

# 目標設定シート

年 月 日 ( ) 名前

「プロサッカー選手になりたい」「世界の舞台で戦いたい」そんな夢を持っている選手も多いと思います。漠然と夢を見るだけでなく、その夢に近づくために具体的に何をすればいいのかが、それを考えるために必要となるのが【目標設定】です。「将来の目標」「3年後の目標」「今年の目標」「今月の目標」と時間の流れに沿って目標を具体的に細部までイメージすることで、「自分はどうなりたいか」「そのために、いま何をすればいいか」が明確になり、行動に移しやすくなります。



## 将来の目標

やるべきこと

## 3年後の目標

やるべきこと

## 今年の目標

やるべきこと

## 今月の目標

やるべきこと

## 食事についての目標

(例：好き嫌いを無くす、朝ごはんをしっかりと食べる、など)

## 今年の目標に対する振り返り

(1年の終わりに振り返ってみよう)

今月の目標に対する振り返り

月	月	月	月	月	月
◎△×	◎△×	◎△×	◎△×	◎△×	◎△×
月	月	月	月	月	月
◎△×	◎△×	◎△×	◎△×	◎△×	◎△×

# ノートの使い方（柏木選手の場合）



練習・試合：テーマ（素早い攻守の切り替え）

曜日

11月11日（土）

試合の場合 対戦相手（

）スコア（

	食べた時間	食べたもの
朝食	（7時00分）～（7時15分）	トースト・ハムエッグ・サラダ・ヨーグルト・りんご・ミルクティー
昼食	（12時30分）～（13時00分）	ミートソースパスタ・サラダ・ぶどう・麦茶
夕食	（18時30分）～（19時00分）	ご飯・みそ汁・豚肉の生姜焼き・サラダ・ひじきの煮物・キウイ

好き嫌いなく食べた 練習や試合の途中でお腹がすかなかつた よく噛んで、味わって食べた  
ごはん、みそ汁、おかず（肉・野菜）、フルーツをバランス良く食べた 楽しく食べた 残さず食べた  
おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

## ● 今日の日標

素早い流れの中でも  
正確なパスを出す！

## ● 今日の内容

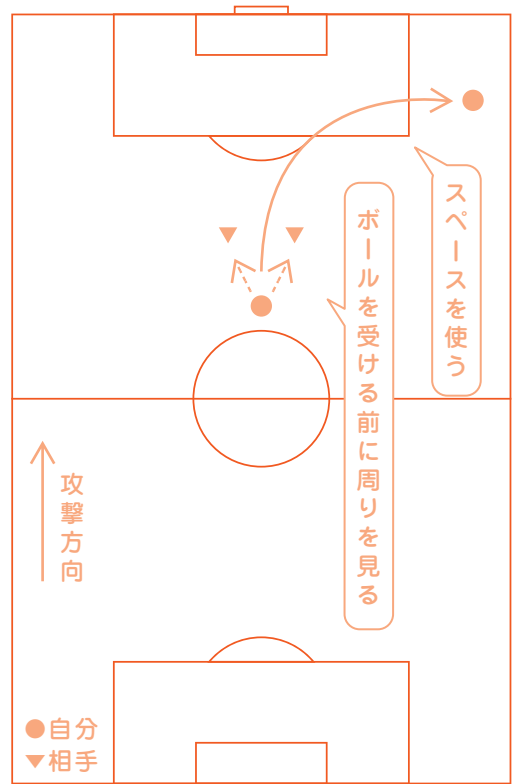
良かったこととその理由	
	横からのパスを1タッチで前にパスできた。
その理由	パスを受ける前に周りが見えていたから。
もう少し頑張りたいこととその理由	
	前半終了間際のチャンスでパスミスしてしまった。
その理由	後ろから相手が来ているのに焦ってしまったから。
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	
	ボールをもらう前によく周りが見えていました。

