



夢や目標を書いてみよう！  
東京オリンピック出場

自分自身のライフプランを考えてみよう。

年	2016	2017	2018	2019	2020	2022	2022	2024	2024	2034	2034
年齢	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳		29歳		31歳		41歳
キャリア	ワールドカップ	アジア大会	世界選手権	出場権獲得	オリンピック		ワールドカップ アジア大会 世界選手権	出場権獲得	オリンピック	引退	指導者になる
ライフ	トレーニング 筋肉強化	イタリア修行	→	JISS合宿 帰国	→	アメリカ修行	→	JISS合宿 帰国	→	マイホーム(ローン)	→
家族									両親還暦		家族旅行
マネー	保険加入	イタリア 修行資金		貯金 活動資金		アメリカ 修行資金					

【ライフプランを考えるヒント】

いつ？  
どこに住む？  
誰に相談する？  
やりたいことはある？  
老後は何がしたい？  
競技は続ける？

【キーワード】

結婚 妊娠 出産  
復帰 病院 会社  
チーム 子供  
セカンドキャリア  
マイホーム  
生命保険

想像した未来を実現するためにどんなことが必要？

体力・筋力・メンタル強化！！！！



夢や目標を書いてみよう！  
東京オリンピック出場  
2024年ママでオリンピック出場

自分自身のライフプランを考えてみよう。

年	2016	2017	2018	2019	2020	2022	2023	2024	2025	2034	2035	
年齢	23歳	24歳	25歳	26歳	27歳			29歳	31歳		41歳	
キャリア	ワールドカップ	アジア大会	世界選手権	出場権獲得	オリンピック	ワールドカップ	アジア大会	世界選手権	出場権獲得	オリンピック	引退	指導者になる
ライフ		筋肉強化 トレーニング	イタリア修行	帰国 JISS合宿		アメリカ修行		帰国 JISS合宿			マイホーム(ローン)	ママさんバレー 家族旅行
家族						母に子供を預ける チームメイトコーチに相談			両親還暦			
マネー	保険加入	修行資金 イタリア		貯金 活動資金	アメリカ 修行資金		産後トレーニング (一カ月後)	競技復帰				
ママスリートを想定して...				結婚	妊娠	出産				学費		

【ライフプランを考えるヒント】

- いつ？
- どこに住む？
- 誰に相談する？
- やりたいことはある？
- 老後は何がしたい？
- 競技は続ける？

【キーワード】

- 結婚 妊娠 出産
- 復帰 病院 会社
- チーム 子供
- セカンドキャリア
- マイホーム
- 生命保険

想像した未来を実現するためにどんなことが必要？

体力・筋力・メンタル強化！！  
子供がいてもトレーニングできる環境を整える