

成功因子	目標
<b>S</b> pecific 目標は具体的で明確なものか	
<b>M</b> easurable 目標は数字で表すことができるか	
<b>A</b> ssignable 現実的な目標になっているか	
<b>R</b> ealistic 目標が目的からズレていないか	
<b>T</b> ime-related 目標の期限を決める	