

今月の目標	【今月の目標自己評価】																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
競技のスキル・テクニックに関するもの																																
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
メンタル（気持ち・心構え）に関するもの																																
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
コンディショニング（食事・睡眠）に関するもの																																
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
学校/その他に関するもの																																
1																																
2																																
3																																
4																																
5																																
自己評価(日付ごと)																																

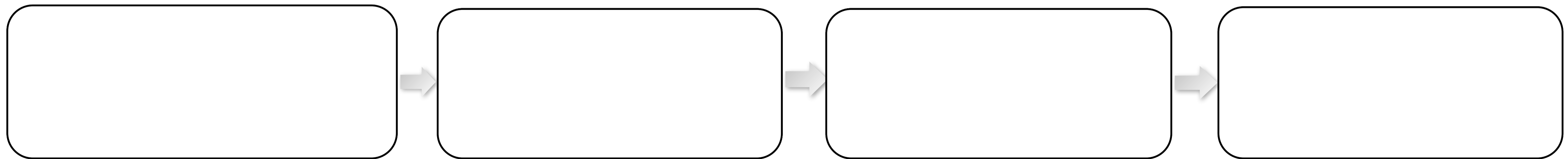
【AP自己評価】

上のアクションプランの中でできなかった/やらなかったこと

どうしてできなかった/やらなかったのか?

その原因をもう少し深く考えてみよう!

アクションプランを実行するために来月は何をする?



【今月をふりかえって】

本人のフィードバック

コーチから

保護者から