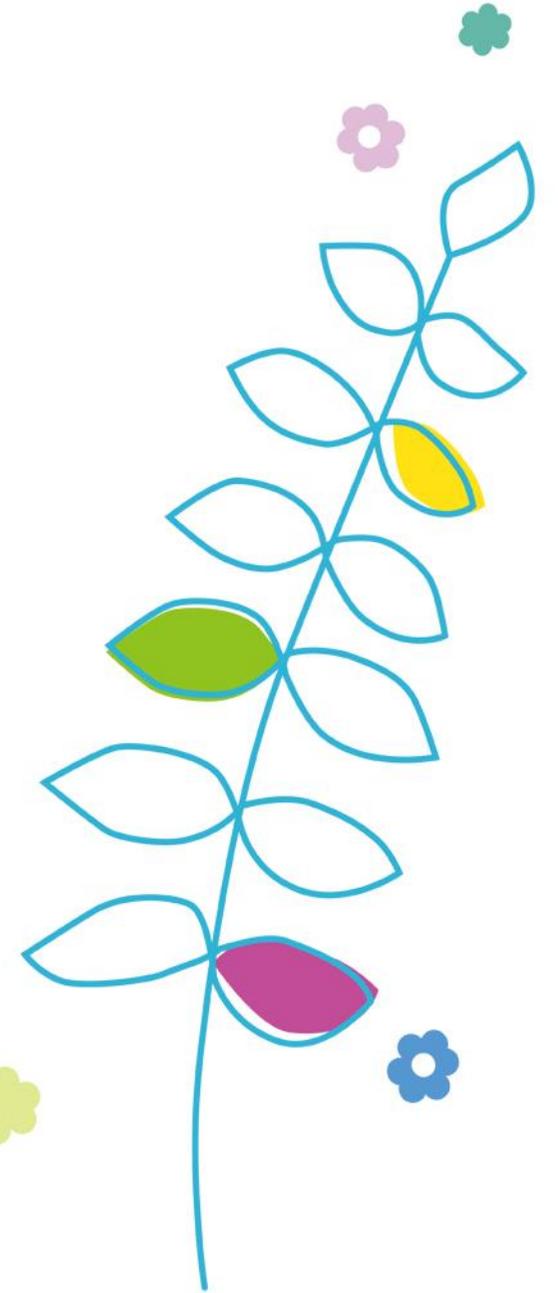


R4年1月 健康の日

新しい一歩を 踏み出そう

~こころとからだの健康づくり~





一年の計は元旦にあり



マンガで
わかる

The Power of Habit
It can change your life in 30days

「続ける」 習慣

習慣化コンサルタント
古川武士 著
Takeshi Furukawa

みつく 作画
Mitsuku



日本実業出版社

新しい一歩を
踏み出そう！

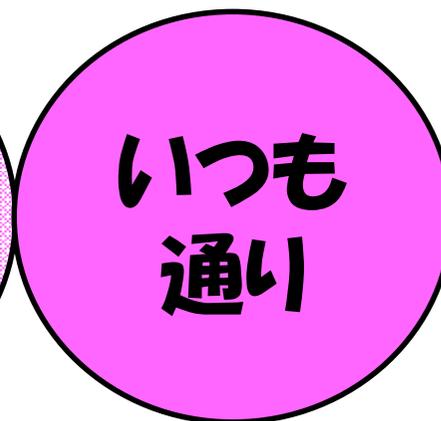
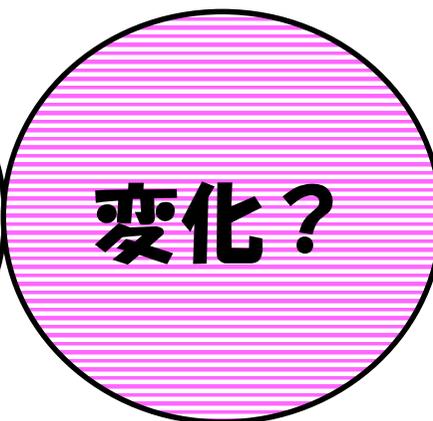
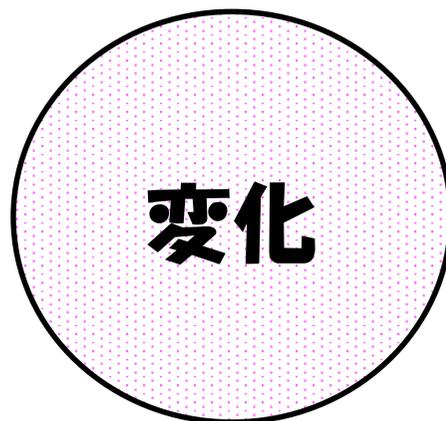
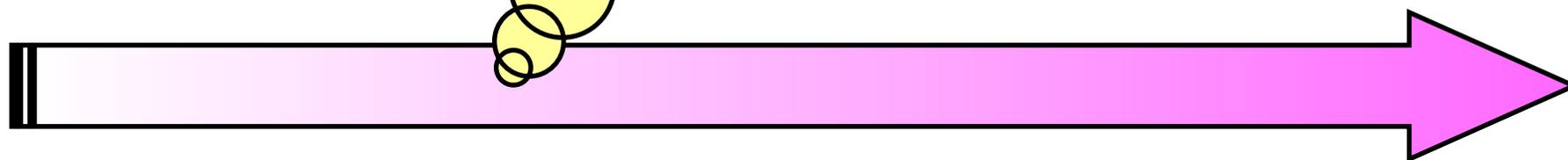
30日で人生が
うまく回りはじめる
「習慣化」メソッド



