

만다라트 계획표

앞찬 2020년을 위한 계획 세우기



‘이 사람은 누구일까요?’



오타니 쇼헤이

일본 프로야구의 아이콘.
2018 메이저리그 신인왕.
투수와 타자, 두 개의 무기를 가진 선수.

그가 이렇게 성장할 수 있었던 이유는?

물관리	영양재 먹기	FSQ 90kg	인스텔 개선	몸통 강화	속 흔들지 않기	각도를 만든다	위에서부터 공을 던진다	손목 강화
유연성	몸 만들기	RSQ 130kg	릴리즈 포인트 안정	재구	불안정 없애기	힘 모으기	구위	하반신 주도
스태미너	가동역	식사 저녁7숟갈 아침3숟갈	하체 강화	몸을 열지 않기	연타를 컨트롤	볼을 앞에서 릴리즈	회전수 증가	가동력
뚜렷한 목표·목적	일회일비 하지 않기	머리는 차갑게 심장은 뜨겁게	몸 만들기	재구	구위	속을 돌리기	하체 강화	체중 증가
편치에 강하게	멘탈	분위기에 휩쓸리지 않기	멘탈	8구단 드래프트 1순위	스피드 160km/h	몸통 강화	스피드 160km/h	어깨 주변 강화
마음의 파도를 안만들기	승리에 대한 집념	동료를 배려하는 마음	인간성	운	변화구	가동력	라이너 캐치볼	피칭 놀리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사하기	쓰레기 줍기	부실 청소	카운트볼 놀리기	포크볼 완성	슬라이더 구위
배려	인간성	감사	물건을 소중히 쓰자	운	심판을 대하는 태도	늦게 낙차가 있는 커브	변화구	좌타자 결정구
예의	신뢰받는 사람	지속력	긍정적 사고	응원받는 사람	책임기	직구와 같은 볼로 던지기	스트라이크 볼을 던질 때 재구	거리를 상상하기

바로 그 비법은 만다라트 계획표

만다라트 기법이란?

일본 디자이너 히로아키가 '만다라'의 모양에서 영감을 얻어 고안한 것으로
목표를 이루기 위한 **핵심**과
그 핵심을 개선하기 위한 **세부 항목**을 작성하는 방법.

만다라트 계획표 예시

하루 공부 4시간 이상	수업 필기	질문 많이하기	학교행사 참여	교내대회 날짜 알고 있기	동아리활동 참여 및 개설	교외 봉사활동	멘토링 프로그램 참여	학술제 참가
영어단어 하루 60개 외우기	내신평균 A	복습/예습	학생회 활동	교내활동	교내 봉사활동	수학 경시대회 입상	교외활동	독서 토론대회 입상
시간을 효율적으로 !	오답노트 매일 쓰기	친구랑 공부법 공유	전교회장 출마!	친구에게 잘하기	학교 선생님께 인사잘하기	학생 기자단 활동	탐스 900점	교과관련 프로젝트 기획 및 진행
비타민 챙겨먹기	등하교는 무조건 걸어서!	방 청소	내신평균 A	교내활동	교외활동	학교 홈페이지 수시로 들어가기	전형별 정보 알고 있기	선배님께 연락 자주하기
하루 뒷몸, 팔굽 50개	건강	멘탈강화	건강	서울대 입학	정보입수	입시자료 수집	정보입수	입시설명회 참가
청결하게!	물 하루 2리터씩 마시기	규칙적인 생활	진로	자기 소개서 만들기	자기주도 학습능력	장학금 정보 찾기	경쟁률 확인	자기소개서 질문 찾기
적성검사 하기	신문읽기	미래성	나를 잘 알아보기	다른 소개서 읽어보기	꾸준히 활동하기	공부계획표 시간/하루 /주/한달 단위	앞으면 2시간이상 일어나지 않기	여름/겨울 공부몰입 캠프참가
전문가와 상담하기	진로	관련 직업 찾기	선생님께 조언얻기	자기 소개서 만들기	활동전 기입가능 유무 확인하기	메타인지 능력 향상	자기주도 학습능력	친구들 가르쳐보기
진로체험 해보기	전공 찾아보기	필요한 요소 준비	전문가에게 조언얻기	선배님께 조언얻기	쓸 목록 정해보기	인강듣기	시험문제 만들어보기	기존 자료 활용하기

