

# *Holos Baseball Clinic* 【目標設定シート】





## 【目標設定シートの記入方法】

1. 名前、日付、ポジション、経験年数を記入します。

2. 「1. 目標の決めかた」を読みます。

3. 「2. 長期目標を決める」に記入する。

個人目標の例) ショートのレギュラーになる、全国制覇など。

身体的目標の例) 半年で身長を5センチ伸ばす、お菓子を食べすぎない、睡眠時間8時間など。

体力目標) 次の体力測定で50m走○秒○○など。

技術的目標) 年間打率3割以上、年間の失策数10以下など。

メンタルの目標) 平日練習をさぼらない、毎朝呼吸法をする、ゲームをする時間を守るなど。

4. 「3. 短期目標を決める」に記入する。

長期目標で決めたことを実現するために、1から3ヶ月後に達成していきたい目標を書きます。

5. 「4. 毎日の目標を決める (アクションプラン)」に記入する。

短期目標を達成するための現実的で達成可能な目標を決めます。

6. 「5. アクションプランをするために必要なもの」を記入する。

必要なものがあるか、検討してみましょう。

7. 「6.7.8」それぞれ、各月のアクションプランの実行具合を評価します。

点数は、10点満点で何点かを評価します。

目標達成が容易になったら、3ヶ月を待たずに新しい目標を設定してください。

8. 「9. 短期目標を評価する」に記入する。

短期目標に対する評価を行います。10点満点で何点かを評価します。

以上がワンサイクルになります。

続けて10以降のステップに進み、短期目標とアクションプランを見直します。必要に応じて目標を再設定します。

9. 12ヶ月後、「28. 長期目標を評価する」に記入する。

10. そして、「29. 1年後の今の気持ちを書いてみる」に、1年を通じて目標に向けて努力した自分自身について思ったことを書いてみましょう。

11. 新たな一年の目標を立てましょう。

その際、「自分自身で一年を振り返る」をチェックして、自分自身の反省点を次の一年の目標設定に活かしましょう。



名前：

---

日付：

---

ポジション：

---

経験年数：

---

## 1. 目標の決め方

1. 自分自身の目標を決めましょう。
2. 達成可能な目標を決めましょう。
3. 目標に期限を区切りましょう。
4. 毎日の目標、短期（1から3ヶ月）、長期（半年から1年）の目標を決めましょう。
5. 精神的な目標と身体的な目標を決めましょう。

## 2. 長期目標を決める

半年から1年後に達成している目標を書き出します(複数可)。

1: 個人 

---

2: 身体 

---

3: 体力 

---

4: 技術 

---

5: メンタル 

---

## 3. 短期目標を決める

1~3ヶ月後に達成している目標を書き出します。

1: 

---

2: 

---

3: 

---

4: 

---

5: 

---



## 4. 毎日の目標を決める（アクションプラン）

目標を達成するための行動を決めます。

数値や量など、数字に表すことができる具体的に達成可能な目標を決めましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 5. アクションプランをするために必要なものはありますか？

本や動画、専門家の指導など、目標に近づくために必要なことを考えてみましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 6. アクションプランを評価する（1ヶ月後の日付：      /      ）

4.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から1ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数： \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数： \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数： \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数： \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数： \_\_\_\_\_



## 7. アクションプランを評価する (2ヶ月後の日付:        /        )

4. で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から2ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 8. アクションプランを評価する (3ヶ月後の日付:        /        )

4. で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から3ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 9. 短期目標を評価する (3ヶ月後の日付:        /        )

目標設定から3ヶ月後の、3で決めた短期目標の達成状況を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 10. 短期目標を再考する (3ヶ月後の日付:        /        )

達成した短期目標があれば、新しい短期目標を設定しましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 11. アクションプランを再考する (3ヶ月後の日付:        /        )

短期目標が変わったら、アクションプランもつくり変えましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 12. アクションプランを評価する (4ヶ月後の日付:        /        )

11.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から4ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 13. アクションプランを評価する (5ヶ月後の日付:      /      )

11.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から5ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 14. アクションプランを評価する (6ヶ月後の日付:      /      )

11.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から6ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 15. 短期目標を評価する (6ヶ月後の日付:      /      )

目標設定から6ヶ月後の、10で決めた短期目標の達成状況を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 16. 短期目標を再考する (6ヶ月後の日付:      /      )

