

チャレンジ! マイスポ宣言

色々な目標を持って、スポーツや運動に励んでいる人がいます

6ヶ月で体重を3kg減量します。

フルマラソンで完走します。

市内16区のウォーキングイベントに、すべて参加します。

6ヵ月後にある水泳大会で自己新記録を出します。

〇月までにウエストを3cm減らします。

6ヶ月で体脂肪を3%落とします。

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。



対象

スポーツ・運動に励んでいる方はどなたでも参加できます。

実施施設

(公財)名古屋市教育スポーツ協会が管理する施設。

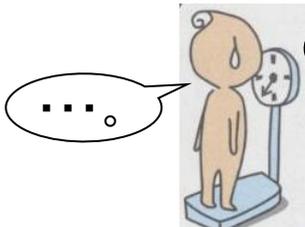
※実施施設は、当協会ホームページの施設案内から「指定管理者として協会が管理している施設」をご参照ください。

実施方法

- (1) 所定の用紙にあなたの目標(例:上記)を記入して、事務所窓口にお持ちください。
- (2) 目標が書かれた宣言用紙は、匿名で施設内の専用コーナーに掲示させていただきます。
- (3) 目標が達成できた方は窓口へお申し出ください。目標達成を確認して達成賞を進呈します。

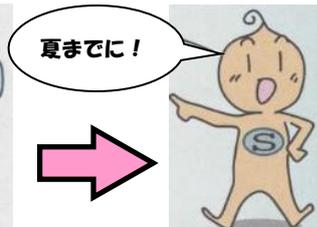
Step 1

まずは、現状確認。



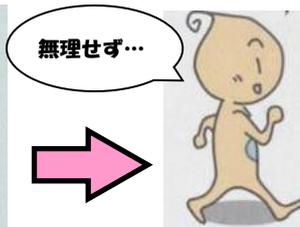
Step 2

目標を決めて宣言!



Step 3

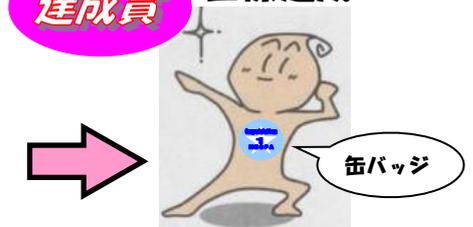
目標に向かって継続



Step 4

達成賞

目標達成!!



その他

- (1) 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。結果が分かる資料などがあればご持参いただくか、測定可能なものは測定します。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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、お気軽に施設へご相談ください。

照会先

(公財)名古屋市教育スポーツ協会 TEL(052)614-7504 FAX614-7149
〒457-0833 名古屋市南区東又兵衛町5丁目1-16 スポーツ振興会館内