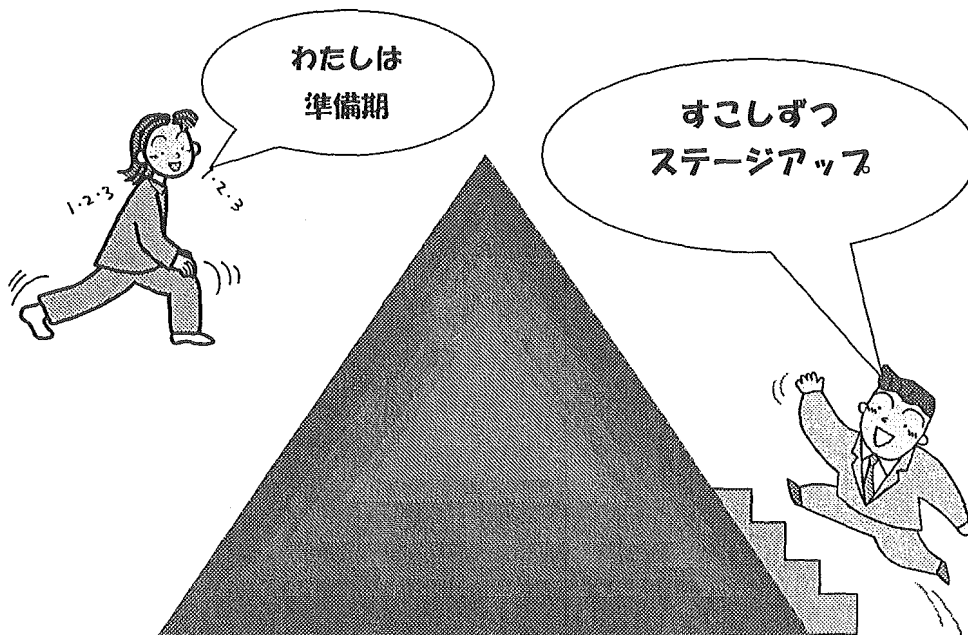
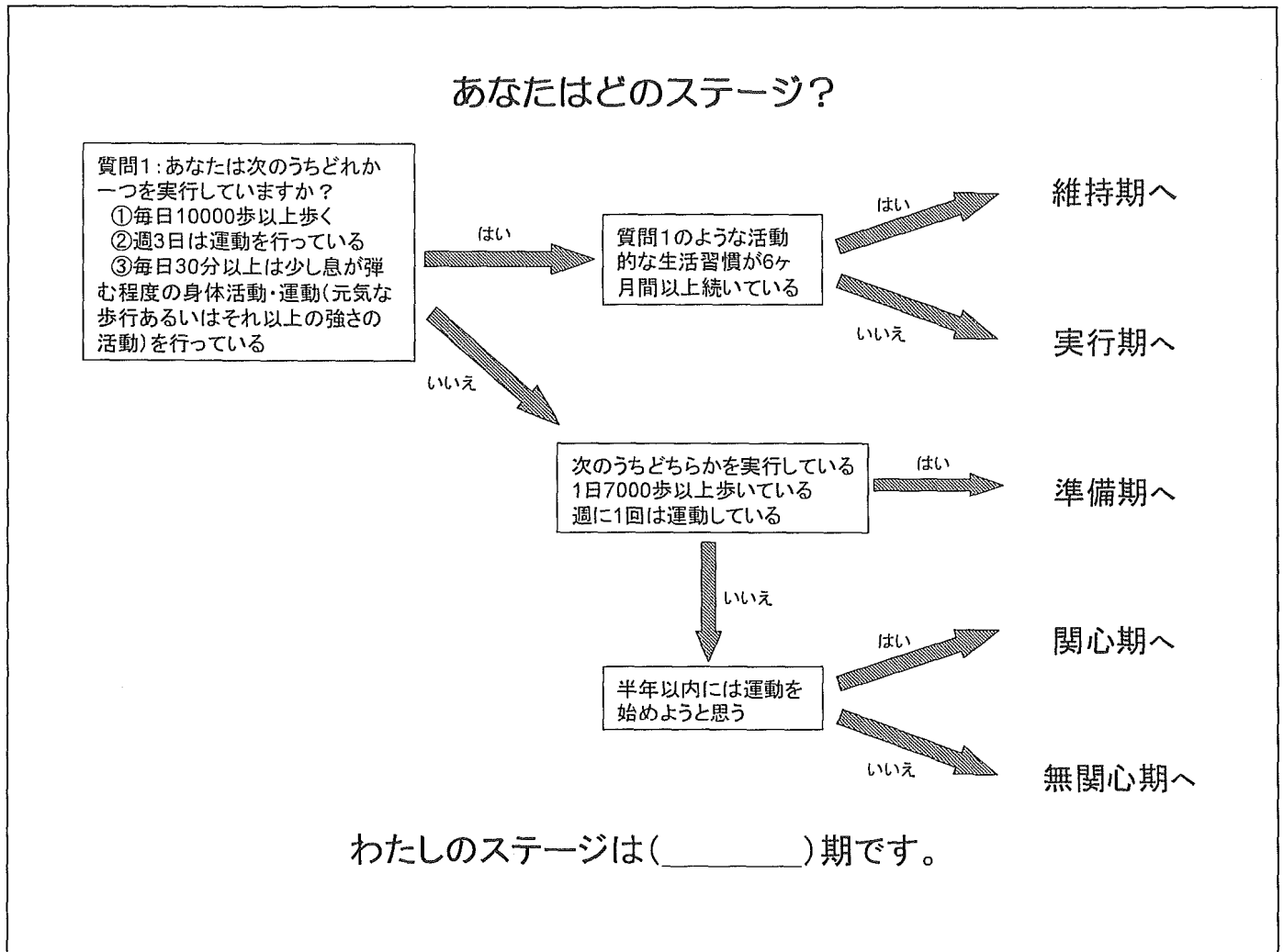


