

## アスパーク便り

No.478 令和3年5月15日発行 大淵元暉

みなさんこんにちは！今回のアスパーク便りは、筋トレオタクの私大淵が「運動を習慣化するコツ」についてご紹介します！

### 1.はじめに

「なかなか運動する気が起きない」、「運動不足だから何か運動しよう」、「運動を始めたけど直ぐに止めてしまった」という方は結構多いのではないのでしょうか。私も社会人になって2年間は全く運動していませんでした。その結果14kg太ってしまい流石にまずいと思い社会人3年目で筋トレを始めました。そして今年6月で1年が経とうとしています！そこで今回は冒頭でお話したような方のために私大淵がお送り致します。

### 2.コツ①「確実に達成できることから始める」

「毎日腹筋100回する！」、「毎日10kmランニングする！」等の“高すぎる目標設定”をしてしまうとキツすぎて継続できなくなります。まずは「毎日腹筋10回」、「毎日1kmウォーキング」等の“確実に達成できる”ことから始めてみましょう！



### 3.コツ②「継続するのを目標にする」

何事も継続が第一です。最初は週に1回の運動でも120点です！とにかく継続して行うことを意識しましょう！



#### 4. コツ③「無理をしない」

慣れてきたら週に2、3…回と運動する頻度が増えてくると思いますが、“本当にやりたくない時”は思い切って休みましょう。私は週に5回運動することを目標にしていますが、週に3、4回の時が多々あります。無理をせず継続を第一にしましょう。



#### 5. コツ④「逃げ道を断つ」

最後にご紹介する方法は運動せざるを得ない環境を作ることです。具体例として、「家族等に〇月までに〇kg 痩せると目標を宣言する」、「スポーツ施設に入会する・定期券を購入する」、「スポーツウェア・筋トレグッズ・プロテイン等を購入する」です。運動する準備を万全にして後は行動するのみという環境を作り出しましょう！



#### 6. まとめ

今回は「運動を習慣化するためのコツ」についてご紹介しました。なかなか重い腰が上がらない方はコツ①から試してみてください！最後までお読みいただきありがとうございました！

