

ミライキックオフチャレンジ！

目標達成ノート

夏休みに達成したい大きな目標を書こう！



-土居聖真選手 監修-

土居聖真選手は目標を達成するために…



自分ができることを小さな目標にしてコツコツとクリアしていく！

○自分の得意なことを3つ書き出してみよう！

○自分が克服したいことを3つ書き出してみよう！

1

2

3

1

2

3

○上記を踏まえて、夏休みの目標を達成するためにできることをかこう！

-ディサロ燦シルヴァーノ選手 監修-

ディサロ選手は目標を達成するために…



成功するまでひたすらやる！

○過去の成功体験を振り返ろう！
※今までうまくできたこと
嬉しかったことを書き出そう！

○どうして成功したのかな？
理由やその時やっていたことを振り返ろう！

○この経験から、夏休みの目標達成のためにやりたいこと・やることを書き出そう！

1

2

3

-氣田亮真選手 監修-

氣田亮真選手は目標を達成するために…



目標から逆算して行動する！

夏休みの目標を達成するために…

やるべきこと

やりたいこと

やってはいけないこと

○朝は何時に起きる？

○夜は何時に眠る？

時 分

時 分

○夏休み中のスケジュールを立ててみよう！

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 山の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○家族や友だちから応援メッセージをもらおう！

○10日VS水戸ホーリーホックに
訪れてシールを貯めよう！

○16日VSいわきFCに
訪れてシールを貯めよう！

○30日VSサガン鳥栖に
訪れてシールを貯めよう！

☆23日はアウェイ
VS徳島ヴォルティス！
精一杯応援しよう！



☆夏休みの楽しかった思い出を振り返ろう！

