

オンラインスクール



中級レベル

今月のチャレンジ報告&来月の目標 ～クラスタリングの復習～

担当：遼太郎コーチ

今日の頭トレーニング

今月のスポーツの結果を
教えてください

(○○の試合に勝った / 新しい技ができた など)

今日の流れ

- ・ 目標設定をしよう（2023年残り2ヶ月）
- ・ クラスタリングの復習





目標設定をしよう！

(マンダラチャートを思い出して)

夢はありますか？





目標

違いわかりますか？



or 夢

目標 or 夢

【目標とは】

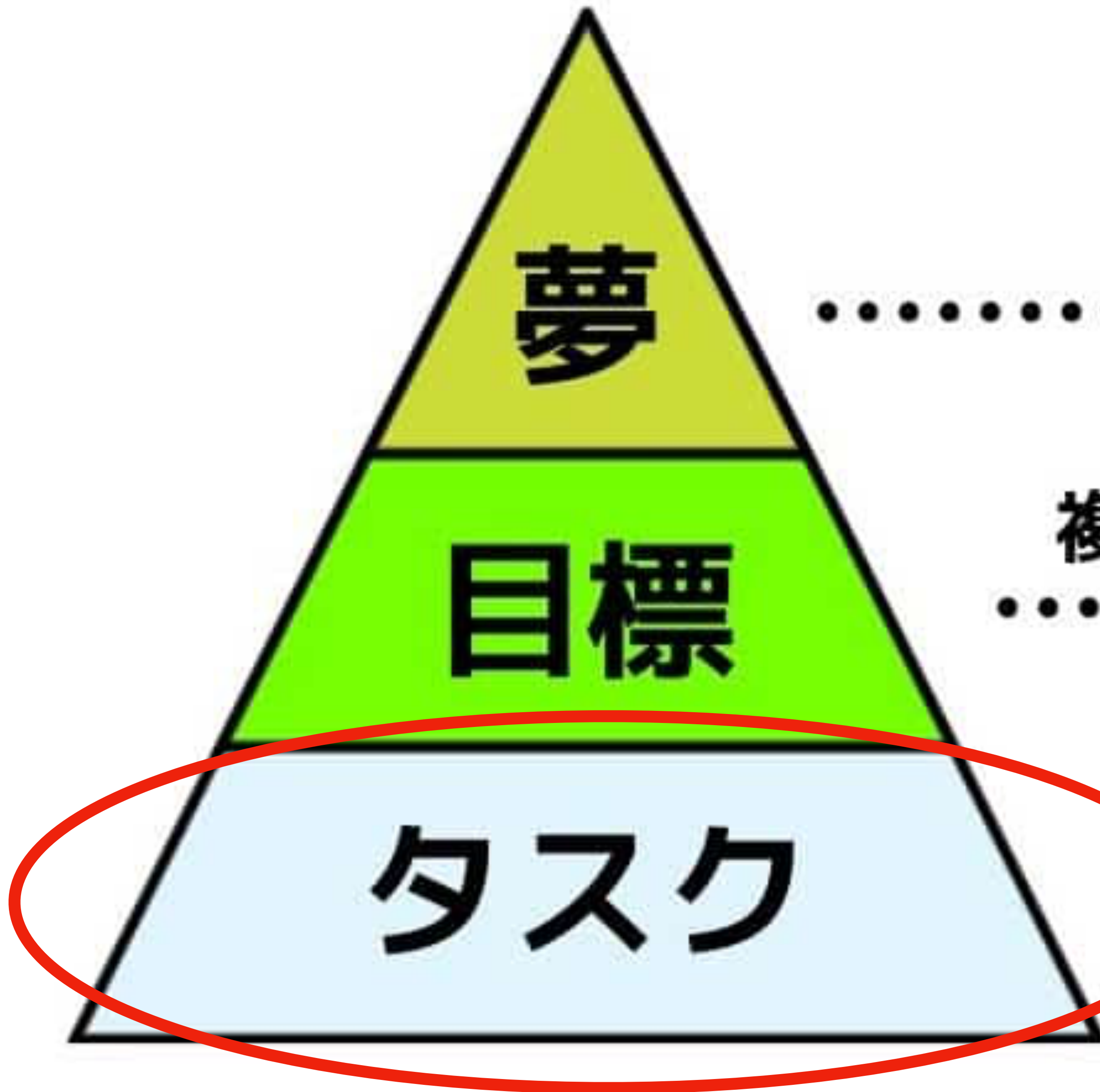
実現したい事柄に対する**目印**



繋がってますか...?

