

考えるスキルブック メンタルコーチング編

購入者特典

現状分析 ワークシート

考えるバスケットの会

現状分析ワークシートの使い方

1. 場所を確保する

このワークは自分と向きあう作業になります。
まずは集中できる場所・環境を整えて下さい。
クリアな状態で臨みましょう。

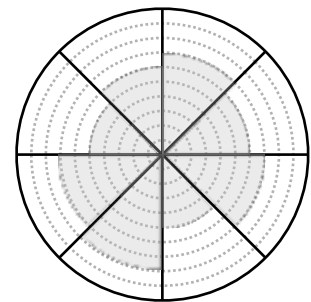
2. 自分にあったシートを選ぶ

自分の状態を確認したいシートを選んでください。
チーム、個人、ポジション別、空欄 の
計8種類のシートがあります。
確認したいシートが見つかったら、それを印刷します。

3. 記入例にしたがって自分の現状を書きこむ

記入例にしたがい、それぞれの項目に
ついて今自分の現状が何点なのか
書き込んでいきます。
あまり考えすぎず、自分の今の気持ちを
素直に書き込んでいきましょう。

記入例



4. 出来ていることを認める

それぞれの記入が終わったら、まずは0点でなかった
ことを褒めて認めてあげて下さい。
日々頑張っていることを肯定的にとらえましょう。
あなたは頑張っています！

5. その点数をつけた理由を考える

なぜその点数をつけたのか理由を書き出してみましょう。必ず理由があるはずです。点数が少なくても全く気にすることはありません。ここから良くして行けば良いのです。

6. 全体を俯瞰して思うことを書き出す

全体を総合的に見て、気付いたこと、思うことを自由に書き出しましょう。得意なことや、もっと良くしていきたいことなど気づきをメモに全て書き出して下さい。

7. 10点満点に向けての

具体的アクションを書き出す

それぞれの項目について、どうすれば10点満点に近づけていけるかを考えましょう。一気に10点を目指す必要はありません。1点ずつでいいので、10点満点に向けて、どのようなアクションをしていけばいいかを書き出して下さい。いくつ書き出してもいいです。

8. 10点満点の未来を味わう

7で書き出したアクションを実行することで、未来がどうなりそうかイメージしてみてください。

10点満点の未来をありありと描きましょう。そこで感じるポジティブな感情や、ワクワク感をしっかりその場で味わって下さい。

9. 具体的アクションを実行する

ここまでのワークであなたの思考はクリアになり、モチベーションも高まってきていることでしょう。それでは、具体的アクションを実行していきます！焦らず1点ずつでいいので、日々10点満点の未来に向けて行動を継続していきましょう。

以上が、現状分析ワークシートの使用方法となります。項目はそれぞれ自由に決めてもらっても構いません。自己メンテナンスとして定期的に実施されて下さい。

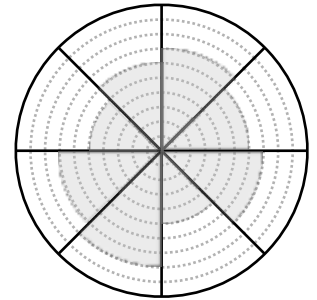
大切なのは行動することです。行動を促すためにもワークシートを折に触れて見返すようにして下さい。