達成した短期目標があれば、新しい短期目標を設定しましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 17. アクションプランを再考する (6ヶ月後の日付:      /      )

短期目標が変わったら、アクションプランもつくり変えましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 18. アクションプランを評価する (7ヶ月後の日付:      /      )

17.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から7ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 19. アクションプランを評価する (8ヶ月後の日付:      /      )

17.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から8ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 20. アクションプランを評価する (9ヶ月後の日付:      /      )

17.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から9ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 21. 短期目標を評価する (9ヶ月後の日付:      /      )

目標設定から9ヶ月後の、16で決めた短期目標の達成状況を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 22. 短期目標を再考する (9ヶ月後の日付:      /      )

達成した短期目標があれば、新しい短期目標を設定しましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 23. アクションプランを再考する (9ヶ月後の日付:      /      )

短期目標が変わったら、アクションプランもつくり変えましょう。

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_

## 24. アクションプランを評価する (10ヶ月後の日付:      /      )

23.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から10ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 25. アクションプランを評価する (11ヶ月後の日付:      /      )

23.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から11ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 26. アクションプランを評価する (12ヶ月後の日付:      /      )

23.で決めたアクションプランそれぞれ、目標設定から12ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 27. 短期目標を評価する (12ヶ月後の日付:      /      )

目標設定から12ヶ月後の、22で決めた短期目標の達成状況を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_



## 28. 長期目標を評価する (12ヶ月後の日付:        /        )

2で決めた目標設定から12ヶ月後の自分を評価してみましょう。

1: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

4: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

5: \_\_\_\_\_ 点数: \_\_\_\_\_

## 29. 1年後の今の気持ちを書いてみる (12ヶ月後の日付:        /        )

思いついたことを自由に書いてみましょう。

---

---

---

---

---

---

1年間目標達成のために取り組んだアクションプラン、お疲れさまでした。  
がんばった自分を、めいっぱいほめてあげましょう。  
そして、また新しい目標設定をして、次のステージに向かっていきましょう。  
ホロス・ベースボールクリニックは、いつも君を応援しています。



## 自分自身で一年を振り返る

この一年を振り返ってみて、目標に対するあなたの結果は1から7のどれに当てはまりますか？

- 1：一年を通して良かった
- 2：一年たって考えると充分ではなかった
- 3：前半は良かったが、後半が悪かった
- 4：前半は悪かったが、後半は良かった
- 5：一年で波があったが、良い時のほうが多かった
- 6：一年で波があり、悪い時のほうが多かった
- 7：一年を通して悪かった

そのように考えられる理由は、下記のどれにあてはまりますか？（複数可）

### 【体力面・技術面】

- 1：一年を通しがんばる体力がなかった
- 2：一年を通して、なかなか疲れが取れなかった
- 3：体力もスキルもレギュラーのレベルではない
- 4：自分のセールスポイントもレギュラーレベルではない
- 5：不得意なことがたくさんある
- 6：調子が良いとレギュラーレベルだけど安定力がない
- 7：レギュラーのレベルに近づいてきている
- 8：食事がしっかりとれない時が多かった（食欲がない、体調が悪い）
- 9：練習面でのコンディショニングがうまくできなかった
- 10：生活面でのコンディショニングがうまくできなかった
- 11：自主練がうまくできなかった
- 12：ケガをしてしまった（前半・中盤・後半・1ヶ月・数ヶ月・一年）

### 【精神面・性格面】

- 1：一年を通して精神的に安定していた
- 2：精神的に安定しない時があった
- 3：一年を通して忍耐力があった
- 4：忍耐力が続かない時があった
- 5：慢心（自分を過大評価し、おごり高ぶる気持ち）があった
- 6：過信（実力を実際より高くみて自信を持ちすぎる気持ち）があった
- 7：自信に満ちていた（自己を適切に評価できた）
- 8：油断する気持ちがあった
- 9：自分の気持ちをうまくコントロールできなかった（生活・練習・ゲームを長時間するなど）
- 10：困難を人のせいにしてたり、プレッシャーに弱かった
- 11：自信がまるでない
- 12：チームの主力としての自覚に欠け、他のことに気を取られてしまった
- 13：試合に負けても「どうせこのレベルだから仕方ない」と悔しがることがなかった