

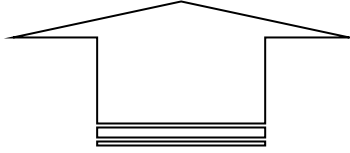
目標設定の詳細

・自分の思いをなにかの形に表すと強く意識でき、そのための行動を起こしやすくなります。

3
カ
月
後
の
目
標

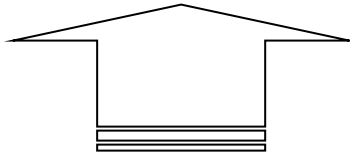
レース出場

フィニッシュしている姿
をイメージできますか？



2
カ
月
後
の
目
標

レースと同じ距離を楽に消化できる

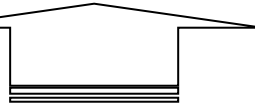


この頃の目標を達成した
イメージが出来ますか？

1
カ
月
後
の
目
標

トレーニングを気分良く継続して行なう事が出来る

客観的、主観的いろいろな角度か
ら経過のイメージが出来ますか？



3
週
間
後
の
目
標

1日おきにトレーニングをする事が出来る



先週よりも1時間多くトレーニングする事が出来る

2
週
間
後
の
目
標

1
週
間
後
の
目
標

1週間で4時間トレーニングが出来る

・達成する事がしやすい目標を細切れに設定して行く事が継続させる方法です。