【夢とは】

過去に制限を受けず将来実現したいと思っている事柄



理想

.....

複数のプロジェクト

.....

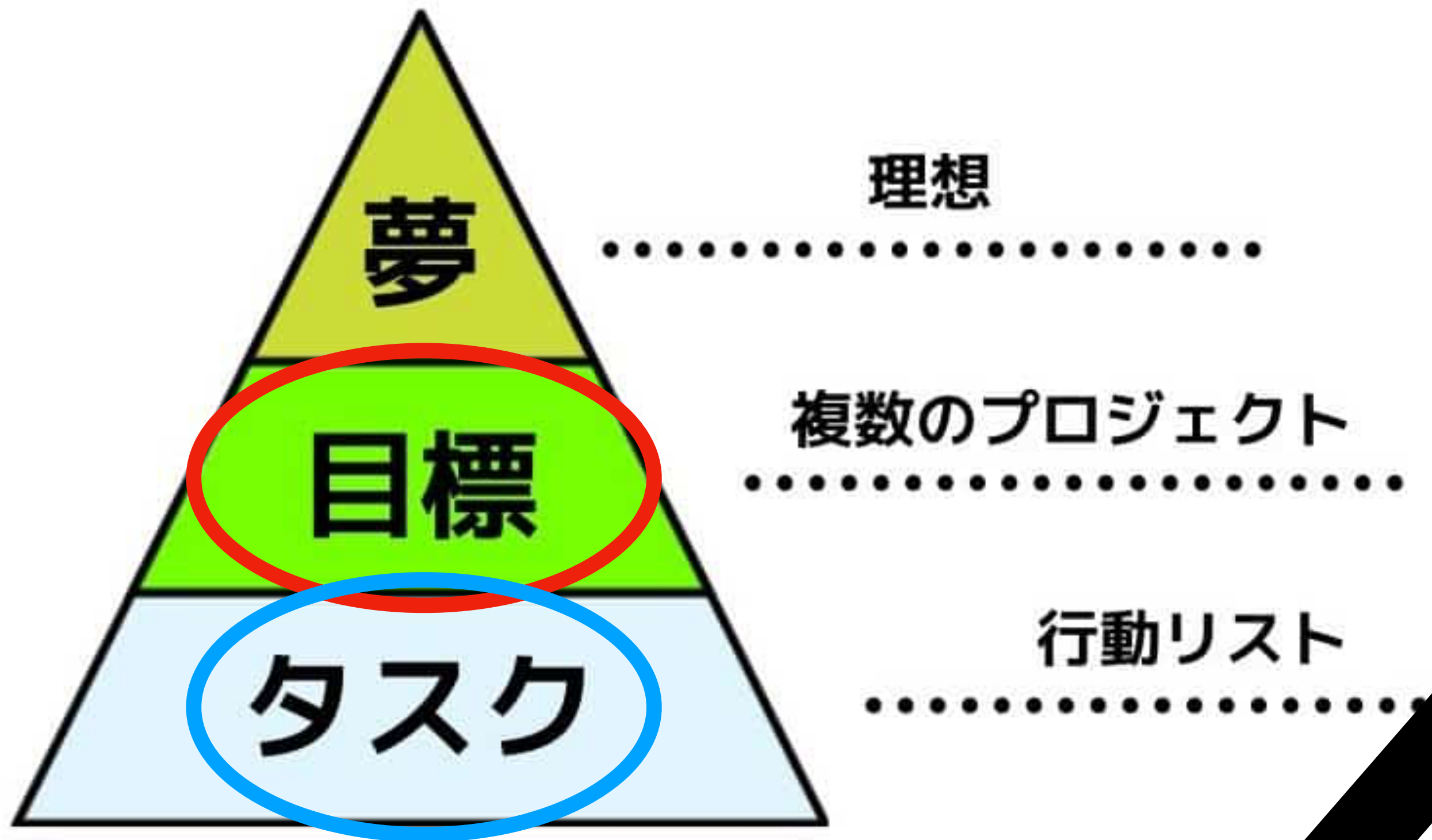
行動リスト

.....

