

目標シート

名前： _____

大目標

なぜその目標なのか？

ステップ目標

・いつまでにどうなりたいのか、自分がどうなっていたいのかその為には何をしなくてはいけないのかを具体的に記入する

月	ステップ目標	詳細
6 月		
5 月		
4 月		
3 月		
2 月		
1 月		

目標シート 月

月の目標

目標達成のためにやるべきこと・やりたいこと

1 週の目標

2週の目標

3週の目標

4週の目標

5 週の目標

チェックシート 月

日々の目標。自分が作った目標に対して何をしたのかを具体的に記入する。

日	やること	評価	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

半月の振り返り・・・自分で半月を振り返ってみよう。

チェックシート 月

日	やること	評価	
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

1ヵ月振り返り・・・自分で1か月を振り返ってみよう。

振り返りシート 月

目標達成できましたか？

自己採点

／ 100

自己評価 良かったこと

自己評価 悪かったこと

自己評価 目標に挑戦して変わったこと・学んだこと

自己評価 次の目標に向けて

コーチからひと言