上手くボールに絡めた回数

4



## ● 今日の良かったこと・気づいたこと



## ● 次の日標

周りをよく見て、次のプレーのイメージをしておく。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

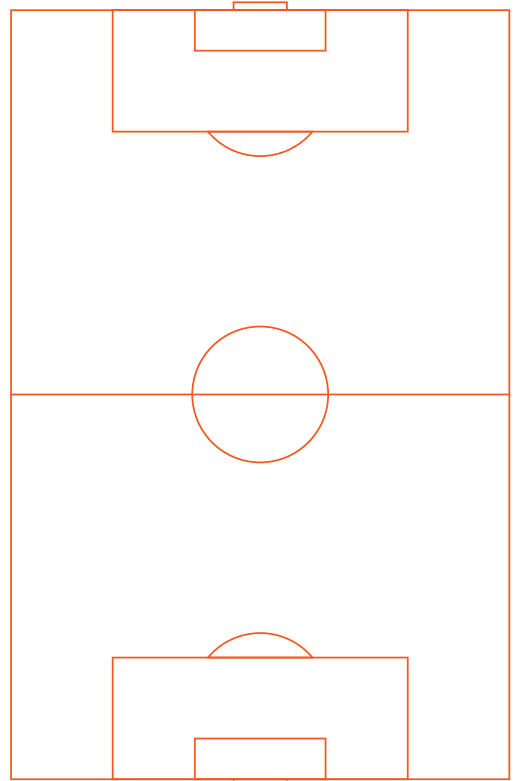
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
良かったこと	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
頑張りたいこと	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	
言葉	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



今日、自分にとって一番のプレーは何だった？

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

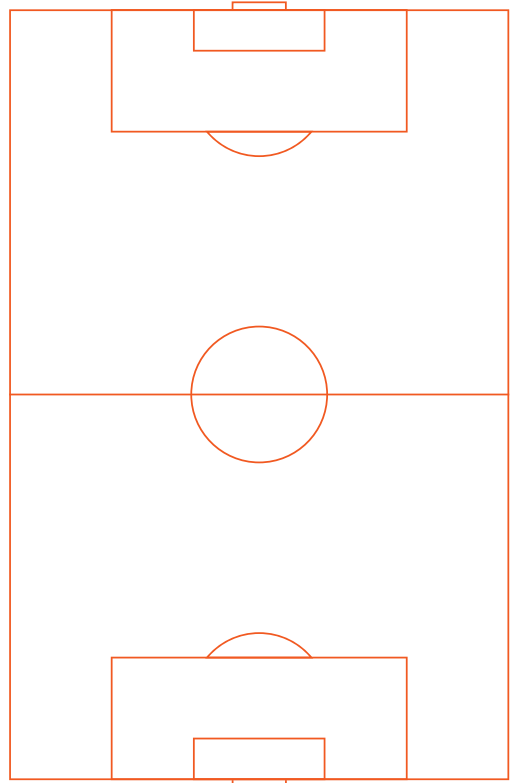
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



短く簡潔に書く工夫をしてみよう。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

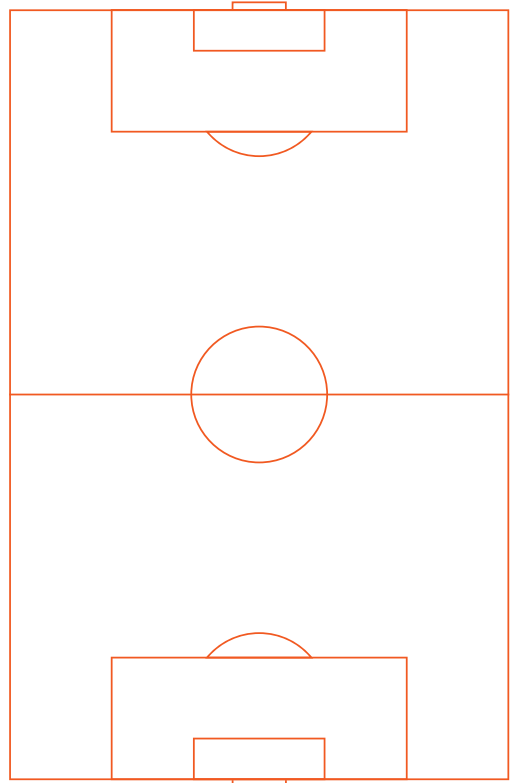
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