- **習慣はコントロールできる**
～行動の40%は習慣でできている～
- **習慣化とは、続けたいことを
毎日の歯磨きのように、楽に
続く状態に導くこと**

習慣引力の法則

- 「いつも通り」を続けたい
- 変化をさけたい

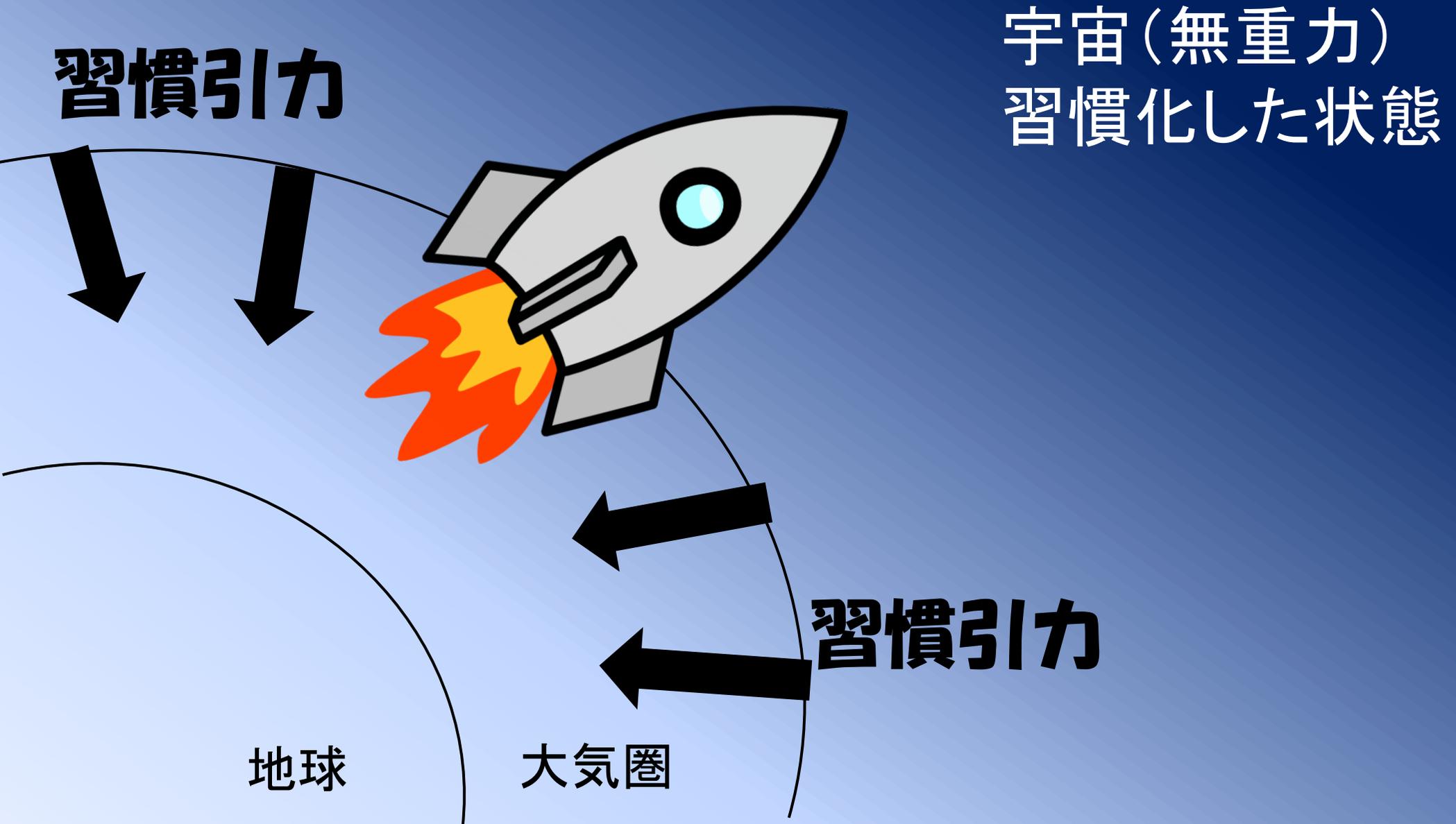




習慣化までの期間

- レベル1…**行動習慣**：**1か月**
勉強・日記・片付け・節約等
- レベル2…**身体習慣**：**3か月**
早起き・運動・ダイエット等
- レベル3…**思考習慣**：**6か月**
ポジティブ思考等

習慣化のプロセス





習慣化の3原則

- 原則1…**一度に1つだけ取り組む**
ひとつひとつクリアーする
- 原則2…**複雑なルールにしない**
何をしたら最も効果的なのかを
考えて、シンプルな行動にする
- 原則3…**結果より行動を重視する**
習慣化するために一定の行動を続
けることにこだわる



3日坊主にしない習慣化のコツ

●ベビーステップ (スモールステップ)

赤ちゃんの一步でふみ出す＝小さく始める

(例) ランニング30分が目標

☐→10分歩く

☐→ウェアに着替える

難易度 

時間 

●シンプルに記録する

〈記録すること〉

①数値…成長が実感できる「10分走った」

②感情…自己肯定感「今日もできた！」



けんこうチェックカード (目標設定)

磐田第一中学校 年 組 番 氏名 _____

*** 目標設定の方法 ***

心と体の健康づくりのための**目標**をたてましょう。

