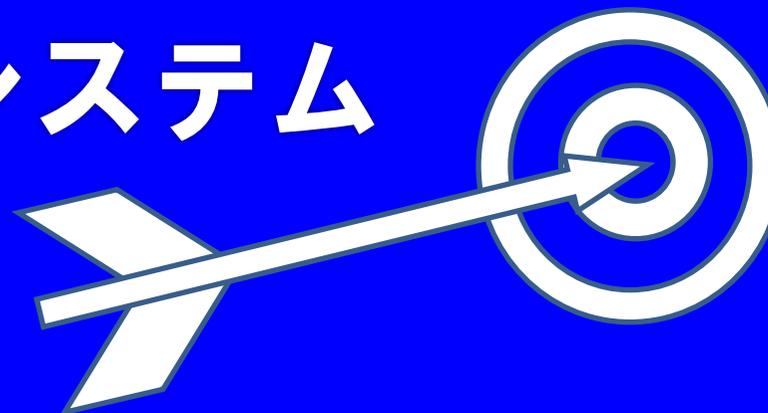


目標設定WEBシステム

操作マニュアル



注意点

①	コーチのコメントはサポート会員様限定となっております。 一般会員様はコーチコメントが見れません。
②	サポート会員様は、退会される際は、フロントもしくは担当コーチにご連絡ください ユーザー情報ページから退会しても、引き落としは継続されますのでご注意ください

1. ログイン

1-1. ログインする3

2. 会員様向けメニュー

2-1. 長期・中期目標・今月の目標設定 ・4

2-2. 目標設定(月)の設定方法5

2-3. 目標設定(試合)の設定方法6

2-4. 練習日誌の設定方法7

3. ユーザー情報

3-1. ユーザー情報変更8

3-2. 退会方法.....9

3-3. メールアドレス変更.....10

3-4. パスワード変更.....11

目標設定
WEBシステム



ログイン

ユーザーID

①

パスワード

②

ログイン

③

[パスワードを忘れた方](#)

Copyright © 2013 Minamizaka All Rights Reserved.

ログインの操作手順

- ① 登録したメールアドレスを、記入欄に入力します
- ② 登録したメールアドレスに、送られてきたパスワードを記入欄に入力します
- ③ ログインをクリックします



めざせ！長期目標を設定してください！

1 長期目標

2 中期目標

今月の目標 [今月の目標を設定してください](#) 3

保存

2013年 9月 今月の目標

今月の目標を設定してください

中期目標を設定してください

長期目標を設定してください

2-1. 長期・中期目標・今月の目標設定

このページは、左上の画像



こちらをクリックすると表示します。

各目標 記入方法

- 1 長期目標を、記入欄に入力します
- 2 中期目標を、記入欄に入力します
- 3 「[今月の目標を設定してください](#)」の部分をクリックして、表示されている記入欄に目標を入力します

入力した情報を保存するには

保存

ボタンをクリックします

目標設定
WEBシステム

目標設定WEBシステム

テストユーザー6様

[ログアウト](#)

MY目標メニュー

[目標設定\(月\)](#) ①

[目標設定\(試合\)](#)

[練習日誌](#)

私がサポートします！



担当スタッフ:川本貢

ユーザー情報

[ユーザー情報](#)

[メールアドレス変更](#)

[パスワード変更](#)

	目標	① 評価	② 本人コメント
心	② 試合中ネガティブなことを考えない。	3	試合になったら緊張して、上手く動けないので、ポジティブな意識を持って練習します。
技	ファーストボレー成功の確率をあげる。	2	試合で負けている時には、どうしてもストロークに頼りがちになるので、練習中も前に出る意識を持ちます。
体	打ち終わったあとフラフラしない。	2	浅いボールを処理したときに、頻りにバランスが崩れます。



川本貢

削除

追加

保存

※コーチのコメントは、サポート会員様限定となっております。
一般会員様はコーチコメントが見れません

2-2. 目標設定(月)の設定方法

目標設定(月)は、月のはじめに目標を設定し、月の終わりにその目標に対しての評価を行うものです。
目標設定(月)を利用することで、自分の目指すべきことが明確になり、練習の仕方や方向性も見えてきます。