負けた数の分だけ、強くなれるはず。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

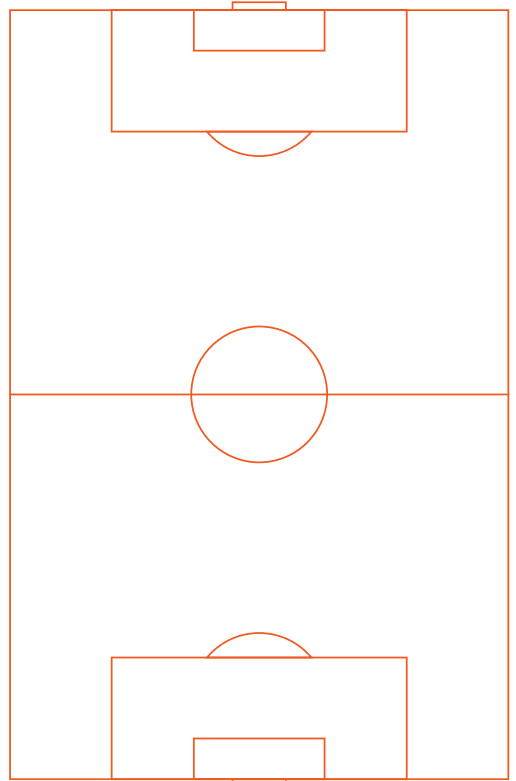
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)~( 時 分)	
昼食	( 時 分)~( 時 分)	
夕食	( 時 分)~( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた   
 練習や試合の途中でお腹がすかなかった   
 よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた   
 楽しく食べた   
 残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた   
 いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



自分のプレーを振り返る習慣を身につけよう。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

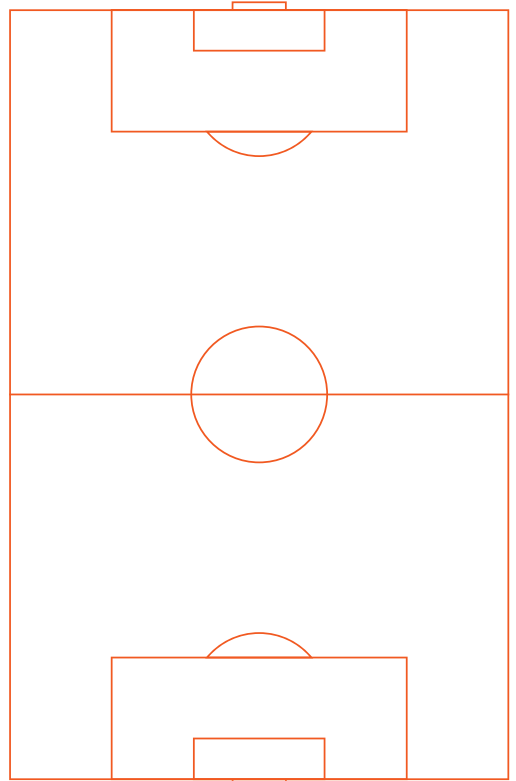
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた   
 練習や試合の途中でお腹がすかなかった   
 よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた   
 楽しく食べた   
 残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた   
 いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



# 上手くなりたい、という自分の気持ちが一番大事！

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

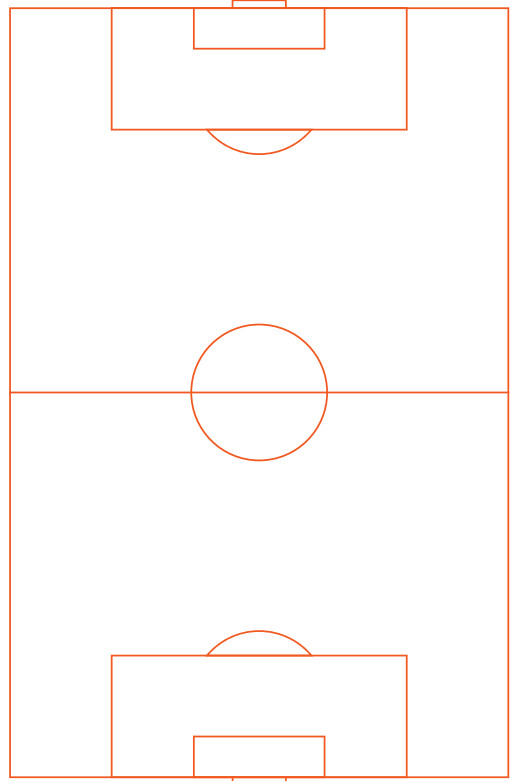
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



