適正な目標設定のためのTen step

①あなたが「こうなりたい」と思うことはなんですか（動機）。（ただし、肯定文を必ず使う。～しないという動機は不可）

②そうなったときあなたにとってそれはどれほど価値がありますか。

③そうなりたい目的のために達成するべき条件(目標)を書いてください。（停滞から少しだけ脱出する）

④その目標をいつまでに達成することができますか

⑤なぜ、その目標は現在達成できていないのでしょうか。問題点を書いてください。

⑥それではどうすれば、その目標を達成することができるでしょうか。手段を書いて下さい。

⑦6で答えたことについて具体的に手順を決めてください。どういう行動をすればそれが実現しますか。

⑧あなたは実際にそれを実行することができるでしょうか、具体的に計画、コスト、リスク、価値、実現可能性、意欲を考慮してみてください。

⑨実際にカレンダーに記録してみてください。

⑩目的および目標が「具体的」「計測(フィードバック)可能」「期限付き」であるかを確認してください。

1､来年の6月までに今よりマッチョになりたい　TA選手を目標に

マッチョで　体重80Kg

腹筋が割れる。広背筋がデカい。肩幅広く、強い。四頭筋も掘れている

ちょっと驚くほど強くなる。ボディビル選手権で自分の筋肉を見せつけたい。

2､生物的強さこそ生きる価値　社会的価値がある。筋肉こそ強靱　無敵　最強

選手権で声援を受けると嬉しい。自分の筋肉を信じていたい。

筋肉は私を幸せにする。

3､ベンチプレス95kgを上げることができる

デッドリフト130kg上げることができる。

体重80kg　体脂肪率4.5％

4､その目標をいつまでに達成することができますか

ベンチプレス体重70は1月31日まで  
デッドリフト体重80は6月31日

5､筋トレが絶対的に足りていない。部位強化が必要

毎日続けることができていない

意志力がたりないのだ

プロテインウオオオオオォォオオ

6､筋トレをするとにかく限界までワークアウト　気持ちよくなればこっちのもの

常にロニーコールマンの画像を見える位置に置く

トレルームにはフォーム確認用のモニターを設置した

この間友達になったボディビルダーと一緒にトレーニングする予定を組む

ついでにジムが徒歩2秒のところに引っ越してしまった。

自分を奮い立たせるのだ

7､サイクルトレーニング実施。バルク期間と減量期間では当然メニューを変える。

ベンチピラミッド2サイクルと肩。ブルガリアンスクワット15、3サイクル月木

デッドリフト2サイクル、ベントオーバーローイング火金

腹筋水日

土曜は休む

8､怪我は怖いのでしっかりケアする。休みも用意した。環境も変えた

どんな練習にも耐えられそうだ！強さのためならなんでもやろう

おれはそれほどに強くなりたいんだ　絶対に出来る100％実現するだろう

9､実際にカレンダーに記録してみてください。

10､目的および目標が「具体的」「計測(判断)可能」「期限付き」であるかを確認してください。

いま肩幅は49cm。体重は量れる

腹筋はうっすら割れているのを写真を撮ってフィードバック