

ウォーキングを継続するためのポイント

ウォーキングを継続するためのポイントです。
次のページのマップ、裏表紙の日誌も有効に
使いましょう。

1 やる気スイッチON

☆道具をそろえる

まずは格好から! シューズやジャージをそろえましょう!

☆友達と約束する

一人だと「今日はやめようか」って気持ちになりがち…
友達にウォーキングをする約束をしておきましょう。

☆毎日鏡の前に立つ

引き締まった身体を目指したい!
毎日自分の身体をチェックすることが大切!



2 達成できる目標を立てる

☆明確な目標を立てる

実行可能な目標にする。

☆短期と長期の目標を決める

例)短期→1日30分 長期→2kgやせる

☆具体的な行動を決める

例)晴れの日には2周 雨の日には1周



毎回記録をつけて
神奈川一周を目指しましょう!!

4 目標達成後のご褒美

頑張った自分にはご褒美を!
次の目標へのやる気にもつながります。



好きな物を食べる



温泉へ行く



欲しい物を買う

3 ウォーキングを楽しもう

☆自然を楽しむ

景色や四季を楽しめます。



☆イベントに参加

新しい発見があるかも!



☆おススメの持ち物

* 自然を楽しみたい方
→カメラ・野草図鑑



* 日誌をつける方
→歩数計



* 一人で歩く方
→音楽プレーヤー