これをやったら面白いかな？  
そんな気持ちで練習を考えてみよう。



練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

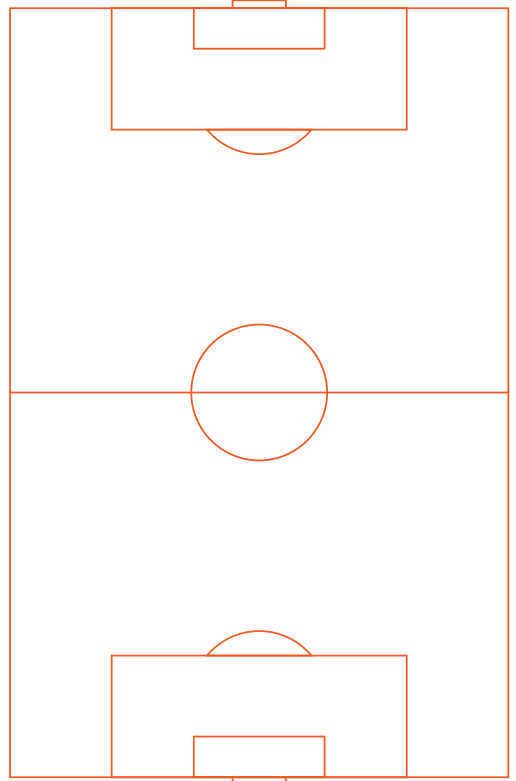
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



食事は、好き嫌いせず、残さず食べよう。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

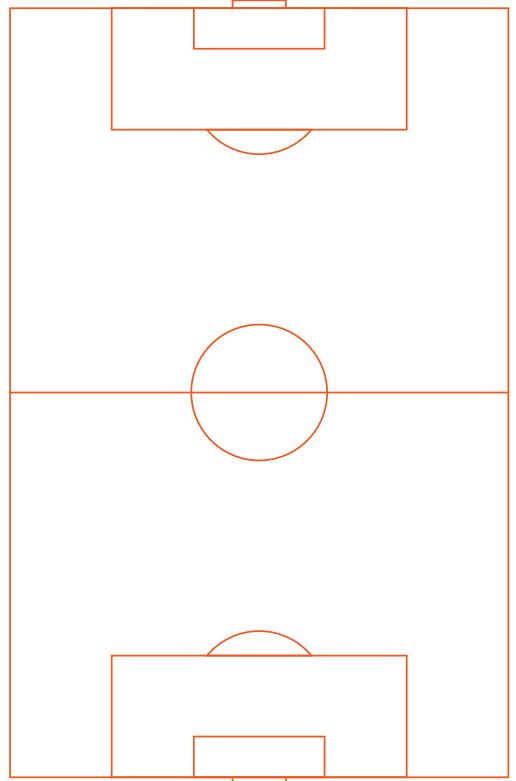
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



**勝ち負けだけじゃなく、  
サッカーを楽しむことを忘れずに！**

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

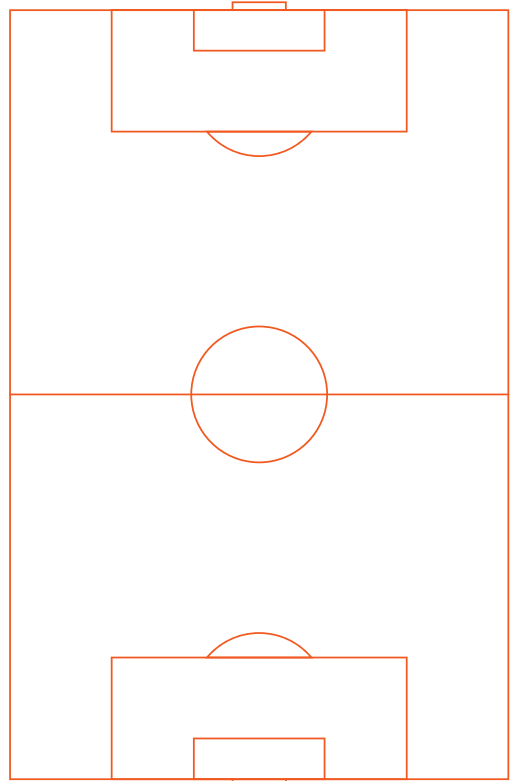
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
良かったこと	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
頑張りたいこと	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	
言葉	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



