



Goal 01

きみの目標はなに？

やりたいリスト	重要
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

↓ トップ 3

具体的なゴール	遂行①	満足①
1位		
2位		
3位		

重要 遂行 満足

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 ☹️ 😊

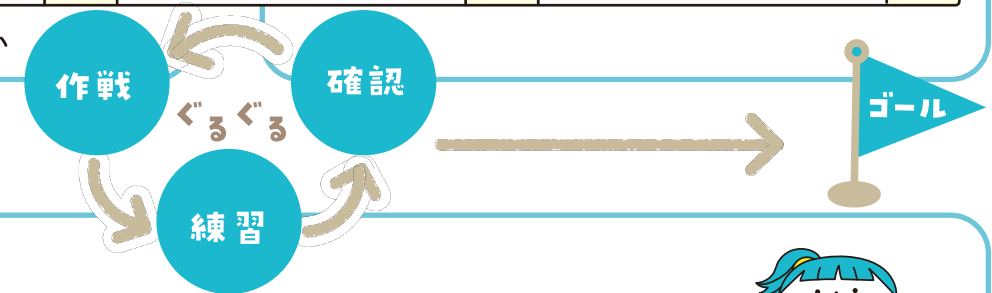
目標

Plan 02

どんな作戦をつかう？

	作戦リスト	チェック	作戦リスト	チェック	作戦リスト	チェック
人 動き・気持ちなど やり方を変える						
活動 回数・距離など やることを変える						
環境 道具・場所など まわりを変える						

※チェック項目には「◎ △ ×」を記入ください



03

作戦を使って
練習をしよう！

- ☑️ 作戦は言葉にしよう！（心の声でもOK！）
- ☑️ 作戦は1つずつ試そう！
- ☑️ 1つの作戦で2～3回練習してみようね！



まとめ

ゴール	遂行②	満足②	ベストな作戦！
1位			
2位			
3位			

▶ その作戦！ どこで使える!?

▶ その作戦！ 他に活かせる!?