習慣化：行動	スクワット20回/1日	目的	身体を軽くして行動力を上げる

1 週目　　目標：スクワット1日3回

日＼時間帯		(a) 朝歯磨き前	(b) 昼食事後	(c)帰宅時玄関	(d)	(e)	(f)	(g)	(h)	評価・改善点
1	1/7	1	1	1						3回・楽にできる
2	1/8	1	1	1						3回・筋肉痛、ちよっと辛い
3	1/9	1	1	1						3回・筋肉痛、ちよっと辛い
4	1/10	1	1	1						3回・筋肉痛、慣れてきた
5	1/11	1	1	1						3回・筋肉痛、慣れてきた
6	1/12	1	1	1						3回・慣れてきた
7	1/13	1	1	1						3回・慣れた

2 週目　　目標：スクワット1日4回

項目＼時間		(a) 朝歯磨き前	(b) 昼食事後 x2	(c)帰宅時玄関	(d)	(e)	(f)	(g)	(h)	評価・改善点
1	1/14	1	2	1						4回・楽にできる
2	1/12	1	2	1						4回
3	1/12	1	0	3						4回・頼まれ仕事で時間が取られた
4	1/12	1	2	1						4回
5										
6										
7										

週目　　目標：

項目＼時間	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)	(g)	(h)	評価・改善点
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									

週目　　目標：

項目＼時間	(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)	(g)	(h)	評価・改善点
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									