	8日間/月	毎月の目標															
何を 坂道ダッシュ	どれだけ 8日間/月	期間 毎月の目標															
<p>⑧ メンタル → 具体的に ○課題を持って練習・試合に取り組む</p> <table border="1"> <tr> <td>何を 野球ノートをTodayで記録する</td> <td>どれだけ 16日間</td> <td>期間 毎月の目標</td> </tr> </table>	何を 野球ノートをTodayで記録する	どれだけ 16日間	期間 毎月の目標	<p>① 長打力</p> <p>② 球速</p> <p>③ スピード</p>	<p>④ 戦術理解力 → 具体的に 監督コーチの指示を理解し、試合で表現する</p> <table border="1"> <tr> <td>何を コーチの指示を理解し記録する</td> <td>どれだけ 16日間</td> <td>期間 毎月の目標</td> </tr> </table>	何を コーチの指示を理解し記録する	どれだけ 16日間	期間 毎月の目標									
何を 野球ノートをTodayで記録する	どれだけ 16日間	期間 毎月の目標															
何を コーチの指示を理解し記録する	どれだけ 16日間	期間 毎月の目標															
<p>Today 登録例</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>1/16 野球ノート8月 6%</p> <p>練習試合 +1 2020/08/02</p> <p>活動記録 2020/08/02 18:27</p> <p>4打数3安打。ボール球には絶対手を出さないと決め実践できた。パワー不足が課題</p> <p>田中コーチ 2020/08/02 18:31</p> <p>意識していることがコーチにも伝わったよ👍体力作りもがんばろう👍</p> </div>	<p>⑧ メンタル</p> <p>⑦ —</p> <p>⑥ 勉強 → 具体的に 目標点数をクリアする</p> <table border="1"> <tr> <td>何を 期末テスト5教科合計400点以上</td> <td>どれだけ 400</td> <td>期間 テスト期間</td> </tr> </table>	何を 期末テスト5教科合計400点以上	どれだけ 400	期間 テスト期間	<p>④ 戦術理解力</p> <p>⑤ 体づくり → 具体的に ご飯をしっかり食べ体を大きくする 目標体重60キロ</p> <table border="1"> <tr> <td>何を 毎日夜ごはんを3杯食べる</td> <td>どれだけ 31日/月</td> <td>期間 毎月の目標</td> </tr> <tr> <td>毎晩牛乳を飲む</td> <td>31日/月</td> <td>毎月の目標</td> </tr> </table>	何を 毎日夜ごはんを3杯食べる	どれだけ 31日/月	期間 毎月の目標	毎晩牛乳を飲む	31日/月	毎月の目標						
何を 期末テスト5教科合計400点以上	どれだけ 400	期間 テスト期間															
何を 毎日夜ごはんを3杯食べる	どれだけ 31日/月	期間 毎月の目標															
毎晩牛乳を飲む	31日/月	毎月の目標															