

夢までの道のり 年 月

【自己評価】 A: 100%-75% B: 75%-50% C: 50%-25% D: 25%-0%

【チェック方法】 ○: 計画通り実行した △: 計画していたほどできなかった/やらなかった x: できなかった/やらなかった /: やる予定がなかった

氏名:

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		
サッカーのスキル・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】

【今月をふりかえって】

上のアクションプランの中でできなかった/やれなかったこと

どうしてできなかった/やれなかったのか？

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？



本人のフィードバック

コーチから

保護者から