출처 : <https://blog.naver.com/insightcamp/221250480073>

여행	전화	방문	식사량 1/2	규칙 생활	줄넘기	대화	반찬	대청소
기념일	부모님	효도	걷기	건강	5kg 감량	잔소리 x	가정	학습 지도
감사	존경	우애	자세 교정	자전거	절주	버리기	밥상 머리	거실 서재
인사	경청	후배 챙김	부모님	건강	가정	한달 1권	영어 문장	일본어
겸손	인간성	뒷담화 x	인간성	멋쟁이	지식	신문 정독	지식	대학원
배려	역지 사지	반성	습관	돈	이웃	SNS ↓	스마트폰 x	자격증
6시 기상	움직 이기	미루지 x	커피 ↓	저축	택시 x	충간 소음	홈파티	예의
30분 독서	습관	술선 수범	절약	돈	마트 x	인사	이웃	태도
칭찬	스킨십	근면	가계부	단순	계획 소비	양보	나눔	미소

출처 : <http://news.zum.com/articles/35581349>

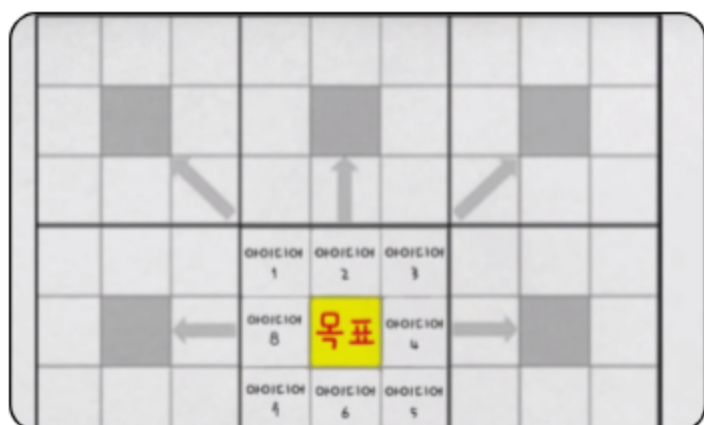
1 가운데에 자신이 올해 이루고자 하는 목표를 씁니다.



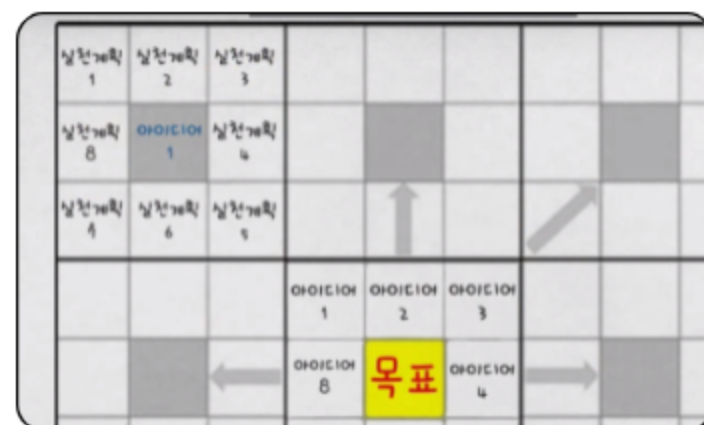
2 주변 8칸에 목표를 이루기 위한 핵심 계획을 씁니다.



3 주변 8칸에 목표를 위한 핵심 계획을 씁니다.



4 각각의 핵심 계획을 주제로 이를 달성하기 위한 세부적인 실천 계획을 세웁니다.



만다라트 계획 세우는 방법

같이 해보아요!

- 만다라트 계획표임 목적은 목표를 달성하기 위한 구체적인 실천계획을 64개까지 확장해 궁극적인 목표를 달성하는데 있어요!
- 핵심 계획을 이루기 위한 세부 계획은 구체적으로 작성할 것!
- '오타니 쇼헤이'는 만다라트 계획표에 인성적인 부분까지 적었다고 합니다!

무엇보다 중요한 것은

"실천"

만다라트 계획표 실천으로 알찬 2020년을 보내보아요!