

運動した時のごほうびを用意しよう！ <オペラント強化法>

「これから運動を継続する！」「ダイエット、運動が継続できない。。」という方、必見！
運動は、「継続は力なり！」です。結果を出している方の共通点は「継続していること」です。
運動を一生続ける方法を今回の第一弾では、紹介します！！

運動したことで「ごほうび」が得られると、ますますやる気が出て来ます。自分がまた運動したくなるような「ごほうび」を用意してみませんか？

チェック

あなたは、運動した時に楽しいことやよい結果（ごほうび）が得られるように、何か工夫していますか？

はい いいえ よくわからない

Q、「ごほうび」とは??

A、「運動をして“楽しい”と感じると、また運動がしたくなります。逆に「つまらない」と感じたら、もう運動したいとは思わないでしょう。人間は、ある行動をして「よい結果＝ごほうび」が得られとその行動を続けたいという気持ちが強くなります。この原理を利用して、運動の習慣を身につける方法を「オペラント強化法」と言います。

よい 結果（ごほうび）を増やそう

- ◆**心理的ごほうび**：楽しさ、爽快感、充実感、達成感など
- ◆**身体的ごほうび**：減量の成功、検査値の改善、体力向上など
- ◆**社会的ごほうび**：ほめられる、応援される、認められる、友達に会えるなど
- ◆**物理的ごほうび**：目標を達成したら、欲しい物を買ったり、映画や旅行に行くなど
- ◆**その他**：運動中に好きな音楽を聴く、歩数計の記録をみるなど

さらに運動計画に工夫をしたり、意識的にごほうびを用意してみましょう！

悪い 結果を減らそう

- ◆**心理的**：つまらない、つらい、面倒くさいなど
- ◆**身体的**：期待したほど体重が減らない、検査値が改善されない、疲労感、筋肉痛、ケガなど
- ◆**社会的**：運動していることを非難される、人に会うのがイヤなど
- ◆**物理的**：他のことをする時間がなくなる、お金がかかるなど



運動計画を見直すよう、トレーナーに相談しよう！

3月のお得な情報！ 紹介者様：洗車カード2,000円分 ご家族・お友達に健康のプレゼント
紹介キャンペーン！ 入会者様：初期登録料無料！ ※但し、事務手数料1,050円は頂きます。