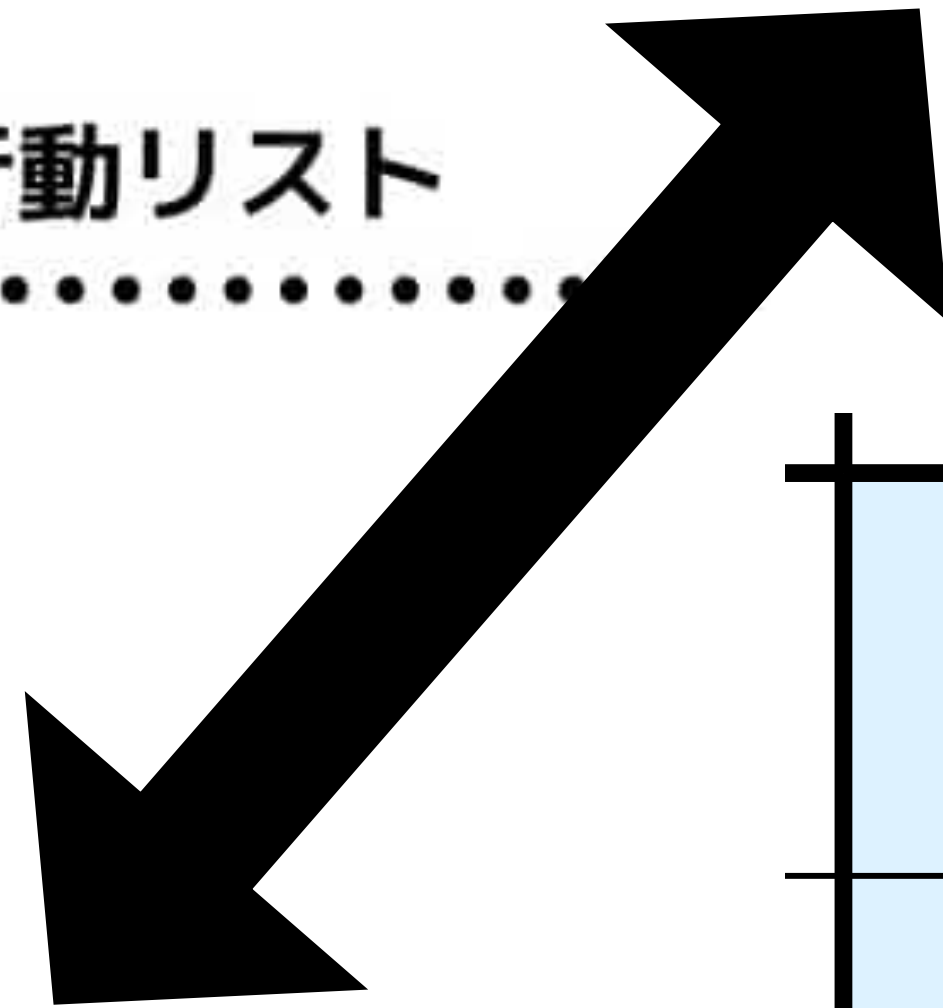
オンラインスクール生 マンダラチャート (目標達成シート)



	■			■			■	
			■	■	■			
	■		■	■	■		■	
			■	■	■			
	■			■			■	



- テストで100点とる！
- 大会で優勝する
- 朝早起きする！



- 予習復習をする
- 自主練 (○を○回する)
- 夜21時までに寝る

ミニマンドラチャートができたら・・・

来月（11/19）の授業でチェックします

「できた」項目には○を



「できた！」 ことには...



