

これならできそう・・・

スクワット1回

運動の目標は雨の日もヤル気がない日もどんな時でも達成できる小さな目標がカギです。例えばスクワット1回など小さな積み重ねがやがて自信につながります。そして、1回やると2・3回続けちゃいますよね。