ジャスト・ドゥ・イット！ 継続は力なりです。

あなたのチャレンジを応援しています！

チームの現状分析 ワークシート

記入例



自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

ディフェンス オフェンス

リバウンド

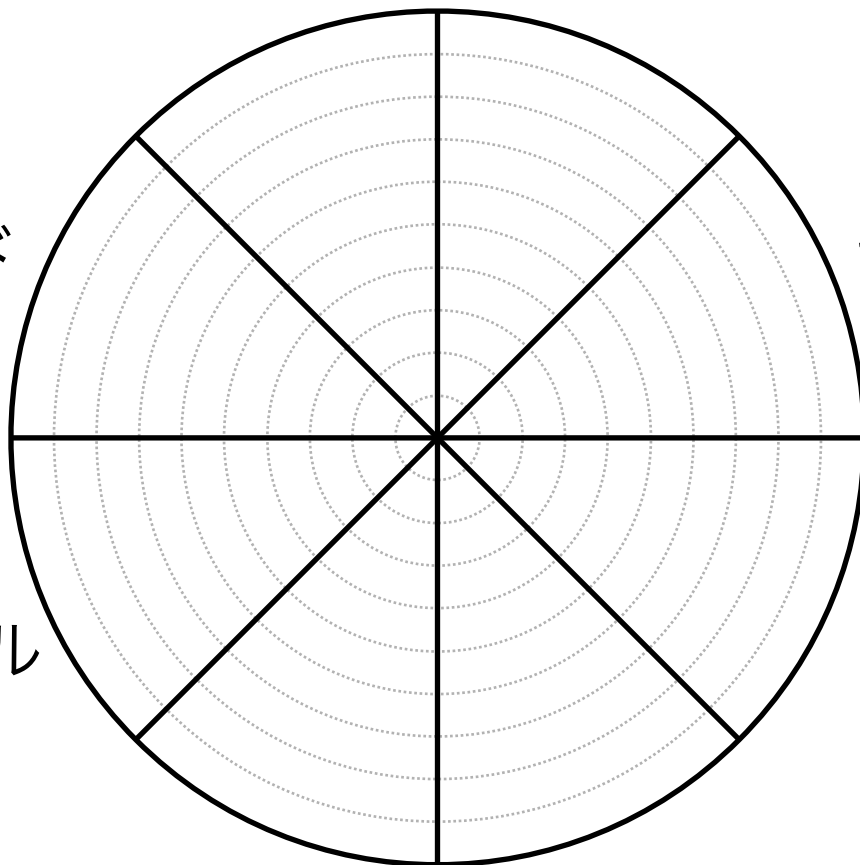
切り替え

ルーズボール

体力

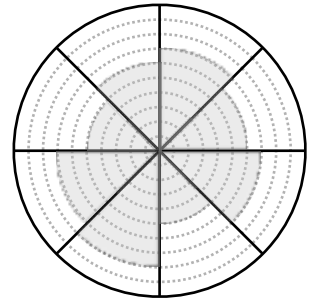