「クラスタリング」を！

クラスタリング

- (1) 白い紙の真ん中に最近、経験したよいパフォーマンスを書く
(たとえば、県大会で優勝した、100m走で8.5秒を出したなど)
- (2) なぜ、そのときよいパフォーマンスをすることができたのか、その要因だと思うことを四角のまわりに書く。
どんな気持ちで試合に臨んだのか、試合前にどんなことを考えたのか、試合を行っているときはどんな気持ちだったのかを書く。
それ以外でも朝ご飯に大好きな鮭が出た、夜10時までに寝たなど、食事・睡眠・生活面のことを書いてもOK。
- (3) その表を見ながら、どんな状態になると自分はよいパフォーマンスが出せるか考えよう。

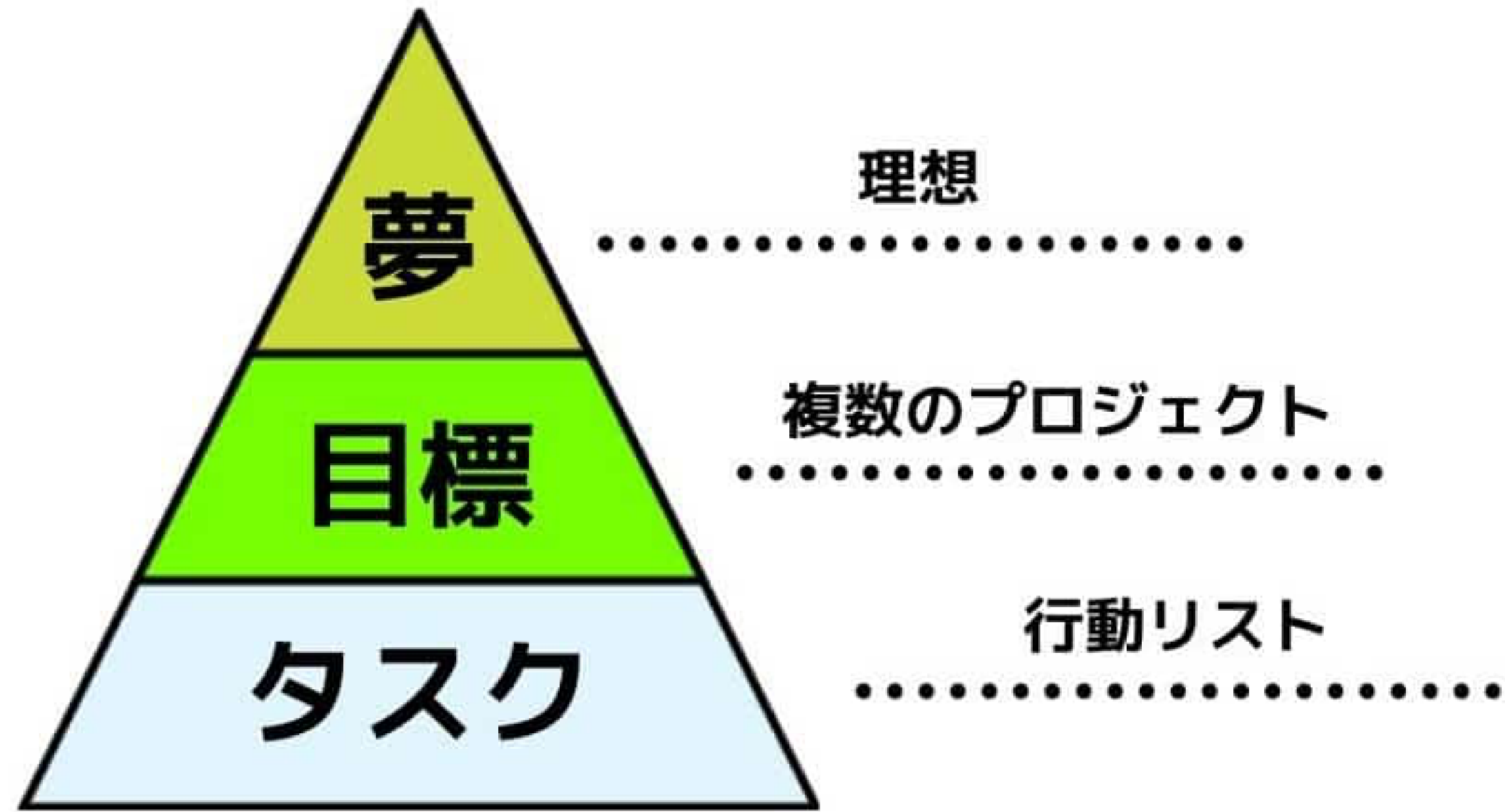


やってみよう！

ない...人...
もっと**チャレンジ**

最近の「良いこと」を
クラスタリングしよう！

本日のまとめ



来月チェックするよ！





11月日程 **オンラインスクール** 入学生募集中!

