

健康管理センターだより No.22

運動したいけど続かない・・・。なんて思ったことはありませんか？日頃の運動不足を解消できるように、まずは運動習慣をつけるコツを抑えましょう！



1 目標を設定しましょう！

運動を始めるとき具体的な目標を立てるととても効果的です

- ✿ なにを (運動・生活頻度の種類) ウォーキング
- ✿ どれくらいの頻度 (週に何回) 週4回
- ✿ どれくらいの時間 (1回あたり何分間) 1回30分

目標

週4回、ウォーキングを30分する



2 記録をつけましょう！

記録をつけることにより自分の行動を客観的に「観察」「評価」「強化」できます



カレンダーや手帳に書き込む

目につく場所 (冷蔵庫のドアなど) に貼っておくとさらにやる気が出てきます

3 運動習慣が続く環境を作りましょう！

運動できる環境を整えておくことで運動しようと思ったらすぐに行動できるようになります

- 運動靴を目につく場所に置く
- 運動着はいつでも使えるようにしておく
- 歩数計をつける
- 運動する日を決めてカレンダーに○印をつける
- 徒歩で外出する日課を作る
- 部屋に好きなスポーツ選手のポスターを貼る



ポイント

運動を続けるために考え方を見直してみませんか？

運動をやめてしましやすい状況	悪い考え方	よい考え方
疲れを感じる	面倒くさい もうやめた	今日は軽い運動にとどめよう
やると決めた日に運動しなかった	もういいや やめてしまおう	一回運動しなかっただけで失敗したわけじゃない
目標の半分しか運動できなかった	中途半端では意味がない	やらないよりやったほうがずっといい
仕事が忙しくなった	時間がないから運動は無理	20分くらいの運動なら、気分もリフレッシュされて仕事の効率も上がる

できることからコツコツ始めてみましょう！
長期間続けられる内容で、**継続**することが大切です。
無理のない運動習慣を心がけましょう。



参考資料：運動指導7つのコツ
わかる！使える！行動療法活用術

埼玉医科大学病院
健康管理センター看護室
R2年3月発行