

目標設定

2025/10/14

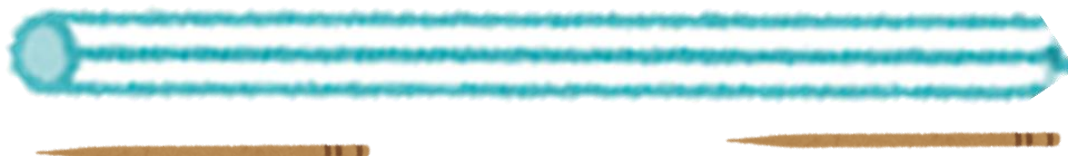
体育館

校長

どっちが遠くへ飛ぶ？

検証！

相談！



先の方

口もと

理由は？

吹き続けると遠くへ

なりたい
自分

後期最終日

1

目標

2

直前であまり飛ばない

継続は力なり



目標設定が上手な人

- 1 自分に正直！
- 2 ベビーステップで！
- 3 変化を楽しめる！

継続するコツは？



変化を実感できる仕掛け

継続するコツは？



負荷の高い
メニュー！



棒グラフで
示す！

仕掛けは自分が喜ぶもの

一切なりゆきの私は？

平和に
暮らす

優しくする



1か月続ける



続いたことが向いている

**あなたの継続が
あなたを創る**