谷口 貴彦
Taniguchi Takahiko

ゴール絶対達成

ロードマップ

ワークシート

Road Map Work Sheet for Coach and Athlete

★★★

一般社団法人日本スポーツコーチング協会

ステップ１：最終目的地（ゴール）と到達日を決める

コーチをする選手が複数人いる場合は、そのチームのイメージビジョンも決めておきましょう。

最終目的地	
到達日	**チームのイメージビジョン**

ステップ２：最終目的地までを３ヶ月～６ヶ月などの期間に区切り、各期間で伸ばしたい強化ポイントを設定する

期間①	伸ばしたい強化ポイント
年　月　日 ▼ 年　月　日	
期間②	**伸ばしたい強化ポイント**
年　月　日 ▼ 年　月　日	
期間③	**伸ばしたい強化ポイント**
年　月　日 ▼ 年　月　日	
期間④	**伸ばしたい強化ポイント**
年　月　日 ▼ 年　月　日	
期間⑤	**伸ばしたい強化ポイント**
年　月　日 ▼ 年　月　日	

▼

最終目的地

ステップ３：期間ごとに決めた強化ポイントをチャンクダウンし、要素を洗い出し取り組む優先順位を決める

期間①

	伸ばしたい強化ポイント
年　月　日 ▼ 年　月　日	

チャンクダウンする

▼

優先順位	チャンクダウンした要素

ステップ３：期間ごとに決めた強化ポイントをチャンクダウンし、要素を洗い出し取り組む優先順位を決める

期間②

	伸ばしたい強化ポイント
年　月　日 ▼ 年　月　日	

チャンクダウンする

▼

優先順位	チャンクダウンした要素

ステップ３：期間ごとに決めた強化ポイントをチャンクダウンし、要素を洗い出し取り組む優先順位を決める

期間③

	伸ばしたい強化ポイント
年　月　日 ▼ 年　月　日	

チャンクダウンする

優先順位	チャンクダウンした要素

ステップ３：期間ごとに決めた強化ポイントをチャンクダウンし、要素を洗い出し取り組む優先順位を決める

期間④

	伸ばしたい強化ポイント
年　月　日 ▼ 年　月　日	

チャンクダウンする

優先順位	チャンクダウンした要素

ステップ３：期間ごとに決めた強化ポイントをチャンクダウンし、要素を洗い出し取り組む優先順位を決める

期間⑤

	伸ばしたい強化ポイント
年　月　日 ▼ 年　月　日	

チャンクダウンする

優先順位	チャンクダウンした要素

ステップ４：取り組む優先順位の高いものから SMART の法則に当てはめてより具体的な目標にする

※ステップ４のシートは、必要な枚数だけ印刷をしてご活用ください

取り組む項目

SMART の法則に当てはめて より具体的な目標にする

優先順位

期限	年　　月　　日

下に書いてある SMART の法則 を見ながら、より具体的にしていきましょう。

＜SMART の法則＞

◆Specific	具体的である
◆Measurable（測定可能な）	数値で計測可能である
◆Achievable（達成可能な）	同意をとっている（コミットしている）、外的要因に左右されずに実現可能である（自分でコントロールできる、自分で実現できる）
◆Realistic	現実的である（現実離れしていないこと。個人の主観による部分もある）
◆Timed	期限が設けられている