

チャレンジ!マイスポ宣言書



目標達成月

月

わたしは、

を宣言します。

令和 年 月 日

なまえ ()

達成賞
オリジナル
缶バッジ

スポーツや運動を継続することで達成できる身近な「わたしの目標」を見つけて
目標達成を宣言してください。みごと目標を達成した方に達成賞を贈呈します。



受理番号

キリトリ

受理番号

キリトリ

- この宣言書は施設内の専用コーナーに掲示します。匿名・ニックネームでのお申込みもできます。
- スポーツや運動で達成でき、具体的な数字など客観的に効果が確認できる目標にしましょう。
- 目標達成までの期間は、長過ぎるとなかなか続きません。およそ半年～1年を目安にしましょう。
- 宣言する目的は義務や競争ではありません。マイペースで無理をせず、継続を心がけましょう。
- 目標の決め方やスポーツ・運動方法などがわからない方は、お気軽に窓口へご相談ください。

MEMO

今のわたしの状況は…

では、将来の自分は…

そうなるのは、いつ頃？

そのために行う活動は？

(公財) 名古屋市教育スポーツ協会 日本ガイシ スポーツプラザ

※この印刷物は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。