

「ふくしまっ子健康・体カマネジメントプラン」

一人ひとりがマイベスト 自分に誇れる自分を目指して

健康教育課

スローガン：一人ひとりが健康・体カ等の自己ベストを目指すことで、2020東京大会を契機としたレガシーを創り出そう。

目標達成と行動

- | | |
|-------|--|
| ステップ1 | 「自分手帳」を活用し、新体カ・運動能力テストや健康診断の結果から、オリパラ開幕日時点での目標を設定する。 |
| ステップ2 | 目標達成に向けて継続して行動し、定期的に達成状況を確認する。 |
| ステップ3 | オリパラ開幕日に、最終的な達成状況を確認し、「自分手帳」に記入する。 |

自分手帳の活用

P 自分で計画する

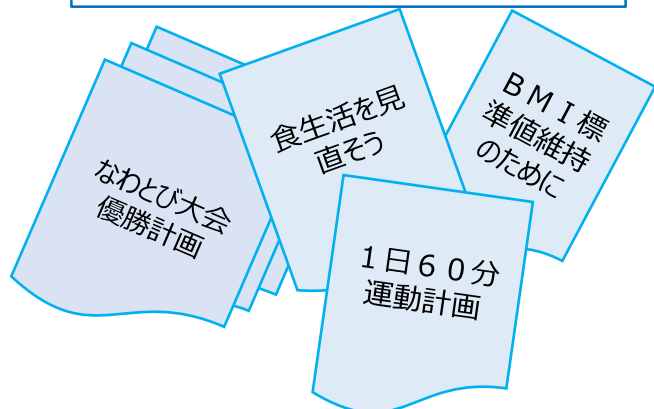
D 自分で試す

C 自分で確かめる

A 自分を見つめる

行動サイクルの定着

次の健康課題解決へ...



自分を見つめる

他（学習・生活）の課題解決へ...

自分で確かめる

自分で計画する

自分で試す

1ヵ月10冊読破計画

〇〇高校合格への道

運動会を成功させるには

委員会活動活性化作戦

定期テスト学習計画

中体連県大会出場プラン

創り出すレガシーは

自己マネジメント力を発揮し、よりよい自分を目指して行動するふくしまっ子の育成

