- 目標
  - 自分の有形な目標は？
    - ①
    - ②
    - ③
    - ④
  - 自分の無形な目標は？
    - ①
    - ②
    - ③
    - ④
- 達成目標
  - ①
  - ②
- 目標設定の注意点
  - 自分の価値観か？
  - 主語が私になっているか？
  - 期限を決めているか？
  - 数値化して具体的になっているか？
  - 現在形でリアルになっているか？
  - 自分・他者、有形・無形の目標を含めているか？
  - ポジティブな感情を含めているか？
- ルーティン行動目標
  - マインドセット
    - No pain, no gain
    - No excuse
    - 出来ることをやる
  - 目標設定
    - セルフイメージ↑
    - 自己肯定感↑
    - 行動目標に落とし込む
  - 運動
    - 無酸素運動
    - 有酸素運動
    - 機能改善
    - 回復
  - 栄養
    - たんぱく質
    - 脂質
    - 糖質
    - B&M
    - 食事の回数・時間帯
  - 休養
    - 睡眠
    - カラダのケア
    - 生活習慣