

## ワークシートサンプル

このサンプルは一例です。テキストを参考に、より深い自己分析と目標設定がしやすいよう、自分なりの質問を作成してみてください。

### 自己分析

---

Q1. あなたは試合で実力を発揮できますか？

Yes / No

Q2. スポーツの三要素の内、「心技体」それぞれの重要度の割合を書いて下さい。

Q3. 実際の自分の練習を顧みて、自分の練習はその重要度通りの割合になっていますか？

Yes / No

Q4. 練習した通りの動きが試合でも出来ていますか？

Yes / No

Q5. 勝利/敗北につながった心理的な要因を5つ挙げて下さい

Q6. 勝利/敗北につながった身体的な要因を5つ挙げて下さい

Q7. 勝利/敗北につながった技術的な要因を5つ挙げて下さい

## 目標設定

---

Q1. 人生の目標はなんですか？

Q2. 30年後、10年後、5年後、1年後の目標はなんですか？

Q3. 半年、今月、今週、今日の目標はなんですか？

Q4. この目標を見て、達成したときあなたは満足できそうですか？

Yes / No

Q5. その理由はなんですか？