

## 新年！運動の目的と目標を立てよう！

新年明けましておめでとうございます！今年も皆様の健康のサポートができるようにスタッフ一同、頑張ります。新年第1段はやはりこれ！「目的&目標設定」！

### チェック

毎年、目標は立てるが、なかなか達成できない。

はい いいえ

### 例) 目的=夏までにTシャツの似合う体づくり 目標=体重-5kg

上記の例がお分かりでしょうか？「目的」と「目標」は正確には違います。目的を達成させる為にその目標ができます。他にも例をみてみましょう。。。

例1) 目的：夏に富士登山登頂を目指す。

目標：月4回は山登りをする。

例2) 目的：結婚式でキレイにドレスを着る。

目標：おやつは週3日だけ！

例3) 目的：腰痛を治す。

目標：寝る前10分のストレッチ。

という具合になります。最終目的を決めてその為に何をすべきかを考え、実施することが目的のようですね。

私たちスタッフはそのお客様の「目的」の為に「目標の提案」を行うことが仕事です。

目的達成に、より近道となる目標設定を提案します。お気軽にご相談ください。



### 夢は大きく目的は明確に！目標は確実に ~急がば回れ 小さな一歩の積み重ね~

目的は大きく、そしてその為の目標はできることから始めることが継続できるコツになりそうです。例えば。。。

**目的：洋服サイズのワンサイズダウン**

と設定した場合。。。

目標：①週1回だった彩華通いを週2回にする。

②微糖コーヒーから無糖コーヒーに変える。

③外食の際はできるだけ、和食にしてカロリーを抑える。

といったところから始めると継続できるのではないのでしょうか？「夢」を叶えるわけではなく「目的」を達成する為の行動変容(※)です。「継続は力なり」とは正にその通りなのですね。。。

※行動変容：人が目的達成に向けて生活リズムやスタイル、思考を変えていくこと。



### ちなみに。。。

スタッフの2013年の抱負は。。。

<スタッフ武田の抱負(ジュニアスクール体操教室担当)>

目的：子どもたちの憧れになるようになる。

目標：前方宙返りの満点の着地ができるようになる。

<スタッフ池田の抱負>

目的：夏、かっこよく服を着こなす。

目標：体重-2kg減！