やる気・集中力

コミュニケーション

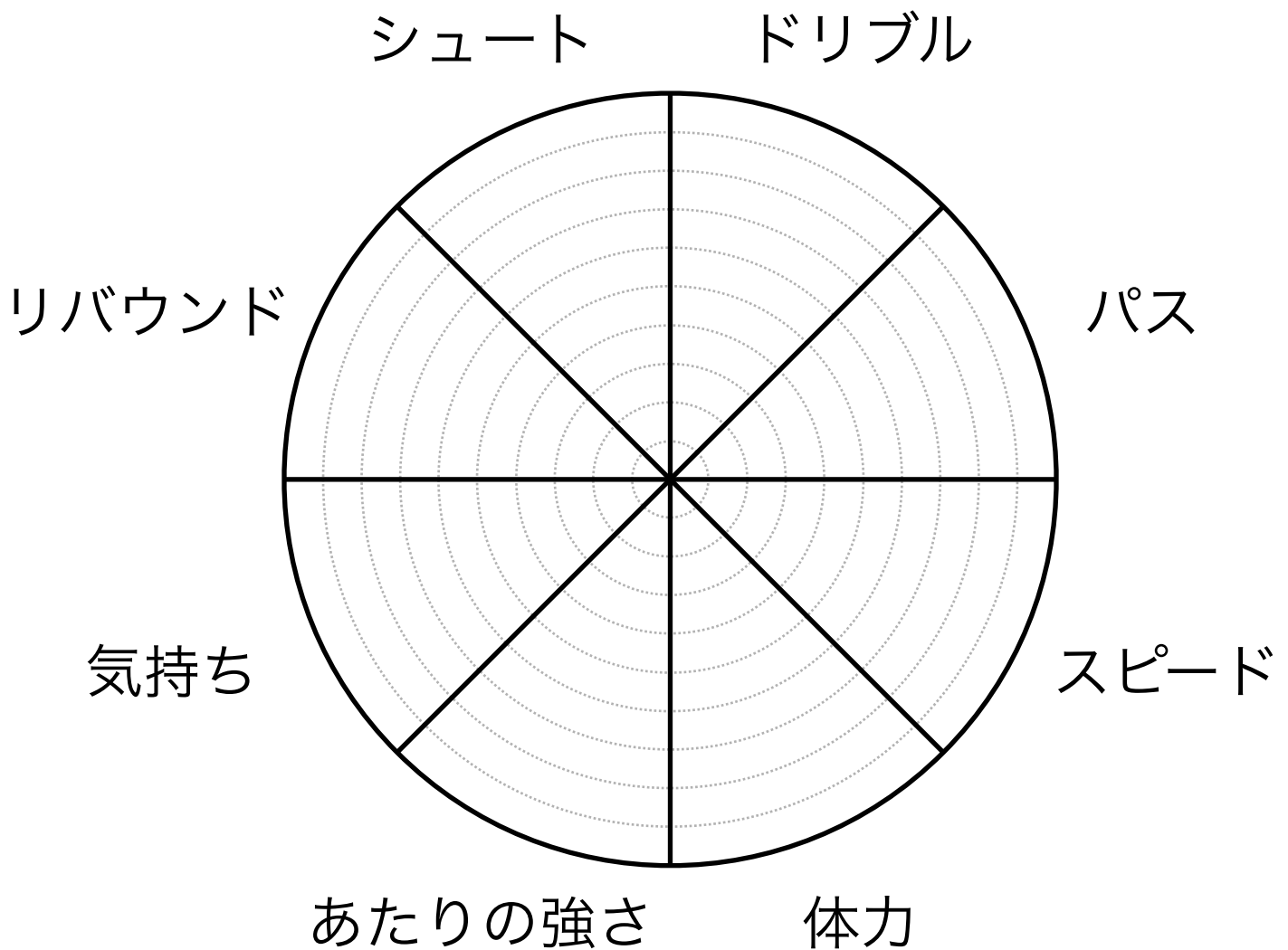


個人の現状分析 ワークシート

記入例

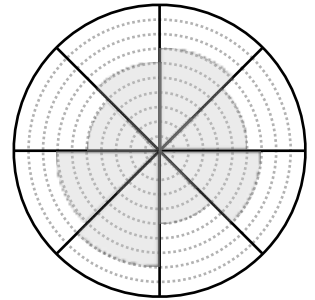


自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

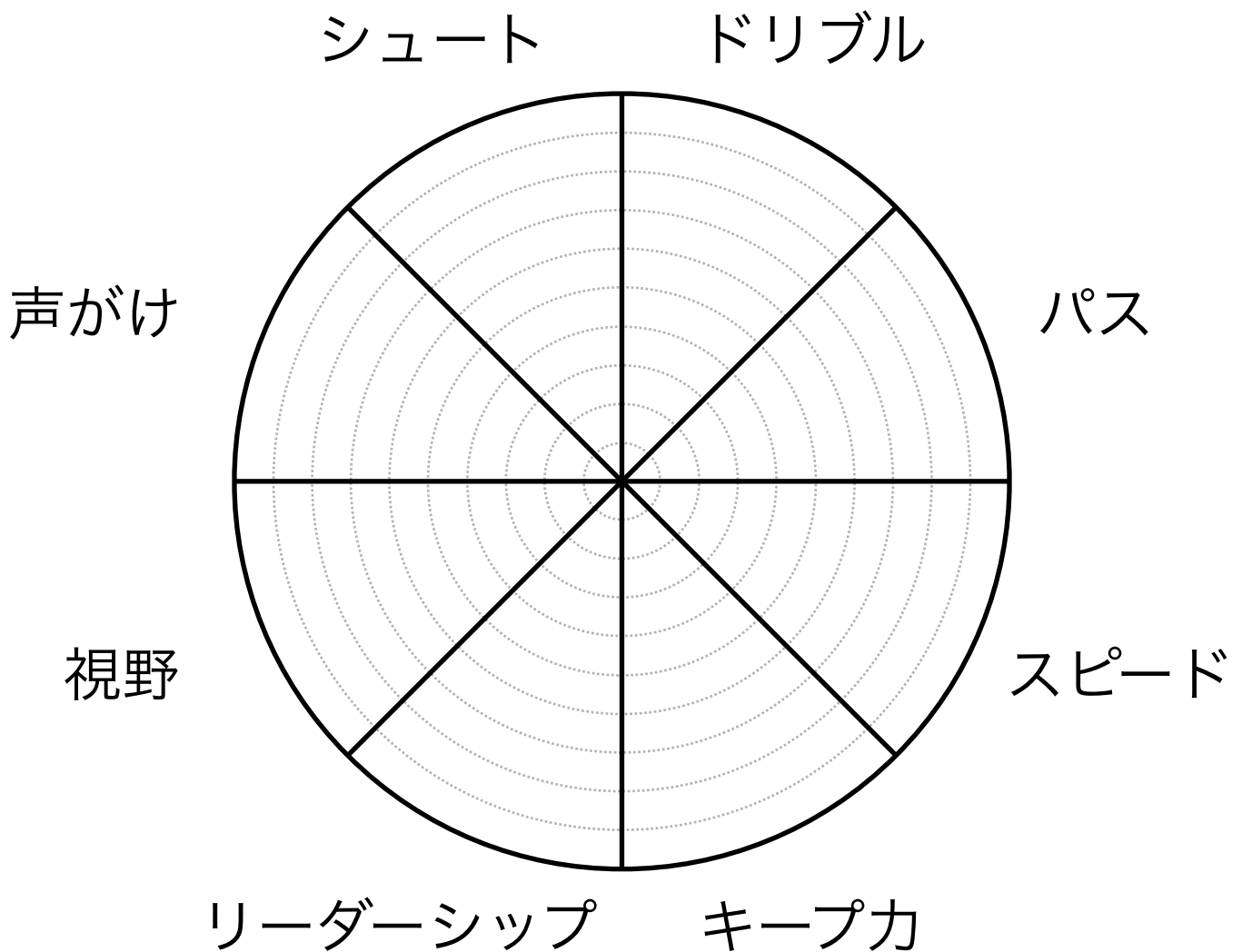


PGの現状分析 ワークシート

記入例