【point①】少しがんばれば達成できそうな目標にする。

【point②】具体的な数字を目標に入れる。

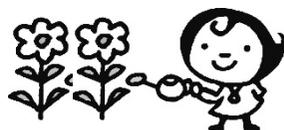
【point③】結果が評価できる目標にする。

※目標は途中で修正してもよい。



志をもち
しなやかに
たくましく生き抜く
生徒

【目標】 (4月に記入した目標を修正してもよい)





けんこうチェックカード (目標設定)

磐田第一中学校 年 組 番 氏名

*** 目標設定の方法 ***

心と体の健康づくりのための**目標**をたてましょう。

【point①】 少しがんばれば達成できそうな目標にする。

【point②】 具体的な数字を目標に入れる。

【point③】 結果が評価できる目標にする。

※目標は途中で修正してもよい。



志をもち
しなやかに
たくましく生き抜く
生徒

夜11時に寝て、朝6時に起きる



(夜11時に寝るためには…)
宿題は10時までに終わる



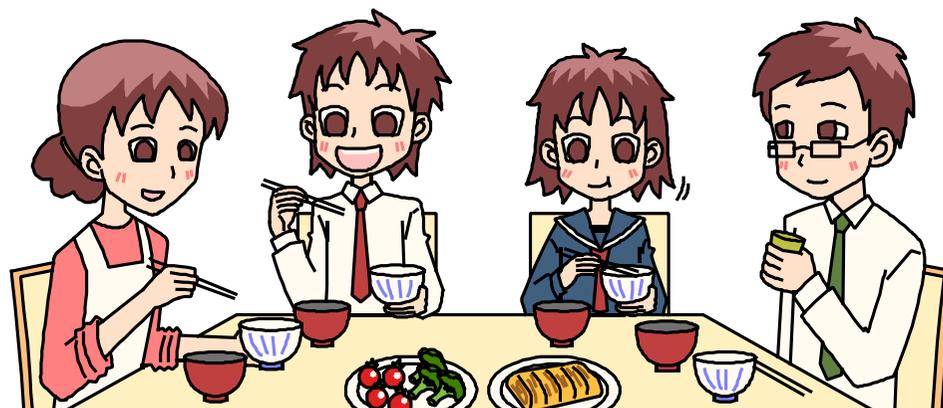
(10時までにやることを終わるためには…)
YouTubeは、30分だけにする。



(YouTubeを30分だけにするには…)
タイマーをセットしておく 親に時間になったら言う



規則正しくパターン化 して「いつもの状態」に！





小さな習慣も 大きな成果に！



良い習慣は夢も引きよせる

すこやかチェックを
してください。



おわり