

「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

スローガン：一人ひとりが健康・体力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、新体力・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 自分を見つける

行動サイクルの定着

次の健康課題解決へ...



自分を見つける

自分で確かめる

自分で計画する

自分で試す

他（学習・生活）の課題解決へ...



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