

①私の一番の夢・目標

バドミントン

②今年1年の大きな目標

全国大会に出る(シングル)

③目標達成のためにやること

・苦手なところを見つけて努力する

④進捗チェック

⑤現在地/改善案

| ひつけ 日付 | チェック | |
|-----------|------|---|
| 4/27 | ○ | ・トレーニングなど"カ"できた。つづける |
| 5/11 | ○ | ・トレーニング(体かん)と"カ"はできないけど、走ることにあ まりできていなかったから、もっと長いきょりを走る。 |
| 5/18 | △ | ・長いきょりは、1回しか走っていないからもっと走る |
| 5/25 | △ | ・長いきょり練習はあま走らなかったけど、バドの練習をかへられた。 ・めがずにもっとがんばる |
| 6/11 | ○ | ・めがずにかんはれた。まいつときこそ自分をあいつでがんばる ・だっかをいしきる。 |
| 6/18 | ○ | ・だっかをいしきできた。もっとかろくうてるようになる |
| 6/15 | ○ | ・いしきできたけど、きつくなかったときまた"カ"が入る ・から、もっといしきしてかんはる |
| 6/29 | ○ | ・いしきできた。かろくうてるようになった。きつものにうてる |

⑥自分で点数をつけると90点 ※下にその理由を書きましょう。

・かろくうてるようになったから、
・少しかたないときが"あ"たから、(2回△)

おやびんより

リほ. 自分にきいて反省してかた
る90~とろ。