良いボールへの絡み方って？自分で考えてみよう。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

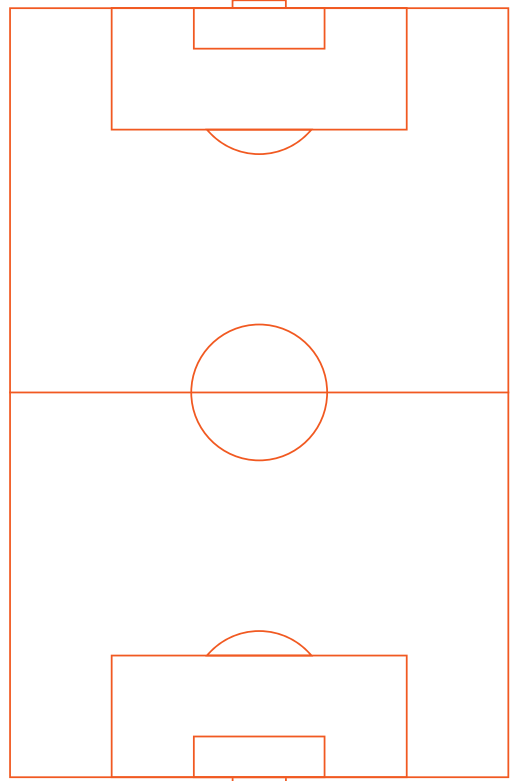
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



最後まで走り切るために、しっかり食べること！

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

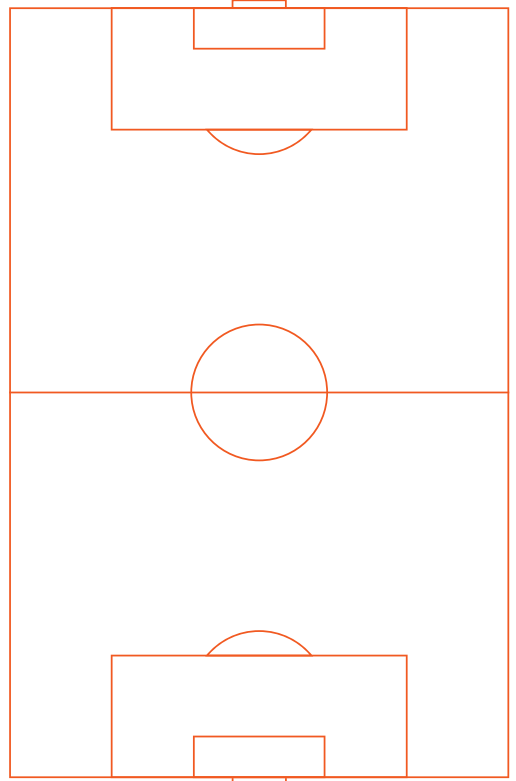
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



# 一日一日の練習を大切に！

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

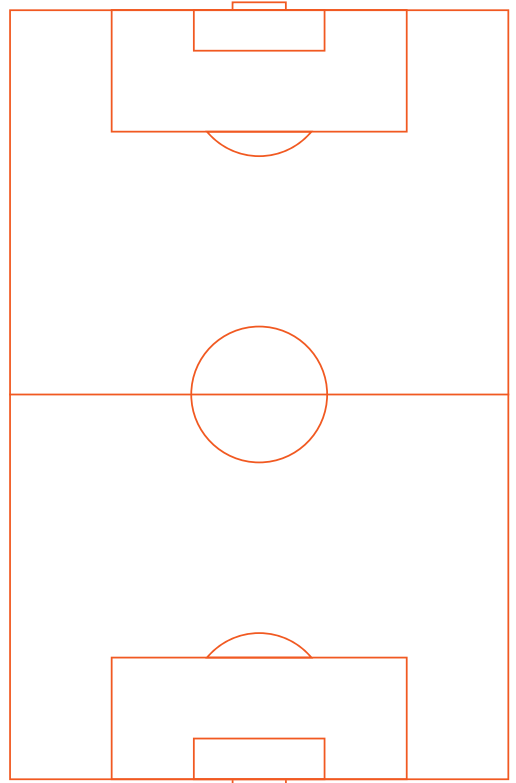
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
良かったこと	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
頑張りたいこと	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



