

個人目標



これは、参考例です。自分の活動レベルに応じた年間目標や大会にむけての目標をつくりましょう。

| 【個人の目標】大阪府立〇〇高等学校水泳部 2年 氏名 〇〇 〇〇 | | |
|--|---------------------------------------|---|
| 目標 | 全国高等学校選手権水泳競技大会出場(競泳 個人種目) | |
| 問題分析 目標の達成のために必要なこと | | |
| 問題を解決するためにしなければならないこと | | |
| 優先順位 | 1 全国大会標準タイム突破の課題を明確化 | 自分の長所や短所を整理。近畿大会から逆算し、設定したタイムで練習計画を立てる。 |
| | 2 チームで練習に取り組む (厳しい練習は一人では乗り越えられない) | 練習メニューの理解と自分に負けず練習に取り組む。その為にはチームの雰囲気も大切にする。 |
| | 3 大会や記録会、日々の練習タイムで成果の確認 | 達成できていること、出来ていないことを確認。ライバルを想定した練習や計画の修正。 |
| | 4 心身のコンディショニング | 体調管理表の作成。心身が最高の状態をつくる。大会で平常心が保てるよう当日を想定した練習を行う。 |
| | 5 地区大会で全国大会標準タイム突破 | ベストパフォーマンスをするためのW-upや食事の時間、体調の整え方を確認。チームでの役割分担や応援等の確認。 |
| | 6 中央大会8位以内入賞 (近畿大会出場条件) | 決勝進出を目標とする。大会当日は、余裕のある行動とルーティーン。 |
| | 7 近畿大会で全国大会標準記録を突破 | 大会前のレースペース練習で全国大会標準タイムを上回る。心身を最高の状態にもっていく。 |
| 中期目標 | | 中期目標を達成するためにすること |
| 短水路で全国大会標準タイムの突破 | | 練習の積み重ねが結果としてあらわれる。日々の練習を大切に、目標をもって全力で取り組む。 |
| 短期目標 | | 短期目標を達成するためにすること |
| 日々の練習をやりきる(満足する) こと | | 体調の管理面では、体重の極端な減少、病気・怪我がないようにする。練習は一人ではできない。チーム全体が目標に向かって取り組むムードを自らつくる。練習外での挨拶やマナー等の態度も大切にする。 |
| <p>短期目標をには、P4を参考にてステップを入れても良いでしょう。</p> | | |