

オンラインスクール



中級レベル

目標設定について マンダラチャート編

担当：遼太郎コーチ



今日の流れ / 目標

マンダラチャートを書
いてみよう！



質問①

目標、ありますか...？



目標とは・・・

目的という最終的なゴールに向けて、
その間に設定される、達成すべき具体的
な結果や成果を示す小さな指標

質問②

目標を達成できない
理由はなんでしょう？



目標達成できない理由

- ・ 目的／ゴールが明らかではない
- ・ 目標を達成するまでの道のりが具体的ではない
- ・ 達成方法が具体的ではない
- ・ 設定した目標が高すぎる・低すぎる
- ・ 行動結果を実感できない
- ・ パフォーマンスが低い
- ・ 知識・スキル不足
- ・ チャレンジ精神がない



目標達成に重要なこと

【①目標設定は段階的に】

あまり細かくステップを設定すると分かりづらくなる

しかし粗すぎるのも結果が見えづらくなり、モチベーションが保てなくなる

3か月～半年ごとに目標となるステップを5つ程度設定していく

ステップごとにクリアアクションやレベルを具体的に設ける



目標達成に重要なこと

【② 「SMARTの法則」 で目標設定】

「Specific（具体的に）」：物事を明確に具体的な表現で周りに伝える

「Measurable（測定可能な）」：目標の達成度合いを、客観的に判断できる

「Achievable（達成可能な）」：目標が現実的に達成できる内容なのか可能できる

「Relevant（関連した）」：設定した目標が自分に関連する内容である

「Time-bound（期限がある）」：目標をいつまでに達成するか、その期限を設定する



Let's Try !

マンダラチャートを書
いてみよう！



大谷翔平 2010 12.10

8-8 体のケア	8-1 サプリメント をのむ	8-2 FSQ 90kg	1-8 インステップ改善	1-1 体幹強化	1-2 軸をぶらさず	2-8 角度をつける	2-1 上からボール をたたく	2-2 リストの 強化
8-7 柔軟性	8-0 体づくり	8-3 RSQ 130kg	1-7 リストポイント の安定	1-0 コントロール	1-3 不安をなくす	2-7 力まない	2-0 キレ	2-3 下半身主導
8-6 スタミナ	8-5 可動域	8-4 杯 朝3杯	1-6 下肢の強化	1-5 体を開かぬ	1-4 メンタルコントロール をする	2-6 ボールを 前でリリース	2-5 回転数アップ	2-4 可動域
7-8 おもしろい 目標をもつ	7-1 喜愛 しない	7-2 頭は冷静 心は熱く	8 体づくり	1 コントロール	2 キレ	3-8 軸でまわす	3-1 下肢の強化	3-2 体重増加
7-7 ピンチに 強い	7-0 メンタル	7-3 素直な 流れ	7 メンタル	7 ドラ1 8球団	3 スピード 160km/h	3-7 体幹強化	3-0 スピード 160km/h	3-3 肩周りの強化
7-5 度をも つらぬ	7-5 勝利への 執念	7-4 仲間を 思いやる心	6 人間性	5 運	4 変化球	3-6 可動域	3-5 ライナー キャッチボール	3-4 ピッチング を増やす
6 感性	6-1 愛される人間	6-2 計画性	5-8 あいさつ	5-1 ゴミ拾い	5-2 部屋を片づ	4-8 キャッチボール を増やす	4-1 フォーク完成	4-2 スライターの キレ
7 思いやり	6-0 人間性	6-3 感謝	5-7 道具を 大切に使う	5-0 運	5-3 審判さんへの 態度	4-7 遅く落差の あるカーブ	4-0 変化球	4-3 左打者への 決まり球
6 礼儀	6-5 信頼される人間	6-4 継続力	5-6 プラス思考	5-5 応援される 人間になる	5-4 本を読む	4-6 ストレートと同じ フォームで投げた	4-5 フォークから ボールに投 げるとコントロール	4-4 実行力を イメージ



やり方・方法

20時40分までに
できるだけたくさん
埋めよう！

- ①中心（赤丸）に最大の自分の目標を書き込む
- ②中心を囲む青丸に赤丸を実現するための方法を書く
- ③さらにその外側のマスの中心には②を入れ込みその②をさらに細分化していく
- ④全てのマスが埋まったら、今すぐにでも実行できる方法に赤丸で囲みましょう

Let's Try !

