

★中期的な目標 ※次の冬期シーズンの目標 ※技術的な目標(技)と大会の目標の両方を記入しよう

目標としているトリックの名前ご記入だけでなく具体的な目標をご記入ください。

技の目標	大会の目標
12月	12月
1月	1月
2月	2月
3月	3月
4月	4月

★中期的な目標 ※先に書いた長期的・中期的(冬期)の目標を元に今年のオフシーズンの目標を書きましょう

目標としているトリックの名前のご記入だけでなく具体的な目標をご記入ください。

技の目標	この技の何に目的を持って取り組む？
5月	
6月	
7月	
8月	
9月	
10月	
11月	

