

目標シート -MANDALA CHART-

記入日 年 月 日 名前

GOAL 

高校駅伝大会でチームのエースとして活躍する

スピード
強化

持久力
の強化

フォーム
改善

スピード
強化

持久力
の強化

フォーム
改善

栄養
食事管理

栄養
食事管理

高校駅伝大会
でチームの
エースとして
活躍する

ケガ予防
体づくり

ケガ予防
体づくり

疲労回復
生活リズム

メンタル
強化

チームへの
貢献

疲労回復
生活リズム

メンタル
強化

チームへの
貢献

memo

GOAL

memo

記入日 年 月 日 名前 _____

ケガ予防・体づくり

柔軟性アップ

毎日の静的ストレッチ
股関節・ハムストリング
中心にやる

体幹強化

プランク
サイドプランク
バランス系トレーニング
筋トレの日にやる

下半身補強

スクワット
ランジ
ふくらはぎの
カーフレイズ

上半身補強

腕立て伏せ・チューブを
使った肩まわりの強化
1日10回でも必ず

タイトル

「どうしたら」「何をし
たら達成できるか」
行動内容を考える

可動域改善

動的ストレッチやドリル
で関節の動きを滑らかに
寝る前に10分ストレッチ

アイシング リカバリー

練習後のアイシング
セルフマッサージで
疲労回復に効果のあるも
のを色々試す

自分に合った シューズを探す

サイズ・クッション性を
見直し、用途ごとに
使い分け
インソールなどの検討

定期的な セルフチェック

違和感レベルでも記録し
て、早めに対応できるよ
うにする。Atletaに入力

目標シート -MANDALA CHART-



記入日 年 月 日 名前_____

タイトル

「どうしたら」「何をしたら達成できるか」
行動内容を考える