

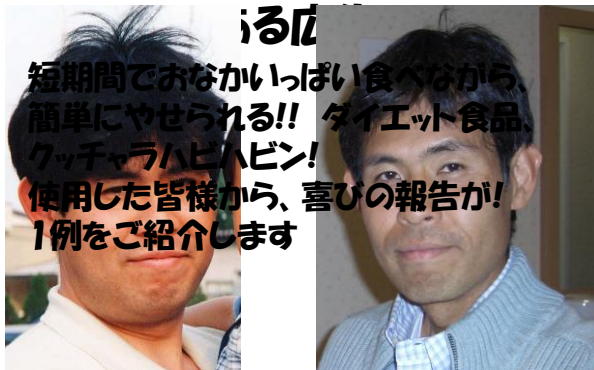
# 楽しく運動を 続けるコツ

浜川市国民健康保険あかぎ診療所

菅野 圭一

皆さんが聞きたいのは？

1. 楽しくてためになる話
2. 楽しいけどためにならない話
  - 楽しいだけ
3. つまらないけどためになる話
  - 役に立つ話
4. つまらなくてためにならない話

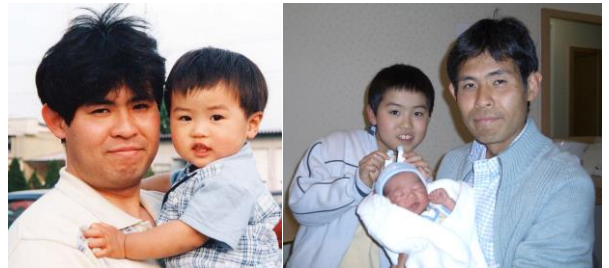


短期間でおなかいっぱい食べながら  
簡単にやせられる!! ダイエット食品  
クッチャラハビハビン!  
使用した皆様から、喜びの報告が!  
1例をご紹介します

使用前 (94kg)

使用後 (75kg)

実は・・・



1996年

2004年



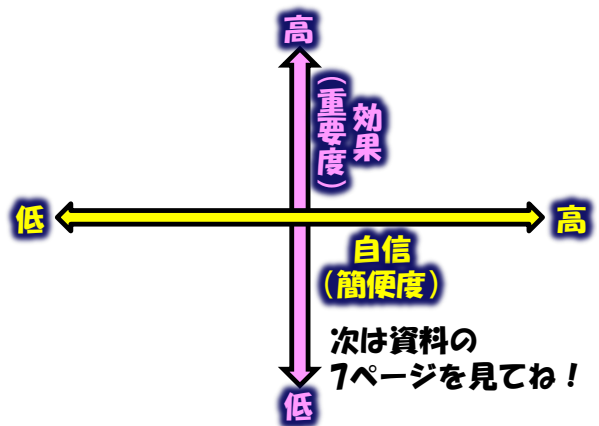
いつまでやるの～

いつまでやるの？(ゴール)

1. もちろん健康になるまで
  2. 体力がついて病気になりにくくなるまで
  3. しっかり筋肉がつくまで
  4. 太腿の筋力がアップするまで
- 具体的に思い浮かべるには？

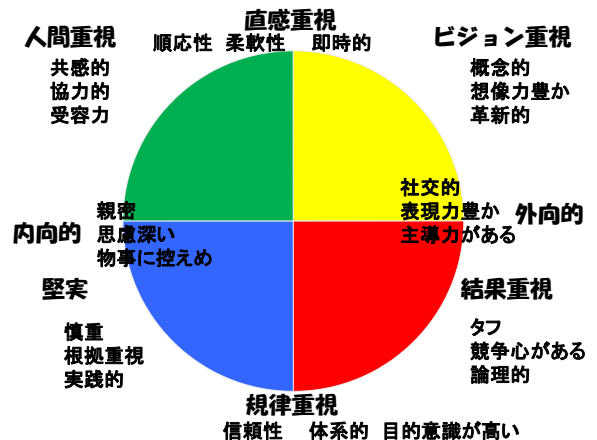
## MORSの法則(行動目標)

- **M** = measurable(計測できる)
  - ◆ 時間や回数など数字で表せる
- **O** = observable(観察できる)
  - ◆ 何をやっているか見ればわかる
- **R** = reliable(信頼できる)
  - ◆ 複数の人が見ても同じに見える
- **S** = specific(明確化されている)
  - ◆ MORを言葉・文章・絵で表現できる



## “さんまの会 性格タイプ”

- 糖尿病予防プロジェクトさんまの会「資料ダウンロード」のページ
- 性格タイプ カラー自己診断簡易版(京都医療センター予防医学研究室 作成)をクリック(エクセルファイルダウンロード)



## 赤のモチベーションアップ

- × 抽象的な表現や指示が嫌い
- × 他人から「がんばれ」:一番頑張っている
- 具体的な目標(ちょっと厳しめ)
- 自分で決める
- 挑戦!
- 簡便度はともかく効果を重視!

## 黄のモチベーションアップ

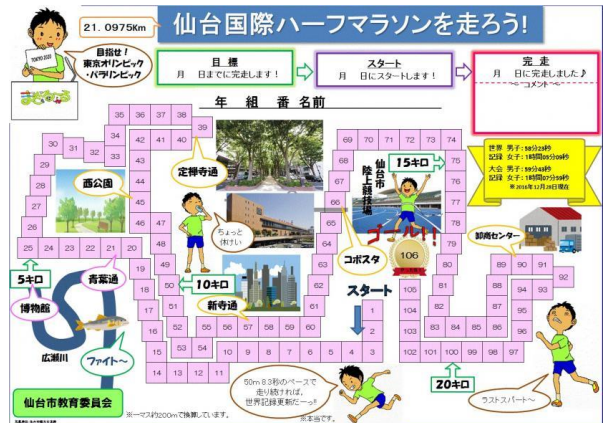
- × 細かいことを一人でやる
- × 詳しい資料(説明書等)を読む
- 自主性尊重:他人を参考にしない
- 形から入る(目立つ格好)
- ほめてもらえる仲間を巻き込む
- 効果はともかく簡便度(楽しさ)重視

## 緑のモチベーションアップ

- × 他人と競争する
- × 明確な目標・期限を決める
- 結果よりも過程を重視
- 仲間入り(誘われるのがベター)
- 目立たず成り行きでうまくいくのがベスト
- 効果も簡便度も適度なところがで

## 青のモチベーションアップ

- × 感情的な対応、情熱的な行動
- × 臨機応変な計画変更
- 詳しい資料(説明書)を読んで参考にする
- 具体的な目標(期限、数値)を決める
- 計画を立てる
- 効果と簡便度が最適なところで



## 運動を続けるコツ

- 楽しくできる
- 自分に合った具体的な目標 (タイプに合わせて)
- スモールステップでクリア (やっぱりタイプに合わせて)