

あなたの「グタイテキニ宣言」を書こう！

目標 ①

グ
タ
イ
テ
キ
ニ

目標 ②

グ
タ
イ
テ
キ
ニ

目標 ③

グ
タ
イ
テ
キ
ニ

記録ページの使い方

記入例

「グタイテキニ宣言」で決めた目標をかきましょう。

日付	6/19	6/20	6/24
目標① 1日7,000歩 歩く	×	×	○
目標② 歩数計を1日2回以上 確認する	○	○	○
目標③ ビールは1日1杯まで	○	○	×
歩数		3000	7000
健康教室に参加			○
体重 (kg)	50.5	—	50.7
がんばったことや 気づいたことなどを 自由に書きましょう。 メモ	おやつを我慢 できた。	雨だったから、 スクワットを した。 40回できた。	7,000歩歩い たが、ビール を3杯飲んで しまった…

好きなことを
記録しましょう。

がんばったことや
気づいたことなどを
自由に書きましょう。

★最初に立てた目標以外にも、できたことは積極的に記録を

最初に立てた目標以外にも記録できるスペースがありますので、その週にできたことや体重などを自由に記録しましょう。

★がんばった日は自分をほめて

目標を達成できた日、「+α」でできたことがある日などはメモ欄に書いてみましょう。