ノートを書いたら監督やコーチに見てもらって、意見をもらおう。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

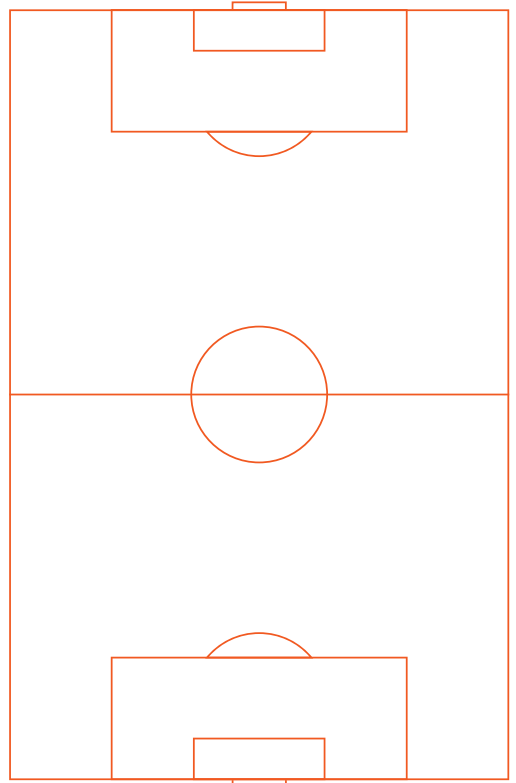
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた   
 練習や試合の途中でお腹がすかなかった   
 よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた   
 楽しく食べた   
 残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた   
 いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



**どれだけアイデアを出せるか？**  
**練習で挑戦してみよう。**

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

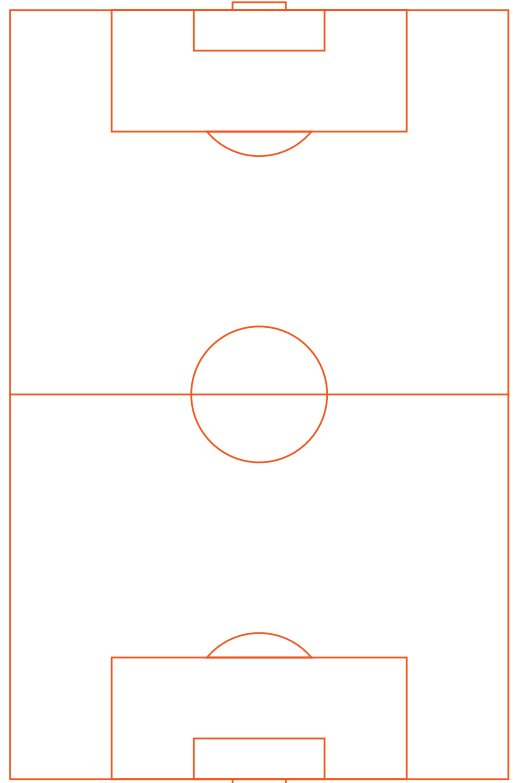
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標



自分のプレーを振り返る習慣を身につけよう。



練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

試合の場合 対戦相手（ ）

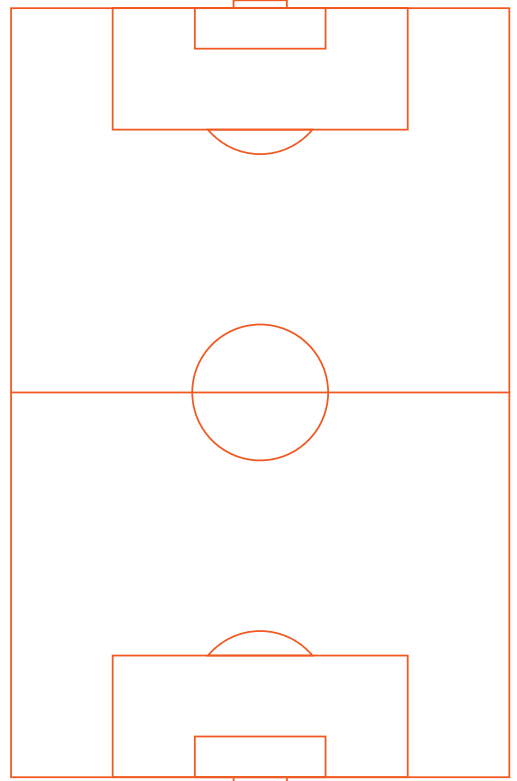
スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数

