自分にチャレンジッ！

■自分を振り返り・目指したい自分を想像し、自らで考え自らチャレンジ　今できる事！

やった事に〇をつける（どれくらい・時間）

【練習内容】※やったことトレーニング記入	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日
例）ストレッチ（お風呂上りに、毎日の習慣にしよう！）									
例）ランニング									

【練習内容】※やったことトレーニング記入	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
例）ストレッチ（お風呂上りに、毎日の習慣にしよう！）									
例）ランニング									