

一人ひとりが  
マイベスト

BE MY BEST

自分に誇れる  
自分を目指して。

「2020年7月24日」に向け、  
目標を定め、  
みんなで一緒にマイベストを  
目指してみませんか？

beyond  
2020

BE MY BEST

ビヨンド ニーゼロ ニーゼロ

**beyond2020 マイベストプログラム**

内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局



ビヨンド

ニーゼロ ニーゼロ

# beyond2020 マイベストプログラム

“マイベスト”を目指す一人ひとりを応援するための事業や活動を、  
内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局が認証し、マイベストに向けた行動を応援します。

2020年7月24日に開幕する東京オリンピック・パラリンピック。  
その大会ビジョンに掲げられる基本コンセプトのひとつは「全員が自己ベスト」。

2020年は、アスリートに限らず、  
一人ひとりがベストな自分を目指す絶好の機会です！

自分に誇れる自分を目指して。  
「2020年7月24日」に向け、目標を定め、  
みんなで一緒にマイベストを目指してみませんか？

## マイベスト目標 例

### Health

体重・体脂肪率  
血圧・血糖値



### Continuation

運動の実施回数  
毎日ジョギング  
毎日1万歩など



### Record

スポーツの記録  
マラソンや水泳での  
ベストタイムなど



## 認証申請について

「beyond2020マイベストプログラム」の認証を希望する事業者は、公式WEBサイトから「認証申請書」をダウンロードし、  
ご記入後、内閣官房東京オリンピック・パラリンピック推進本部事務局にご提出ください。

### 認証対象の 事業・活動

※1,2の両方を満たすもの

- 1 一人ひとりの「マイベスト目標」の設定と、一人ひとりのその目標の達成に向けた行動を、支援する事業・活動  
※「マイベスト目標」とは、一人ひとりが、2020年7月24日時点での目標として設定するものです。
- 2 一人ひとりが「マイベスト目標」の達成に向けた行動を継続するための工夫を取り入れた事業・活動

### 事業実施主体の例

フィットネスクラブ／総合型地域スポーツクラブ  
健康経営に取り組む企業等／健康増進に取り組む自治体／学校 など



「beyond2020マイベストプログラム」の詳細はWEBサイトをご覧ください。

マイベストプログラム

🔍 検索

[https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020\\_suishin\\_honbu/beyond\\_mybest/](https://www.kantei.go.jp/jp/singi/tokyo2020_suishin_honbu/beyond_mybest/)

beyond  
2020

BE MY BEST