

ストレッチ特化版 目標達成シート

作成日： 月 日

達成目標

月 日までに

私が _____ できるようになったのを見て

_____ は _____。

達成イメージ

行動目標

それを達成するために私は毎日、

	月	火	水	木	金	土	日
第1週							
第2週							
第3週							
第4週							
第5週							
第6週							
第7週							
第8週							
第9週							
第10週							

週の途中から始める場合は斜線をいれるなどして下さい

ストレッチ特化版 目標達成シート

記入例

作成日: 5 月 25日

達成目標

7 月 25日までに

立ちブリッジしてから戻れるようにする

私が 立ちブリッジ できるようになったのを見て

さとみ は「なんでなん？」とめちゃ驚いてる

ワクワクする状況を想像して書きます

達成イメージ

私 →



このスペースには憧れの写真を貼ったり、手書きイラストを書くなど達成イメージを視覚化できる材料を入れます

行動目標

それを達成するために私は毎日、

お風呂の後、着替えてすぐYouTubeを見ながら2分
背中ローラー&3分ブリッジをする

具体的に書くことを意識します

	月	火	水	木	金	土	日
第1週	/	/	○	○	○	○	
第2週							
第3週							
第4週							
第5週							
第6週							
第7週							
第8週							
第9週							
第10週							

週の途中から始める場合は斜線をいれるなどして下さい