

始める前の
『心構え・準備』を
しっかり！

運動習慣を簡単に身につける方法

“運動はからだに良い”ことはわかっているにもかかわらず実際に実行している人や、運動を始めても長続きしない人が多いようです。あなたも、その1人ではありませんか？
運動習慣を身につける最良の方法は、運動目標を立てて、計画的に実行することです。そして、計画通りに行かなくてもあきらめなくて、何度もトライすることです。

この手で運動習慣をゲット

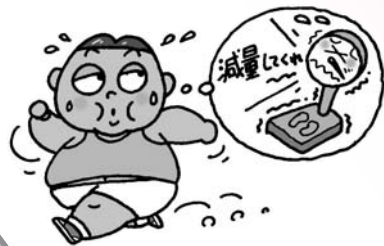
目標を具体的に決めて、記録表をつくり、人目につくところ(自宅なら冷蔵庫など)に貼り出しておくとう�효的です。

また、家族や職場の同僚に運動をすることを宣言し、支援を得るとくじけそうになった時の心の支えになります。

1 運動をする理由を考える

例 減量・体力増強・ストレス解消

記入



2 運動種目を決める

天候などの理由でできないこともあるので2つ決めておく

例 ウォーキング・ジョギング・水泳・エアロビクス

記入



3 どこでやるのかを決める

例 公園・通勤途中・スポーツ施設

記入



4 いつ、どれくらいするのかを決める

始めは無理のない回数、時間を決め、慣れたらステップアップする

例 何曜日にする・週何回する・何時にする・何分する

記入



5 できなかった時はどうするのかを決める

例 次の日(回)に倍やる。翌日、他の運動をする

記入



6 記録表をつくる

記録表をつくったり、カレンダーを利用して、実行した日に○をつけ、コメントを書き込む

記入



7 目標を達成したらごほうび

例 憧れのレストランで食事・旅行・ブランドものの洋服を買う

記入



運動(有酸素運動)の主なメリット

- 筋力を高める
- 心臓、肺、血管を強化する
- 血圧が下がる
- からだの柔軟性や調整力を高める
- 消化吸収を高める
- 骨の細胞が増える
- 肥満解消に役立つ
- 善玉コレステロールの増加
- ストレス解消



運動、できないんだよな…

の解消ヒント

時間が取れないんだ…

- 現在の1日の時間の使い方をチェック。
- 1日数回に分けて運動をする計画を立てる。
(有酸素運動などは20分以上続けないと効果がないといわれていたが、最近の研究で10分間ずつ3回に分けても30分続けた時と同じ効果を得ることがわかってきた)
- 通勤、買い物、子供と遊ぶ時などに運動を組み込む。
- 人と会う予定を立てるように運動の予定を立てる。
- テレビを見ながらできるストレッチや運動器具を使った運動をする。

つまらないからな…

- 過去に楽しめた運動・スポーツを始める。趣味と結びつける。
- テレビを見ながらや、音楽を聴きながらできる運動を選ぶ。
- 家族や友人とできる運動を選ぶ。
- おしゃれなスポーツ施設を利用する。
- 同じ運動をしている人の話を聞く・調べる。
- グッズに凝る。(ウェア・シューズ・道具など)

生活習慣病予防のためにはどんな運動をどのくらい？

体力を維持増進し、健康を保つためには1日に200～300kcalを運動で消費する必要があるといわれています。曜日や天候、気分によって左右されないようにいろいろな運動を組み合わせながら動かしましょう。

運動で200kcal消費するには？

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| ●歩行……………40～60分 | ●サイクリング…34～80分 | ●野球……………34～80分 |
| ●速歩……………30～40分 | ●登山……………20～40分 | ●座って仕事…120～180分 |
| ●かけ足…………14～30分 | ●ゴルフ…………42～80分 | ●ラジオ体操…40～60分 |
| ●なわとび……10～20分 | ●スキー…………20～60分 | ●階段昇降……30分 |
| ●水泳……………14～34分 | ●卓球……………34～60分 | |