

目標達成シート

イメージ目標

バスケットの試合で3ポイントを決めたい



伸ばしたい力	跳躍力	投力		
テスト種目	立ち幅跳び	ボール投げ		
最初の記録	95cm	35m		
トレーニングメニュー	毎日2回ずつ繰り返す	毎日2回ずつ繰り返す		
目標達成のポイント	大きく手を振る 30回	手首スナップ 30回		
	スクワット 15回	スクワット 15回		
	階段ジャンプ 10回	ラウンジジャンプ 20回		
	朝6時に起きる	朝6時に起きる		
	朝食に野菜を必ず食べる	朝食に野菜を必ず食べる		
	ゲームは2時間まで	ゲームは2時間まで		
	10時には寝る	10時には寝る		
	親の手伝いをする	親の手伝いをする		
記録目標	120cm	50m		