만다라트 기법

오타니쇼헤이 목표 관리표

표 활용법

① 최종(핵심)목표를 표 가운데 칸에 적습니다.

② 최종 목표를 달성하기 위해 관리해야할 8가지 하위 주제를 가운데 칸 둘레에 적습니다

③ 8가지 하위 주제를 하늘색 칸에 적습니다.

④ ②와 동일한 방법으로 각 하위 주제와 관련한 중점 목표, 관리 사항을 하늘색칸을 둘러싼 8개칸에 적습니다.

⑤ 수시로 달성 정도를 체크하고 피드백하며 관리합니다.

몸 관리	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스탭 개선	몸통강화	축을 흔들리지 않기	각도를 만든다	공을 위에서 던진다	손목강화
유연성	**몸 만들기**	RSQ 130kg	릴리즈 포인트 안정	**제구**	불안정함을 없애기	힘 모으기	**구위**	하체 주도로
스태미너	가동역	식사 저녁 7수저 (가득) 아침 3수저	하체강화	몸을 열지 않기	멘탈 컨트롤 하기	볼을 앞에서 릴리즈	회전수업	가동역
뚜렷한 목표,목적을 가진다	일희일비 하지 않기	머리는 차갑게 심장은 뜨겁게	**몸 만들기**	**제구**	**구위**	축을 돌리기	하체강화	체중증가
핀치에 강하게	**멘탈**	분위기에 휩쓸리지 않기	**멘탈**	**8구단 드래프트 1위**	**스피드 160km/h**	몸통강화	**스피드 160km/h**	어깨주위 강화
마음의 파도를 만들지 말기	승리에 대한 집념	동료를 배려하는 마음	**인간성**	**운**	**변화구**	가동역	라이너 캐치볼	피칭을 늘리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사하기	쓰레기 줍기	부실 청소	카운트볼 늘리기	포크볼 완성	슬라이더의 구위
배려	**인간성**	감사	물건을 소중히 쓰자	**운**	심판분을 대하는 태도	늦게 낙차가 있는 커브	**변화구**	좌타자 결정구
예의	신뢰받는 사람	지속력	플러스 사고	응원받는 사람이 되자	책 읽기	직구와 같은 폼으로 던지기	스트라이크에서 볼을 던지는 제구	거리를 이미지한다

20XX년

중점목표

"Slogan"

1. 실행 원칙

① Text

② Text

③ Text

2. 핵심 목표

① Text

② Text

③ Text

Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text
Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text
Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text
Text	Text	Text	**Text**	**Text**	**Text**	Text	Text	Text
Text	**Sub Goal**	Text	**Text**	**Main Goal**	**Text**	Text	**Sub Goal**	Text
Text	Text	Text	**Text**	**Text**	**Text**	Text	Text	Text
Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text
Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text
Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text

Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text
Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text
Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text
Text	Text	Text	**Text**	**Text**	**Text**	Text	Text	Text
Text	**Sub Goal**	Text	**Text**	**Main Goal**	**Text**	Text	**Sub Goal**	Text
Text	Text	Text	**Text**	**Text**	**Text**	Text	Text	Text
Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text
Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text	Text	**Sub Goal**	Text
Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text	Text