目標設定(月)操作手順

番号1~2は、月の初めに入力します

- ① サイドメニューの目標設定(月)をクリックします
- ② 心技体の目標を赤枠の記入欄に入力します

※心技体の目標はなるべく具体的をお願いします

(例)○ダブルフォルトの確立を下げる
×ダブルフォルトしない

番号1~2は、月の終わりに入力します

- ① 今月の目標を達成できているか5段階で評価します
- ② 評価に対してのコメントを記入欄に入力します

入力した情報を保存するときは、

保存

ボタンをクリックします



目標設定

日付 **2** 2013/08/31 日付選択 クリア 試合名 **3** 広島市D級

種目 **4** シングル 勝敗 **1** 勝

	5 目標	2 評価	3 本人コメント
結果	1回戦目は、6-2で勝つ	3	6-0で勝ちました。1ゲームも落とせませんでした!
作戦	積極的にバックを狙う	5	相手のフォアハンドは強力なので、少しでも甘いフォアに打つと、良いコースに打ち込まれてしまいます。なのでバックハンドを狙いました。
心	試合中、一度も下を向かない気でいきます	2	一度勝っている相手でしたが、緊張して下を向かないという目標を忘れていました。
技	ストロークネットミスを3回以下に抑える	5	目標達成です! 2・3回くらいで抑えました!
体	ガッツポーズをとるとき、大げさに表現する	2	少し消極的になっていました。



川本貢

試合お疲れ様です!

6-0ですか! おめでとうございます! 作戦を見て感じたことですが、相手の分析をしっかりとっているようですね。これはなかなかできることだと思いますよ! 素晴らしい!
一度も下を向かないという目標ですが、これ「体」にあるガッツポーズを大げさにすることで解消できるものだと思います。

※コーチのコメントは、サポート会員様限定となっております。
一般会員様はコーチコメントが見れません

2-3. 目標設定(試合)の設定方法

目標設定(試合)は、試合がおわったら入力します。この目標設定(試合)を利用することで、次の試合に対しての作戦考察や、モチベーションを上げることができます

目標設定(試合)操作手順

番号1~2は、月の初めに入力します

- 1 サイドメニューの目標設定(月)をクリックします
- 2 日付を選択します

※クリアをクリックすると、日付がリセットされます

- 3 試合名を記入欄に入力します
- 4 種目を選択します
- 5 心技体目標を記入欄に入力します

※心技体の目標はなるべく具体的をお願いします
(例)○ネットミスを5回までに抑える
×ネットミスをなるべくしない

番号1~3は、月の初めに入力します

- 1 勝敗を選択します
- 2 試合の目標が達成できているか5段階で評価します
- 3 評価に対してのコメントを記入欄に入力します

入力した情報を保存するときは、ボタンをクリックします

保存

2-4. 練習日誌の設定方法

目標設定
WEBシステム

目標設定WEBシステム

テストユーザー6様

- ログアウト

MY目標メニュー

- 目標設定(月)
- 目標設定(試合)
- 練習日誌 **1**

私がサポートします!



担当スタッフ:川本貢

ユーザー情報

- ユーザー情報
- メールアドレス変更
- パスワード変更

練習日誌

日付	2 2013/08/31 日付選択 クリア
練習内容・トレーニング内容	3 壁打ちでボレーボレーをひたすらやりました。
気づいた点	4 短く持ったほうが打ちやすい気がします。
その他	5 グリップを長く持つのと短く持つのでは、なにかメリットデメリットなどありますか??

まずはご質問にお答えさせていただきます。
長く持つとリーチは長くなりますが、ラケット面の操作が少し難しいかもしれません。
短く持つとリーチは短くなりますが、ラケット面の操作がしやすくなると思います。
安定感を重視したいのであれば短めに、強めにボレーを打ちたいのであれば長めに持ってみるといいかと思います。
どういったボレーで攻めたいのかに合わせてグリップの長さを決めてみるといいかもしれませんね。
壁打ちもいろんな距離でやってみてくださいね。

※コーチのコメントは、サポート会員様限定となっております。
一般会員様はコーチコメントが見れません

削除 追加 保存

練習日誌は、その日に行った練習に対しての振り返りを行うことができます。練習日誌を利用することで、新たな発見や上達へのきっかけを見つけることができます

練習日誌操作手順

番号1~5は、練習が終わった後に入力します

- 1 サイドメニューの練習日誌をクリックします
- 2 練習した日付を選択します
- 3 練習内容を記入欄に入力します
- 4 気づいた点があれば入力します
- 5 気になる疑問などあれば入力します

入力した情報を保存するときは、

保存

ボタンをクリックします

7

3-1. ユーザー情報変更



目標設定WEBシステム

テストユーザー6様

[ログアウト](#)

MY目標メニュー

[目標設定\(月\)](#)

[目標設定\(試合\)](#)

[練習日誌](#)

私がサポートします!