マンダラチャートを書
いてみよう！

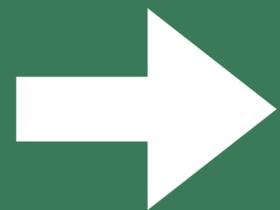
20時40分まで



8-8 体のケア	8-1 サリメント をのむ	8-2 FSQ 90kg	1-8 インストラ改善	1-1 体幹強化	1-2 軸をのびた	2-8 角度を付ける	2-1 上からボール をたたく	2-2 リストの 強化
8-7 柔軟性	8-0 体づくり	8-3 RSQ 130kg	1-7 ツースポイント の安定	1-0 コントロール	1-3 不安をなくす	2-7 力まない	2-0 キレ	2-3 半身主導
8-6 スタミナ	8-5 可動域	8-4 朝3杯 夜3杯	1-6 下肢の強化	1-5 体を開かぬ	1-4 メンタルコントロール をする	2-6 ボールを 前でリリース	2-5 回転数アップ	2-4 可動域
7-8 おもしろい 目的をもつ	7-1 喜愛 しない	7-2 頭は冷静 心は熱く	8 体づくり	1 コントロール	2 キレ	3-8 軸でまわす	3-1 下肢の強化	3-2 体重増加
7-7 ピッチに 強い	7-0 メンタル	7-3 素直に 流れない	7 メンタル	7 ドラ1 8球団	3 スピード 160km/h	3-7 体幹強化	3-0 スピード 160km/h	3-3 肩周りの強化
7-6 波を ふらさない	7-5 勝利への 執念	7-4 仲間を 思いやる心	6 人間性	5 運	4 変化球	3-6 可動域	3-5 ライナー キャッチボール	3-4 ピッチング を増やす
6-8 感性	6-1 愛される人間	6-2 計画性	5-8 あいさつ	5-1 ゴミ拾い	5-2 部屋を片づ	4-8 カットボール を増やす	4-1 フォーク完成	4-2 スライダー のキレ
6-7 思いやり	6-0 人間性	6-3 感謝	5-7 道具を 大切に使う	5-0 運	5-3 審判さんへの 態度	4-7 遅く落差の あるカーブ	4-0 変化球	4-3 左打者への 決まり球
6-6 礼儀	6-5 信頼される人間	6-4 継続力	5-6 プラス思考	5-5 爪扱われる 人間になる	5-4 本を読む	4-6 ストレートと同じ フォームで投げ	4-5 スライクから ボールに投 げるコントロール	4-4 実行きを イメージ

未来アスリートプロジェクトが考える目標達成に必要なこと

当団体のコンセプト
「できた！」を増やす



モチベーションを保つのに必要なこと





8

オンラインスクール

月日程

入学募集中!

08/05(土) 20:00~21:00

中級 レベル 質の良い睡眠を取るために



08/12(土) 20:00~21:00

初級 レベル 体幹と呼吸の関係 軸を作るための呼吸



08/19(土) 20:00~21:00

中級 レベル 目標設定について マインドマップ編



08/20(日) 20:00~21:00

上級 レベル 親子でピラティス (特別無料授業日)



08/26(土) 20:00~21:00

上級 レベル 「走る」という 運動の理解



08/30(日) 20:00~21:00

初級 レベル 足関節の 怪我について



オンラインスクール 特別無料授業

親子で"ピラティス"!



ピラティスってなに?



レッツピラティス!

はじめに...



子どもたちの「できた！」を増やす
トレーニング&イベント団体“未来アスリートプロジェクト”



MIRAI
ATHLETE
PROJECT
— if you can dream it, you can do it. —