### ● 次の目標



コツコツと続けることが夢に近づく一番の方法。

練習・試合：テーマ（ ）

曜日

月 日（ ）

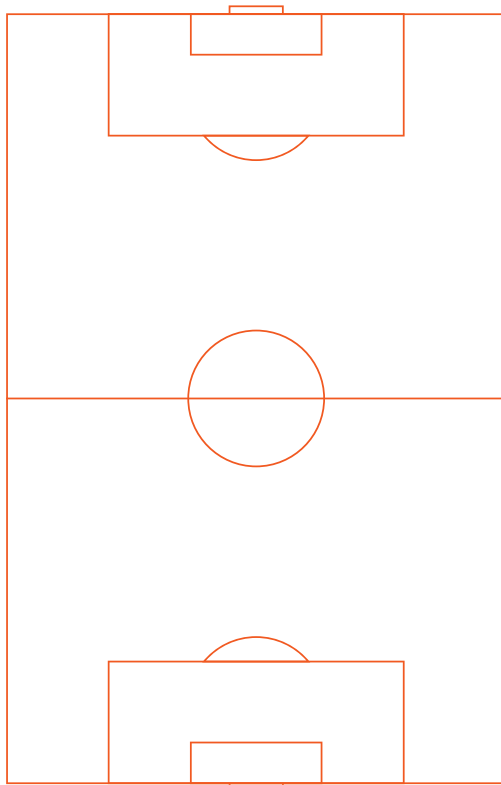
試合の場合 対戦相手（ ）スコア（ ）

	食べた時間	献立
朝食	( 時 分)～( 時 分)	
昼食	( 時 分)～( 時 分)	
夕食	( 時 分)～( 時 分)	

- 好き嫌いなく食べた  練習や試合の途中でお腹がすかなかった  よく噛んで、味わって食べた  
 ごはん、みそ汁、おかず(肉・野菜)、フルーツをバランス良く食べた  楽しく食べた  残さず食べた  
 おやつを食べるときは、内容や量を考えて食べた  いただきます、ごちそうさまの挨拶をきちんとできた

### ● 今日の目標

### ● 今日の良かったこと・気づいたこと



### ● 今日の内容

良かったこととその理由	
その理由	
もう少し頑張りたいこととその理由	
その理由	
監督・コーチからの言葉（監督・コーチにもひとこと書いてもらおう）	

上手くボールに絡めた回数 回

### ● 次の目標

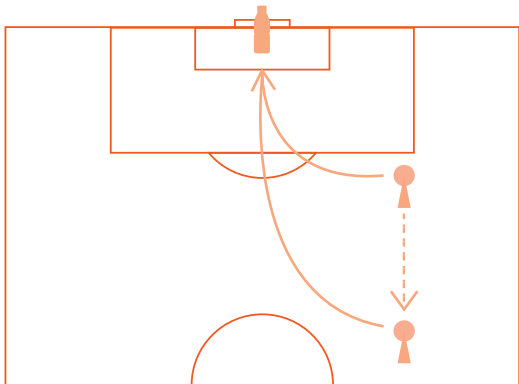


時間が経った後にノートを読んで、  
振り返ってみたら、自分の成長が分かるはず。

# 自分で練習を考えてみる



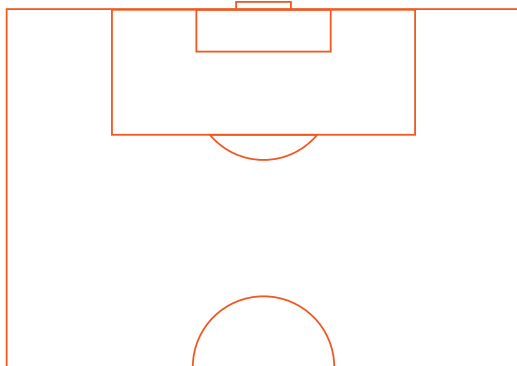
試合で活躍するためには自分で考える力が何よりも重要。色々な局面を想像しながら、自分なりの練習メニューを作り、考える力を身につけよう！！



