

自己分析 Vol.2

Q1. あなたは試合で実力を発揮できますか？ また、どのくらい発揮できていますか？

Yes / No \_\_\_\_\_ %

Q2. スポーツの三要素の内、「心技体」それぞれの重要度の割合を書いて下さい。

心 \_\_\_\_\_ %

技 \_\_\_\_\_ %

体 \_\_\_\_\_ %

Q3. 実際の自分の練習を顧みて、自分の練習はその重要度通りの割合になっていますか？

Yes / No

Q4. 練習した通りの動きが試合でも出来ていますか？

Yes / No

Q5. 勝利/敗北につながった心理的な要因を5つ挙げて下さい

①

②

③

④

⑤

Q6. 勝利/敗北につながった身体的な要因を5つ挙げて下さい

①

②

③

④

⑤

Q7. 勝利/敗北につながった技術的な要因を5つ挙げて下さい

①

②

③

④

⑤

## 目標設定

Q1. 人生の目標はなんですか？

Q2. 30 年後、10 年後、5 年後、1 年後の目標はなんですか？

30 年後

10 年後

5 年後

1 年後

Q3. 半年、今月、今週、今日の目標はなんですか？

半年

今月

今週

今日

Q4. この目標を見て、達成したときあなたは満足できそうですか？

Yes / No

Q5. その理由はなんですか？