1. あなたはの運動習慣のステージは？

活動的な生活習慣は続けてこそ効果を発揮します。まずはセルフチェックであなたのステージを判定し、ステージ別アドバイスに進みましょう。



2. 小さなこと、負担感の軽いことから何か始めてみませんか？

生活習慣は次の5つのステージを経て少しずつ変化します。あなたの現在のステージは関心期です。

無関心期：活動的な生活習慣ではないし、活動的になろうとも考えていない

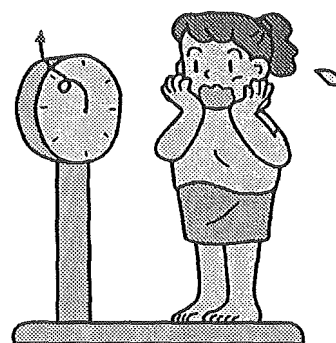
関心期：活動的な生活習慣ではないが、活動的になろうと考えている

準備期：やや活動的だが、健康のために充分とはいえない

実行期：活動的な生活習慣だが、まだ習慣化していない

維持期：活動的な生活習慣で、習慣化している

このチェックシートを使って、あなたにできそうなことを考えていきましょう



ステップ1：できそうなことを考える－身体活動か運動か

私にできそうなことは何？－身体活動か運動か－

次のうち、できそうなものに○をつけましょう
(できるだけ1. あるいは2. に○をしましょう。1. 2. 両方とも○でも構いません)

選択肢1. 1日10分でもよいので日常生活の活動量を増やす(日常生活の身体活動)

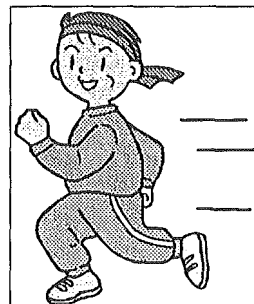
選択肢2. 週1回でもよいので何か運動を試してみる(運動)

