

# 1 RANK UP!! チーム鹿児島の思いを繋げ!! (記入例)

2024年シーズンの目標

最大目標	<h2>走幅跳で7mを跳び</h2> <h2>全日本中学校陸上競技選手権大会 優勝!</h2>
------	---

全日中参加標準記録と自己記録との差

種目	全日中参加標準記録	現在の自己記録	標準記録まで残り
100m	11秒20	11秒89	0.69秒
走幅跳	6m55cm	5m75cm	80cm

2024年シーズンの目標 (大会別)

↑自分の専門種目の全日本参加標準記録を調べてみよう!

目標	種目	記録	大会・日時
①	100m	11秒70	記録会(3月4月)
	走幅跳	6m25cm	記録会(3月4月)

目標	種目	記録	大会・日時
②	100m	11秒40	通信大会(6月)
	走幅跳	6m60cm	通信大会(6月)

目標	種目	記録	大会・日時
③	100m	11秒20	県総体大会(7月)
	走幅跳	6m80cm	県総体大会(7月)

↑どの時期にどんな記録を出したいか、できるだけ具体的な目標数値を書きましょう!

【今後の行動目標を明確にする】

☆課題をどのようにできるように変えるのか具体的に考えて書こう。

	現在の課題	課題解決のために
心 心の強さ	苦手な練習や嫌いな練習があると一生懸命取り組めない	練習に前向きに取り組めるように自分を鼓舞する声かけを積極的にする
技 練習取組 技能面	助走が安定せず、よくファールしてしまう	ハードル走を取り入れて、助走の安定させる
体 健康面	夜遅くまで起きていることがある 食事に好き嫌いがある	遅くても23時には就寝する 嫌いな物を食べるように努力する
生 日常生活	たまに学校を遅刻してしまう	2024年は1回も遅刻しない

最大目標を達成するために課題を克服しよう

セルフトーク (自分自身に一言!)

↑行動目標は自分の弱いところ(できていないところ)を明確に書こう。  
↓セルフトークは自分が頑張りたい名言を!(自分が考えた言葉でも可)