

エクササイズ継続契約書

私 は、 月 日まで、 を継続して行うことを誓います。

年 月 日 氏名 印

サポーター 氏名 印

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
日付	※月日を記入																					
腹囲 下腹=おへそより げんこつ1個分下	スタート時	cm																				
	-3cm 目標	cm																				
	-7cm	cm																				
※5ミリ刻みになっているので、折れ線グラフで記入																						
目標とする行動	増やすこと																					
	なくすこと																					
	少なくすること																					
スモールゴール																						

◀腹囲の測定は夜、就寝前にお願います

◀できたら○、できなかったら△を記入

▲「目標とする行動」のうち「増やすこと」が過去3日間すべて○なら、スモールゴール達成

	スタート時	7日目	14日目	21日後の達成値
腹囲(下腹)	cm	cm	cm	cm
腹囲(へそ上)	cm	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%

スモールゴールのご褒美	達成できなかったときのペナルティー	最終目標を達成したときのご褒美

- スモールゴールご褒美例**
- ・パートナーに肩を揉んでもらう
 - ・欲しい本やCDを買う
 - ・素敵なカフェでお茶する
- ペナルティー例**
- ・見届け人(パートナー?)に500円払う
 - ・好きなこと&もの(コーヒー、お酒、テレビ)を1日断つ
 - ・マンションのエレベーターを使わず階段で上る(1日)