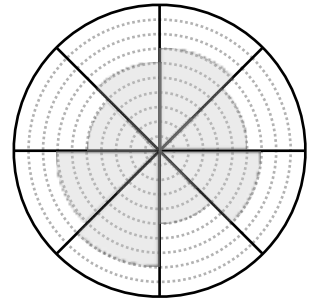


自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

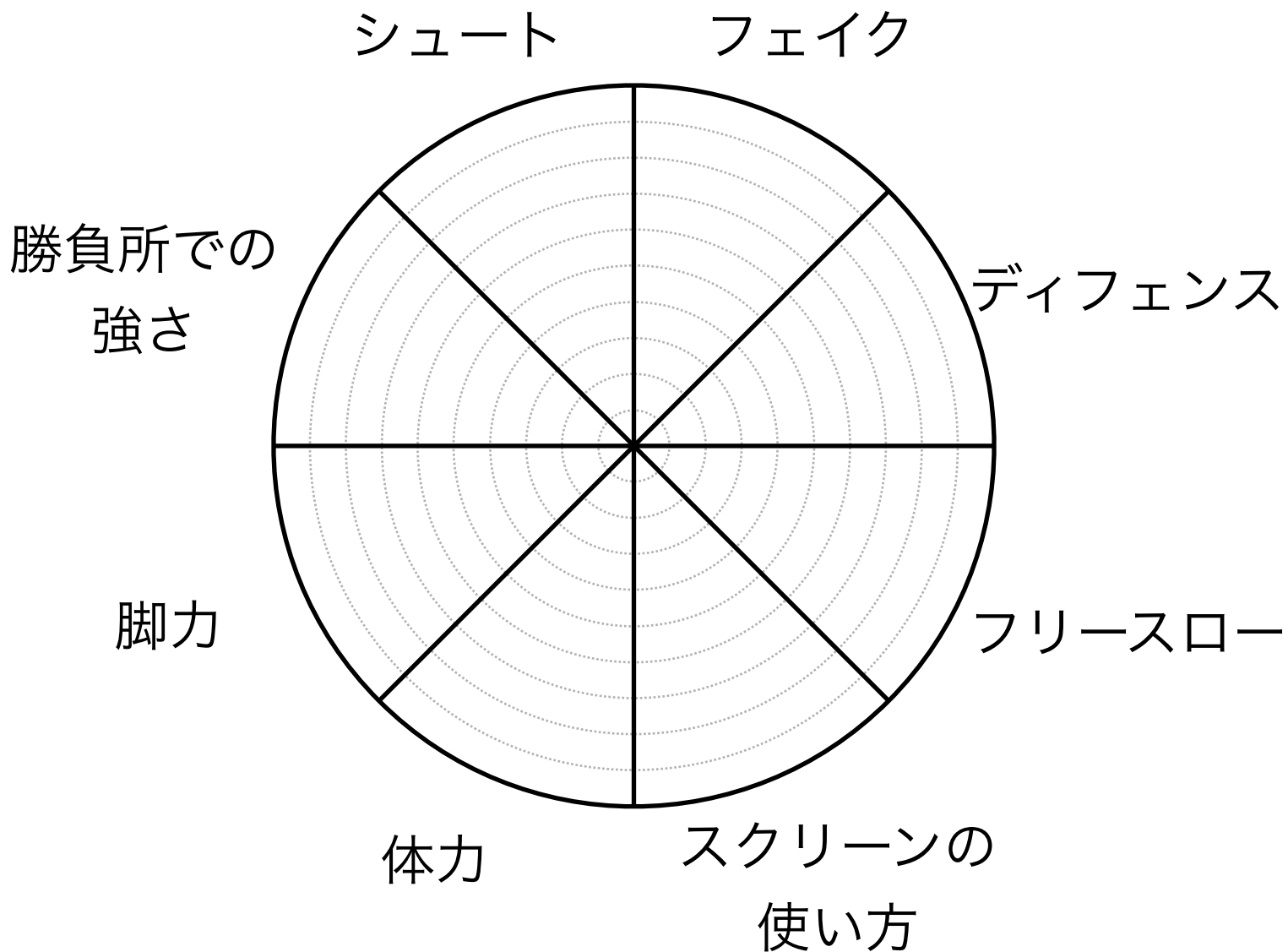


SGの現状分析 ワークシート

記入例

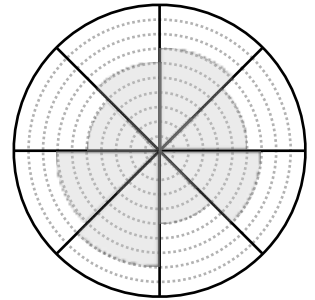


自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

