さぁ　もうすぐ再スタート！
準備はできてるか？

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	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9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	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18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									