

いつ？

2028年

に
で

目標は？

ロサンゼルス五輪
1500m走で金メダル獲得

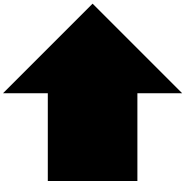
する！
なる！



逆算して目標を立ててみよう！

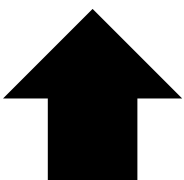
3年 後

選考会で優勝する



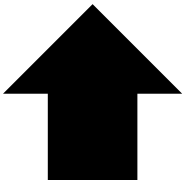
2年 後

選考会に出るために、3分45秒で走る



1年 後

3分台で走り切れるようになる



今

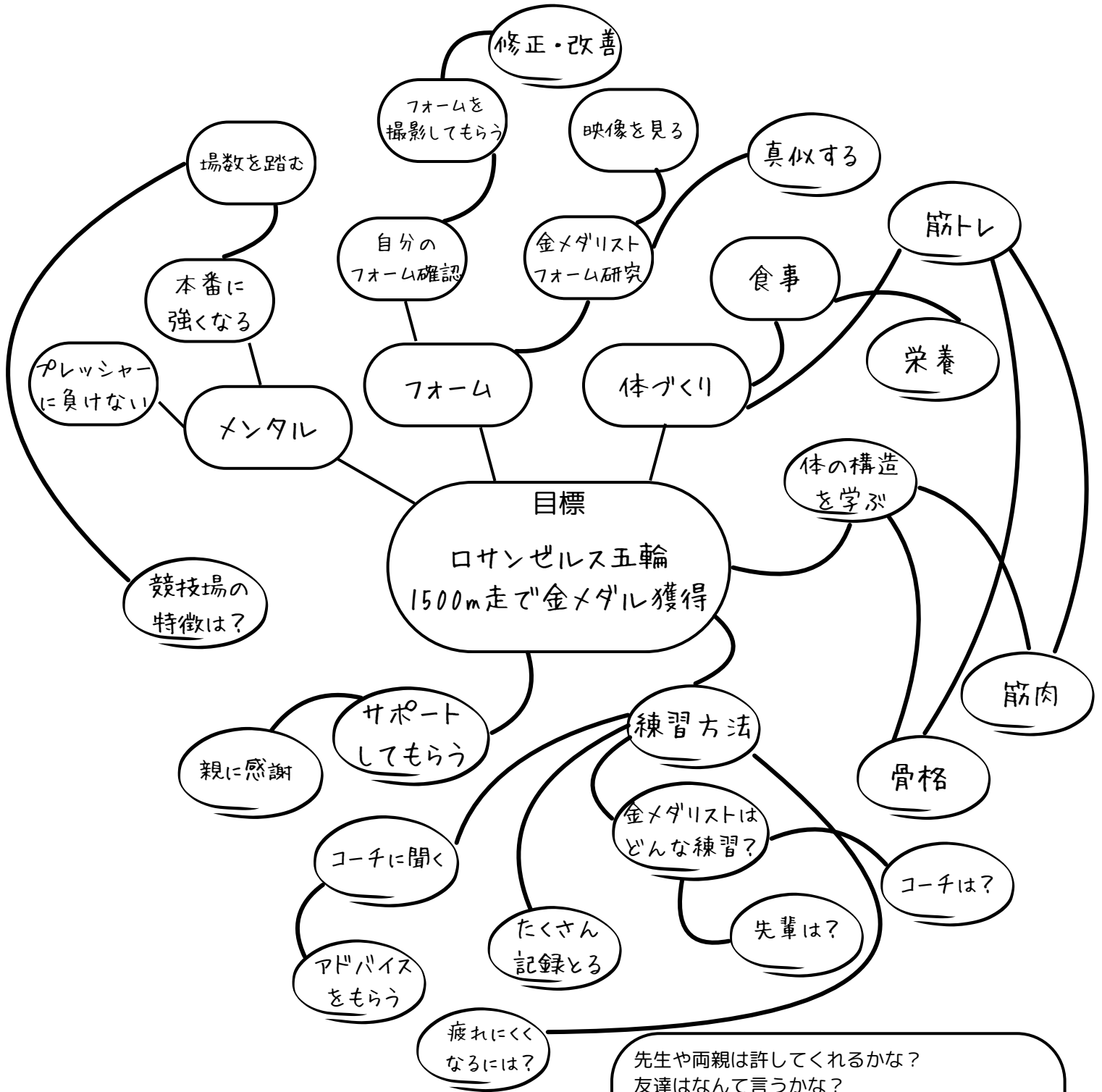
フォームを改善する

達成するための方法を具体的に考えてみよう！

目標達成のためにはなにができるか、マインドマップを使って考えてみよう！

【マインドマップの書き方】

- ①真ん中の大きな丸に目標を書こう
- ②目標達成のためになにができるか？思いついた単語や文を書いて丸で囲っていこう
- ③関連するものを線でつなごう



書き方がわからないときは
3つの事例を参考にしなごね！

先生や両親は許してくれるかな？
友達はなんて言うかな？
お金は足りるのかな？などの
様々な不安や制約は気にせず、
自由に考えてみよう。
どんなアイディアでも大丈夫！



2ページで書いたものの中から今の自分にできるものを選んで計画をたててみよう

仕事の基礎に関するワード
 姿勢：互助と感謝／好奇心／素直さ／前向きさ
 感性：感じる／感じとる／想像する
 観察・調査：現地現物／視点の多点化／視野の可変化
 思考：学ぶ／知識を増やす／考える
 行動：試す／実践する／聞く／伝える／巻き込む

繰り返しチャレンジしよう

具体的な方法

それに関わる人

仕事の基礎に関するワード
 (上から選んで書きましょう)

1	今のフォームをビデオに撮って観察	友達・家族・コーチ
疑問	正しいフォームなのか？	発見 思っていたより足が上がりすぎていた

現地現物
素直さ

2	パリ五輪金メダル選手のフォームを真似してみる	コーチ
疑問	どんな練習をしているのか？	発見 自分の体のバランスに合わないかも

学ぶ、想像する
感じる感じとる

3	経験者に教えてもらう	コーチ
疑問	走ったあとのハリをなくすには？	発見 自分に合った練習方法がわかった！

聞く、巻き込む
互助と感謝、伝える

4	体の構造を勉強する	学校の先生
疑問	実際に走るとき骨や筋肉はどうやって動くのか？	発見 自分の体に詳しくなった

視野の可変化
視点の多点化、好奇心
知識を増やす

5	フォームを修正する	コーチ
疑問	どれくらい速くなった？	発見 疲れにくくなった

考える
試す

6	改善フォームで記録をとる	友達・コーチ
疑問	もっと速くなるには？	発見 修正前より10秒速くなった

実践する
前向きさ