

# 私の運動目標設定・運動計画シート

■作成日： 年 月 日

氏名 \_\_\_\_\_

## 1. 実現すると決めた「大きな目標」

|  |                 |
|--|-----------------|
| <input type="radio"/><br><input type="radio"/> | <b>必ず実現するぞ!</b> |
|--|-----------------|

## 2. 目標を達成するための「具体的な数値目標」

|  |                 |
|--|-----------------|
| <input type="radio"/><br><input type="radio"/> | <b>必ず達成するぞ!</b> |
|--|-----------------|

## 3. 目標達成のために新たに生活に加える生活活動と運動

### ○平日

|   |                     |
|---|---------------------|
| <input type="radio"/><br><input type="radio"/><br><input type="radio"/> | <b>これなら無理なくできる!</b> |
|---|---------------------|

|  |
|--|
|  |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24

### ○休日

|   |                     |
|---|---------------------|
| <input type="radio"/><br><input type="radio"/><br><input type="radio"/> | <b>これなら無理なくできる!</b> |
|---|---------------------|

|  |
|--|
|  |
|--|

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 20 21 22 23 24