



Next Step to the World.

17 STEP

-7 DAYS CHALLENGE-

MISSION17 FREE

未来は、自分への問いから始まる。

7日間、自分と向き合ってみよう。

使い方 対象：中高生（小学校高学年～）
1日5分～10分を目安に取り組んでみましょう。
思ったことを自由に書こう。
書くことで、考えが整理され次の一歩が見えてきます。
正解はありません。あなた自身の答えを大切にしてください。

DAY	今日の問い	自分の答え（自由に書いてみよう）	ひとことメモ （気づき・感じたことなど）
DAY 1  気づく	今日、自分で決めたことは？ 自分の意志で選んだことを書いてみよう。 例) 早起きした、練習を最後までやりきった		
DAY 2  行動する	今日、一歩踏み出せたことは？ ちょっとがんばれたことや、挑戦したことを書こう。 例) 苦手なプレーにチャレンジした		
DAY 3  感謝する	今日、「ありがとう」と思えたことは？ 感謝の気持ちを持てた出来事を書こう。 例) チームメイトが助けてくれた		
DAY 4  自分を知る	今日、一番心が動いたことは？ うれしかったこと、悔しかったこと、感動したことなど。 例) 試合でゴールを決められてうれしかった		
DAY 5  振り返る	今日、うまくいかなかったことは？ そこから何を学んだ？ 失敗から学べることがある。 例) ミスをして悔しかったけど、次は意識する		
DAY 6  つながる	今日、誰かのためにできたことは？ チームや家族、友達など、誰かの役に立てたことを書こう。 例) 後輩の話を聞いた		
DAY 7  次の一歩へ	次に、やってみたいことは？ この7日間で気づいたことや次に自分がやってみたいことを書こう。 例) ドリブルをもっと練習する		

7日後のあなたへ この7日間でどんな変化がありましたか？

☒ 一番印象に残った日は？

☒ 書いてみて何を感じた？

☒ 次は何に挑戦する？