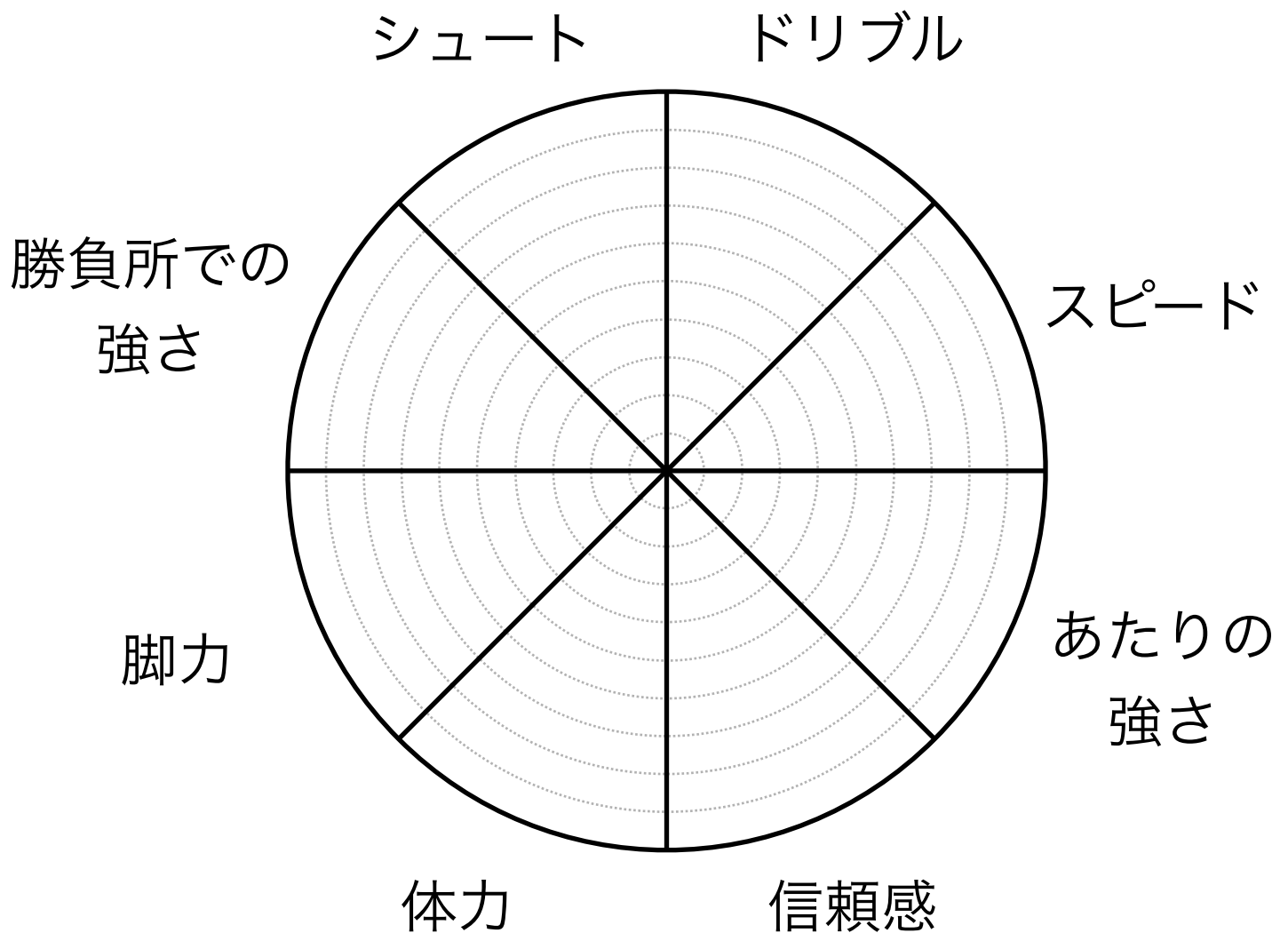


SFの現状分析 ワークシート

記入例

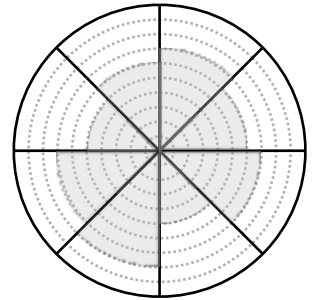


自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

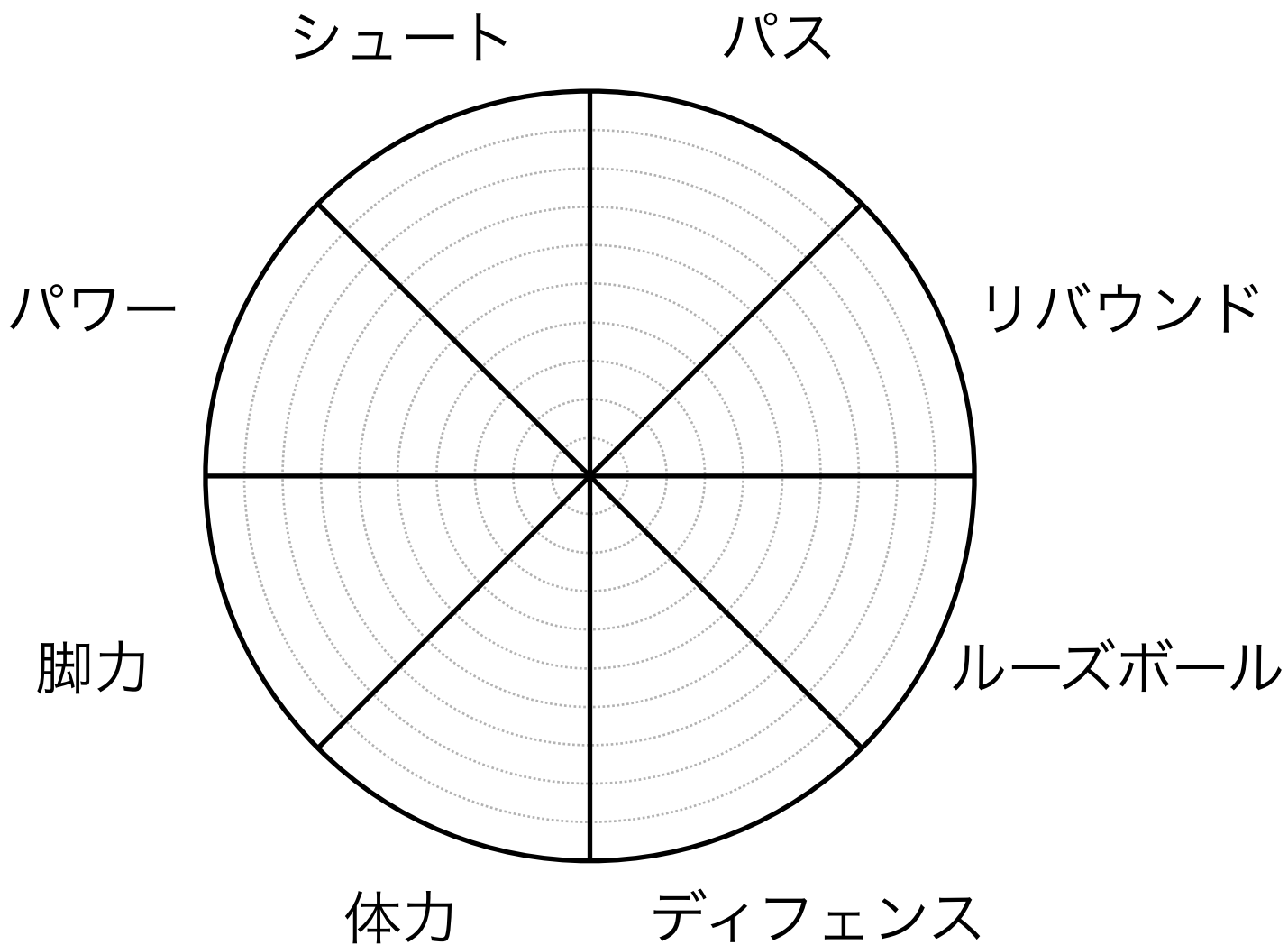


PFの現状分析 ワークシート

記入例

