

コツコツ続けて、習慣化しよう！

① 目標を決める



② 目標達成のために、やることを決める



③ できたら日付を記入

④ 14回で、目標達成！

⑤ 同じ目標で継続する。 または次のチャレンジにステップアップ！

※こんな工夫もできますね。

1. 到着地を変える。
2. 回数を変える。
3. 地図を変える。
例) 世界一周、県一周など

目指せ、日本一周！

(例)

目標	東京の孫に会いに行く。 毎日運動して体力をつける
やること	① 毎日6,000歩 ② 毎日ラジオ体操

	到着地	到着日		到着地	到着日
①	兼六園	/	⑧	東京タワー	/
②	高田公園	/	⑨	富士山	/
③	秋田城	/	⑩	熱田神宮	/
④	札幌市時計台	/	⑪	大阪城	/
⑤	中尊寺	/	⑫	金刀比羅宮	/
⑥	青葉城址	/	⑬	大宰府天満宮	/
⑦	偕楽園	/	⑭	出雲大社	/

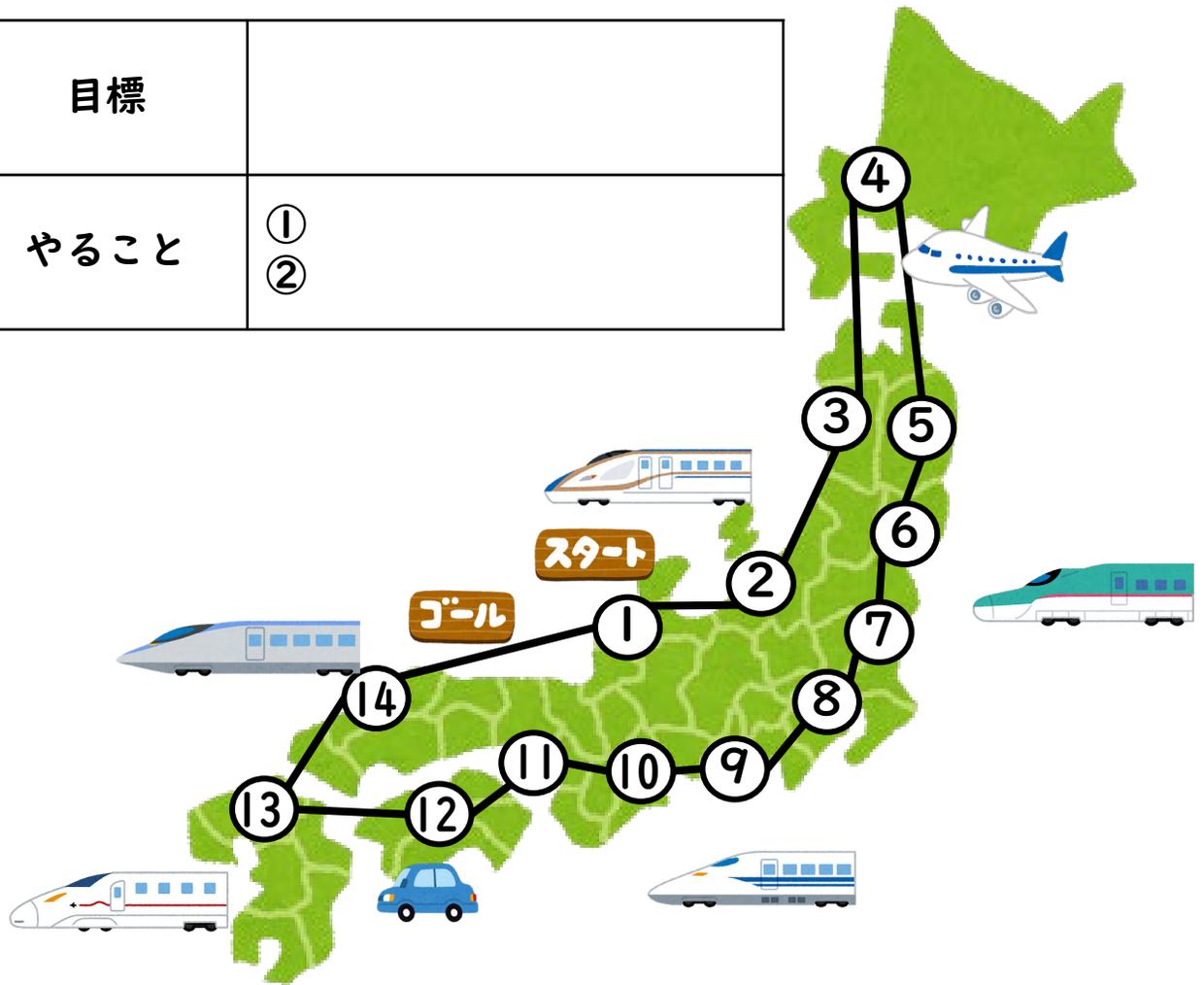
目指せ、世界一周！

目標	
やること	① ②

目標を決めて、**自宅でできる活動（作業）**を習慣化しましょう！

目指せ、日本一周！

目標	
やること	① ②



	到着地	到着日
①		/
②		/
③		/
④		/
⑤		/
⑥		/
⑦		/

	到着地	到着日
⑧		/
⑨		/
⑩		/
⑪		/
⑫		/
⑬		/
⑭		/