11月25日(土)

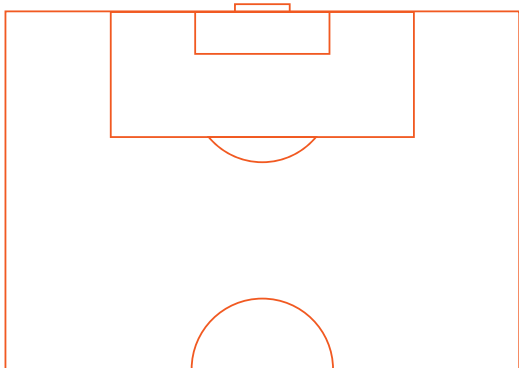
テーマ(キックの精度を高める)

- ・ゴールライン上に置いたペットボトルに浮き球で当てる
- ・最初はペナルティエリアギリギリのところから始める
- ・当てるたびにキックする位置を遠ざける



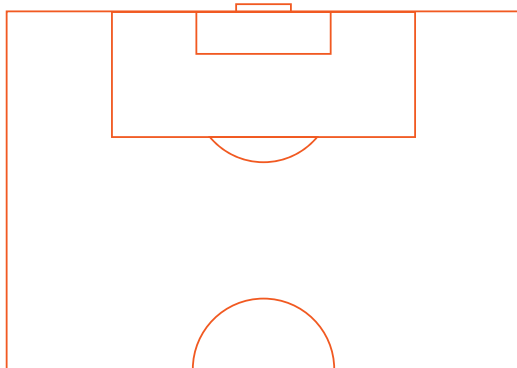
月 日( )

テーマ( )



月 日( )

テーマ( )



月 日( )

テーマ( )

# プロの選手は何を食べている？

もっと強くなるには栄養バランスのとれた食事が不可欠。

例えば練習の日、プロのサッカー選手がどんな食事をしているかを学んでみよう！

8:30

## 朝食

雑穀ごはん茶碗 1 杯、豆腐とわかめのみそ汁、ハムエッグ(卵 1 個、ハム 2 枚、トマト 2 切れ)、ひじきの煮物、イチゴのヨーグルトかけ、お茶

POINT

### 朝食を欠かさない

朝食は基本中の基本。雑穀ごはんにして、ビタミンやミネラルをアップ

10:00

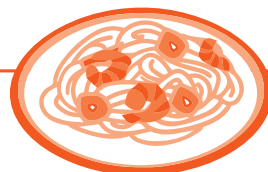
## 全体練習

水やスポーツドリンクで水分補給

12:00

## 練習後

果汁 100%オレンジジュース 1 本



13:30

## 昼食

海の幸のペペロンチーノ(大盛り)、サラダ、ミネストローネスープ、アイスコーヒー

POINT

### 炭水化物をしっかり取る

エネルギーを消耗したあとは、ごはん、麺類は多めに食べましょう

19:00

## 夕食

雑穀ごはん丼 1 杯、豚肉の生姜焼き(キャベツのせん切り)、スープ(大根、玉ネギ、にんじん、ハム)、もずく酢、ごま豆腐、小松菜とさつま揚げ、ちりめんじゃこのお浸し、お茶

21:00

## 夜食

ヨーグルト、りんご、お茶



## 正しい食習慣は子どものころから身につける

プロとして活躍している選手の強さの秘訣は、厳しい自己管理によるもの。強い体をつくり、ベストコンディションを保つために、体づくりの基礎となる食事から気をつけています。そして、正しい食生活をコツコツと続けることが重要。それができる選手はコンディションがよく、年間を通してケガも少ないと言われています。食習慣は、子供のころからの生活からつくられます。一度つくりあげた食習慣を変えるのはなかなか難しいので、今のうちから、毎日の食事を大切にしましょう。

日清オイリオの HP では、  
スポーツ栄養 & レシピ情報を公開中です

<http://www.nisshin-oillio.com/sports/>

