



あなたの目標は何でしたか？

健康力アップの目標を いくつか紹介します！

「健康力アップ30日作戦チャレンジシート」を覚えていきますか。夏休み中に健康面で取り組みたいことを目標にして、30日間チャレンジしましたね。今月は皆さんの目標をいくつか紹介したいと思います。

起床時間を決めて具体的に目標を設定できました。夏休みは起床時間が遅くなりがちです。皆さんも午前中に予定を入れるなどぜひ早起きの工夫をしてみてください。

目標
休みの日でも起床時間は遅くなく

(実務日 と ○・△・×を記入)

実務日	チェック	実務日	チェック
1日目 / 6(月)	○	16日目 / 1(水)	○
2日目 / 7(月)	○	17日目 / 2(木)	○
3日目 / 8(火)	×	18日目 / 3(金)	△
4日目 / 9(水)	×	19日目 / 4(土)	○
5日目 / 10(木)	△	20日目 / 5(日)	○
6日目 / 11(金)	△		
7日目 / 12(土)	○		
8日目 / 13(日)	○		
9日目 / 14(月)	×		
10日目 / 15(火)	×		
11日目 / 16(水)	×		
12日目 / 17(木)	○		
13日目 / 18(金)	△		
14日目 / 19(土)	○		
15日目 / 20(日)	○		

チャレンジの結果について
チャレンジの結果はどうでしたか？自己評価をしましょう。
30日間達成できましたか？あてはまる項目の()に○を記入してください。
(○) 十分にできた (○) 少し遅かった
() できた () 遅かった

×が続いても投げ出さずに30日間やり遂げたことが素晴らしいです。冬休みもぜひ取り組んでみてください。

朝食を食べた日と食べなかった日を比べると体調や過ごし方に変化はあったかな。

部活の引退後など、運動をやめてから体調を崩す人も少なくありません。引退してからも適度に運動を取り入れることは身体の調子を整えることにもつながるので、できる範囲で続けてくださいね。

目標
部活が終了したので適度な運動をする

達成日数チェック (実務日 と ○・△・×を記入)

実務日	チェック	実務日	チェック
例: 1日目 7/21(金)			
1日目 / 1(金)	○		
2日目 / 2(土)	○		
3日目 / 3(日)	○		
4日目 / 4(月)	○		
5日目 / 5(火)	○		
6日目 / 6(水)	○		
7日目 / 7(木)	○		
8日目 / 8(金)	○		
9日目 / 9(土)	○		
10日目 / 10(日)	○		
11日目 / 11(月)	○		
12日目 / 12(火)	○		
13日目 / 13(水)	○		
14日目 / 14(木)	○		
15日目 / 15(金)	○		

チャレンジの結果について
チャレンジの結果はどうでしたか？自己評価をしましょう。
30日間達成できましたか？あてはまる項目の()に○を記入してください。
(○) 十分にできた (○) 少し遅かった
() できた () 遅かった

目標
朝食を必ず食べる

達成日数チェック (実務日 と ○・△・×を記入)

実務日	チェック	実務日	チェック
例: 1日目 7/21(金)	例: △		
1日目 / 21(木)	×	16日目 / 1(土)	○
2日目 / 22(土)	○	17日目 / 2(日)	○
3日目 / 23(日)	○		
4日目 / 24(月)	○		
5日目 / 25(火)	○		
6日目 / 26(水)	○		
7日目 / 27(木)	○		
8日目 / 28(金)	○		
9日目 / 29(土)	○		
10日目 / 30(日)	○		
11日目 / 31(月)	○		
12日目 / 1(火)	○		
13日目 / 2(水)	○		
14日目 / 3(木)	○		
15日目 / 4(金)	○		

チャレンジの結果について
チャレンジの結果はどうでしたか？自己評価をしましょう。
30日間達成できましたか？あてはまる項目の()に○を記入してください。
(○) 十分にできた (○) 少し遅かった
() できた () 遅かった

「朝食を必ず食べる」実はとても大切なことです。朝起きてすぐに食べると調子が悪くなる人はしばらく時間が経ってからでも大丈夫。最初は一口だけでもOKです。

皆さんが提出してくれたチャレンジシートにコメントを書いてお返ししますので、夏休みの立てた健康目標をもう一度振り返り、次回チャレンジの参考にしてみてください。