



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

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/


beyond
2020

BE MY BEST