11/04(土) 20:00~21:00



11/05(日) 20:00~21:00



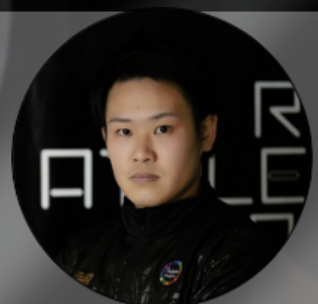
11/11(土) 20:00~21:00



11/12(日) 20:00~21:00



11/18(土) 20:00~21:00



11/19(日) 20:00~21:00



未来アスリートプロジェクト
MIRAI ATHLETE PROJECT
目指せ!自分自身が「自分の最強トレーナー」
アカデミー生専用ページ

未来アスリートプロジェクト
オンラインアカデミー専用ページ
自分のランクを確認しよう!

本ページは、アカデミー生専用のページです。
授業の前に講義資料をダウンロードしたり、
授業の録画を見て復習してください。

目指せ!「自分自身が「自分の最強トレーナー」」

今月の
スケジュール

取得できない可能性があります

ミニテスト

8月開催「第1回ミニテスト」の回答期限は、8/27 21:00~8/30 23:59まで

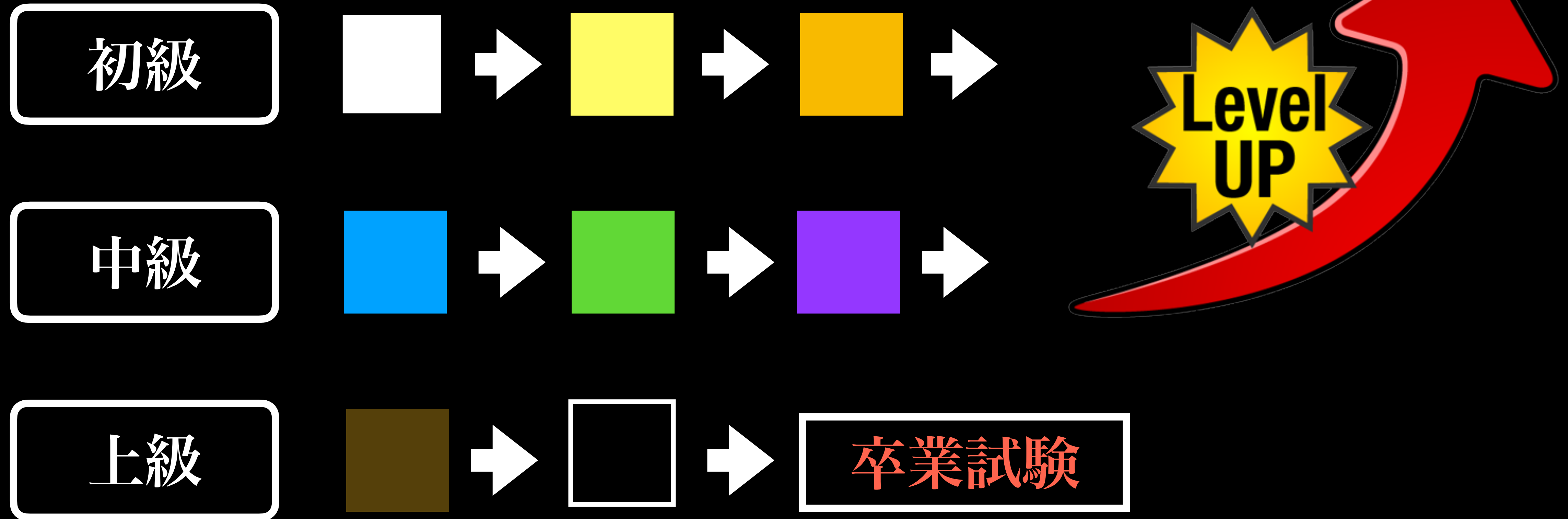
本アカデミーの学習のすすめ



中間テスト報告

Video player controls including a progress bar, play/pause button, volume icon, settings gear, and full screen button.

ランクアップについて



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. —