担当スタッフ:川本真

ユーザー情報

[ユーザー情報](#) ①

[メールアドレス変更](#)

[パスワード変更](#)

ユーザー情報

メールアドレス	<input type="text" value="i@yahoo.co.jp"/>
氏名*	<input type="text" value="田中太郎"/>
氏名カナ*	<input type="text" value="タナカタロウ"/>
生年月日*	2000年 10月 10日
性別*	男: <input checked="" type="radio"/> 女: <input type="radio"/>
〒	<input type="text"/> - <input type="text"/>
住所*	<input type="text"/> <input type="text"/>
TEL *	※TEL又は携帯NOどちらかを入力して下さい。 <input type="text"/> 例) 000-000-0000
携帯NO *	<input type="text"/> 例) 000-0000-0000
競技種別*	<input type="text" value="テニス"/>

退会

保存 ③

ユーザー情報変更手順

- ① サイドメニューのユーザー情報をクリックします
- ② 変更したい箇所を変更します
- ③ 保存ボタンをクリックします

3-2. 退会方法



ユーザー情報

目標設定WEBシステム

テストユーザー6様

[ログアウト](#)

MY目標メニュー

[目標設定\(月\)](#)

[目標設定\(試合\)](#)

[練習日誌](#)

私がサポートします!



担当スタッフ:川本貢

ユーザー情報

[ユーザー情報](#) ①

[メールアドレス変更](#)

[パスワード変更](#)

メールアドレス	@yahoo.co.jp
氏名*	田中太郎
氏名カナ*	タナカタロウ
生年月日*	2000年 10月 10日
性別*	男: <input checked="" type="radio"/> 女: <input type="radio"/>
住所*	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
TEL *	※TEL又は携帯NOどちらかを入力して下さい。 <input type="text"/> 例) 000-000-0000
携帯NO *	<input type="text"/> 例) 000-0000-0000
競技種別*	テニス <input type="button" value="▼"/>

退会 ②

保存

退会手順

- ① サイドメニューのユーザー情報をクリックします
- ② 退会ボタンをクリック

※サポート会員のお客様は、こちらから退会しても、引き落としが継続されますので、退会の際はフロントまたは担当コーチまでご連絡をお願いいたします



メールアドレスの変更

目標設定WEBシステム

テストユーザー6様

- ログアウト

MY目標メニュー

- 目標設定<月>
- 目標設定<試合>
- 練習日誌

私がサポートします！



担当スタッフ:川本眞

ユーザー情報

- ユーザー情報
- メールアドレス変更 **1**
- パスワード変更

ユーザー名	テストユーザー3
旧メールアドレス	minamizaka2222@ezweb.ne.jp
パスワード 2	<input type="password"/>
メールアドレス 3	<input type="text" value="minamizaka2222@ezweb.ne.jp"/> <input type="text"/> <small>(確認のため再入力して下さい)</small>

4

保存

メールアドレス変更手順

- 1** サイドメニューのメールアドレス変更をクリックします
- 2** パスワードを入力して記入欄に入力します
- 3** 新メールアドレスを記入欄に入力します
- 4** 保存ボタンをクリックします

目標設定
WEBシステム



パスワードの変更

目標設定WEBシステム

テストユーザー6様

[ログアウト](#)

MY目標メニュー

[目標設定\(月\)](#)

[目標設定\(試合\)](#)

[練習日誌](#)

私がサポートします！



担当スタッフ:川本 貢

ユーザー情報

[ユーザー情報](#)

[メールアドレス変更](#)

[パスワード変更](#) **1**

メールアドレス	minamizaka2222@ezweb.ne.jp	
ユーザー名	テストユーザー3	
旧パスワード 2	<input type="password"/>	
新パスワード 3 (英数字8桁から16桁まで)	<input type="password"/>	<small>(確認のため再入力して下さい)</small>
	<input type="password"/>	
	4	<input type="button" value="保存"/>

パスワード変更手順

- 1** サイドメニューのパスワード変更をクリックします
- 2** 現在のパスワードを記入欄に入力します
- 3** 新しいパスワードを記入欄に入力します
- 4** 保存ボタンをクリックします

