

## 運動の目標を立てよう <目標設定>

運動をするには、まず目的と目標の設定が必要です。例えば。。【目的】シェイプアップ【目標】3カ月で-3kg という具合です。その目標に向かって最も近道を導き出すようにアドバイスさせていただきます！

### チェック



あなたは、現在、運動や生活活動について具体的な目標や目的がありますか？

はい

いいえ

### ◆目標設定の考え方◆

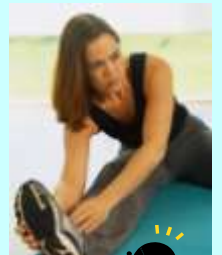
- 運動を始めたり、生活活動量を増やす時は、具体的な目標を立てるととても効果的です。
- 確実に運動習慣を身につけていく為には、いきなり大きな目標を立てるのではなく、小さな目標から始めて、少しずつ運動量を増やして行くことが大切です。(※シェイピング)



### シェイピングとは？



小さな目標を立てて少しずつステップアップし、最終的な目標を達成するように進めましょう！例えば、週1回の運動から始めます。そのペースでは1カ月に5回程度運動することになります。今まで運動習慣のない方が0回⇒5回まで頻度がUPされます。生活習慣を変えることは、非常に難しいことですので、このシェイピングの実施により、徐々に運動を取り入れる生活に変えていきましょう！



## 目標を決めるコツ

### その一、「自分で決める」

どんなによい運動プログラムをすすめられても、最終的に納得して決めるのはあなたです。自分で決めた目標は、他人に与えられた目標よりも実行されやすいからです。

### その二、「できそうなことを目標に」

目標は、あなたが「やってみたい！」と思い、且つ「できそうだ！」と思える目標でなければ続きません。

### その三、「具体的に決める」

自分の行動を変える為には、具体的な計画を立てることが必要です。「いつ・誰と・どこで・何を始めるのか」を具体的に思い描きましょう。例えば、「できるだけ乗り物に乗らずに歩こう」というような漠然とした目標ではなく、「明日は、家事を早く切り上げて14時には彩華に行こう！」など具体的に立てると実行しやすいですね！



★「継続は力なり！」思うように運動がはかどらない時は、お気軽にご相談ください！