

目標を叶えるために

計画の作り方

①よくある
NGの例

イメージしよう

1/1

新年の目標

①よくあるNGの例

NG①: 今年はやせる！！

NG②: 大学合格！！

②方法

必要なのは

具体性

②方法

①何時までに？

②どうやって？

→できるだけ細かく

③ 目標

具体的に書いてみる

『最短3週間分』

③目標 「今年はやせる」を具体的に

①6月までに-1kg、12月までにさらに-1kg

②筋トレとランニングを

週に3回(月、水、金)する。

時間は、19~20時。

(内容や場所なども決定)

※無理に詰め込むのではなく、できる量を確実にこなす

③目標 「今年はやせる」を具体的に

日付	すること	メモ
10/23 水	腕立て伏せ30回、スクワット20回	入浴前に
10/24 木		
10/25 金	腹筋30回、スクワット20回	
10/26 土		
10/27 日	体を休めるため運動禁止	毎日の項目にある軽めの物は可
10/28 月	ダンベル、スクワット20回、	3kgのダンベルを使う
毎日	壁立て伏せ、散歩、ジョギング、ストレッチ、ヨガ、プランク	隙間時間にする 散歩は家の前。 階段を使う。

③目標 「大学合格」を具体的に

- ①6月までに基礎の復習、8月までに苦手箇所を見つける、11月からは過去問を解く
- ②月曜日は単語の確認、○曜日は...
時間は、19~21時。

※無理に詰め込むのではなく、できる量を確実にこなす

計画が全て

～頑張れば達成できる計画は夢に繋がる～