

# 運動継続のポイント

## 1. 思い出す ～運動を思い出させる刺激を身近に～

目に付きやすい場所に体を動かすきっかけとなるものをおいておきましょう。

- 例) 冷蔵庫に目標の運動内容を貼っておく
- 玄関の目立つところにウォーキングシューズを置いておく

## 2. 記録する ～負担に感じない記録法～

記録することで、現在の自分の活動状況を知ることができ継続率アップや効果の確認にもつながります。

歩数や運動時間など無理のない範囲で記録してみましょう。



## 3. 目標を立てる ～2/3は達成できるものを～

達成できそうな目標を具体的に立ててみましょう。

- 例) 今より1日1000歩多く歩く
- 近くの用事は車を自転車に自転車を徒歩に替えて見る
- 週末に30分新しい運動にチャレンジ



## 4. 評価する ～自信と反省が明日につながる～

活動を増やすことで疲れにくくなった、肩こりが改善した、体重が減ったなど生活の中で感じる効果を確認しましょう。

うまくいかない場合は、無理な目標になってないか見直してみましょう。

## 5. 罰と報酬 ～続けてよかった～

ある期間継続できたら頑張った自分にご褒美をあげましょう。

- 例) 新しいウエアを買う
- おいしいものを食べる
- 旅行に行く



気分を高め、今後のエネルギーにしましょう。



## 6. 周囲のサポートを得る ～仲間や家族に公言～

目標を宣言する、一緒に体を動かすなど支えてくれる人たちの力を借りてみましょう。