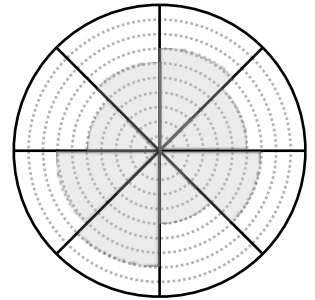


自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

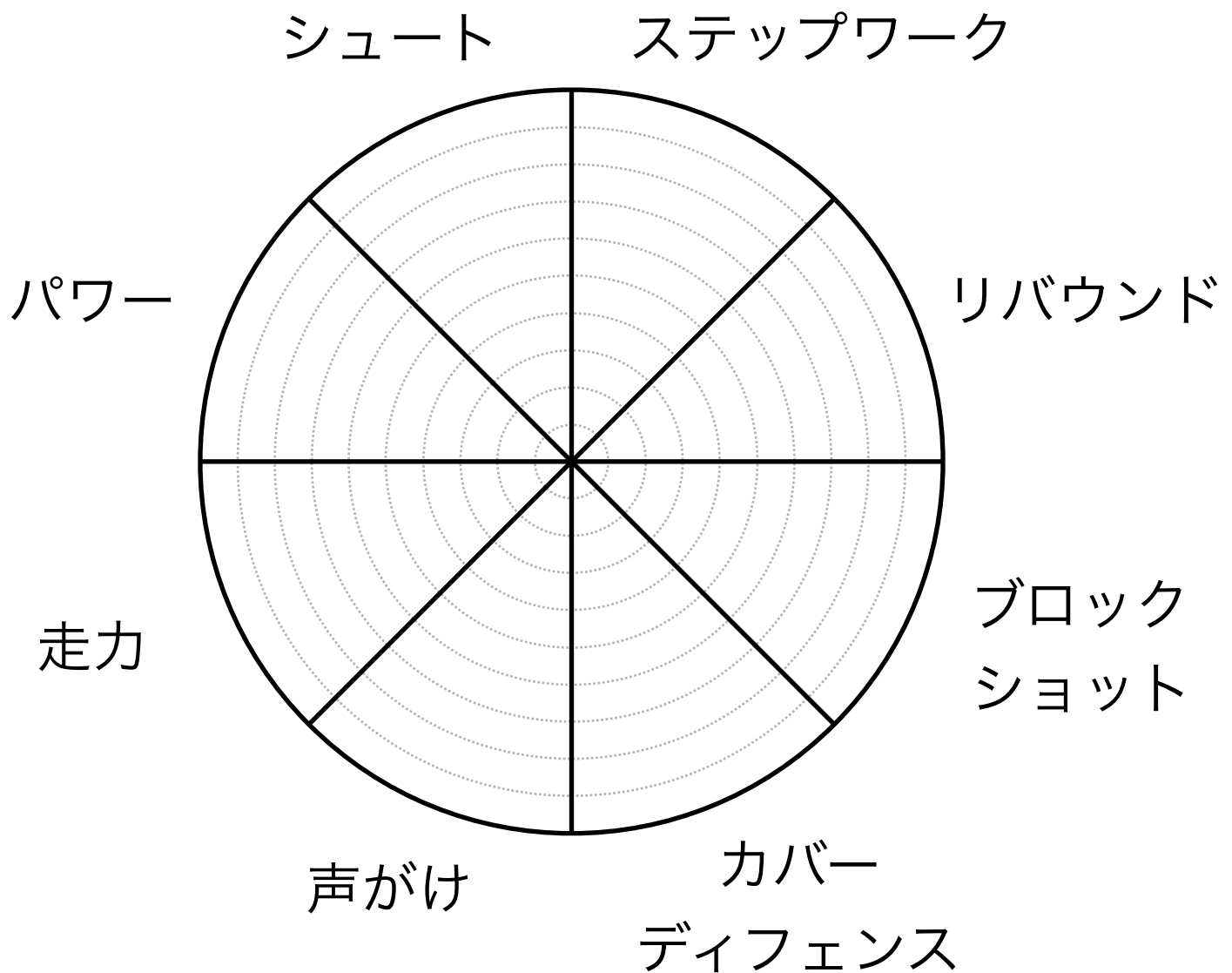


Cの現状分析 ワークシート

記入例

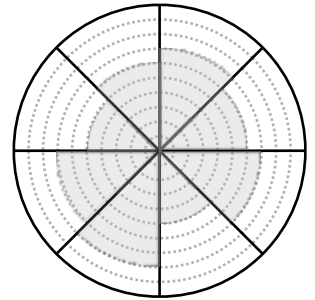


自分の今の状態を0～10点であらわしてください。



現状分析 ワークシート

記入例



自分の今の状態を0～10点であらわしてください。

A large circular radar chart with 8 segments and concentric dotted lines, surrounded by 8 empty rectangular boxes for labeling.

Diagram illustrating the current status analysis worksheet. The central circular chart is divided into 8 segments, each corresponding to a category. The chart is surrounded by 8 empty rectangular boxes for labeling the categories. The chart itself is a radar chart with concentric dotted lines, indicating a scale from 0 to 10 points.