選択肢3. 両方ともできそうにない

身体活動



運動



1. を選んだ方

あなたの目標は日常生活の活動量を高めることにしてみてもいいでしょうか。最近の研究では日常生活の活動量が健康に大きく影響していることがわかってきています。工夫して少しずつ活動的な生活習慣に変えて生きましょう。

日常生活のパターンを確認していつ（時間）、どこで（場所、場面）、何をして（活動の内容）活動度を高めるのか？具体的に考えてみましょう。

2. を選んだ方

あなたの目標は運動を始めることです。健康に良いことはもちろんのこと、強度に応じてプラスアルファのさまざまな効果が得られます。けがに注意して少しずつ始めていきましょう。

いつ（時間）、どこで（場所）、何を（運動の種類）するのか？具体的に考えてみましょう。

3. を選んだ方

残念ながら、まだ具体的な決断はできないようです。しかし、あきらめることはありません。生活習慣を少しずつ変えていくための準備をすることは可能です。歩数計をつける、活動的な服装に心がけるなどして、身体活動・運動を行いたくなる刺激を増やしましょう。以下の中にできそうなことはありますか？

- 歩数計をつける
- 普段から動きやすい服装、歩きやすい靴を身につける
- 活動的な友達と付き合いようにする
- スポーツ施設のパンフレットをもらってきてみる
- 犬を飼う
- 子供と外で遊ぶ
- 一度だけスポーツイベントに参加してみる
- 階段を使う
- 教材の無関心期にもどり、運動の動機づけを高めてみる
- その他（ ）

ステップ2：なぜ、長続きしないのか？

－メリットが大きく、デメリットの小さい計画を考えよう

あなたが運動する場合の本当のメリット、デメリットについて考えてみましょう。

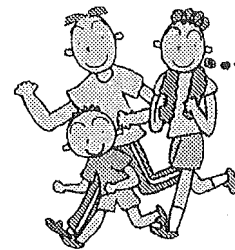
あなたが運動する理由・しない(したくなくなる)理由について考えてみましょう



作業1:あなたが運動する主な理由2つ~3つにレをつけましょう
 作業2:あなたが運動しない、あるいはしたくなくなる理由2つ~3つにレをつけましょう
 作業3:運動しない、あるいはしたくなくなる理由について対策を考え記入しましょう

あなたが運動する理由

- 健康増進や体力アップに役立つ
- 減量できたりスタイルがよくなる
- 気持ちよい・楽しい・ストレス解消
- 交友関係が深まる・広がる
- 自己の向上・人生に充実感が得られる
- その他()



あなたが運動しない(したくなくなる)理由

良い対策はありますか？

- | | | |
|---|-----|-------|
| <input type="checkbox"/> けがをしたり、体調が悪くなる | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛になったり疲れてしまう | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 忙しくて時間がない・他にすることがある | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人が運動しない、応援してくれない | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> 便利な運動場所がない | →→→ | 対策() |
| <input type="checkbox"/> その他() | →→→ | 対策() |

自分にとっての本当のメリット、デメリットを知ることは意外と難しいものです。初心者の陥りやすいパターンとしては以下のような例があげられます。

- ・健康への効果だけを重視して、気の進まない種目を選ぶ
- ・最初から高い目標を立てて、筋肉痛など運動による不快感を味わう

自分では「楽しい。デメリットなどない。」と考えても、心の奥底では、「筋肉痛が不快だ」「運動すると自分のしたいことができなくなる」など感じていることがあるものです。よく考えて、あなたにとってメリットが大きく、デメリットの小さな計画を

立てましょう。

ステップ3：具体的な計画を立てる

「運動するようにします」「できるだけ歩きます」ではなかなか計画は進みません。具体的な計画を立ててみましょう。

目標設定のコツ

1. 目標は自分で立てましょう。

自分自身の運動の好み、生活環境、生活時間は自分自身が一番良くわかっています。一番適した目標も自分自身が一番良くわかるはず。

自分で立てた目標は与えられた目標よりも達成されやすいことが知られています。

2. その目標は具体的ですか？

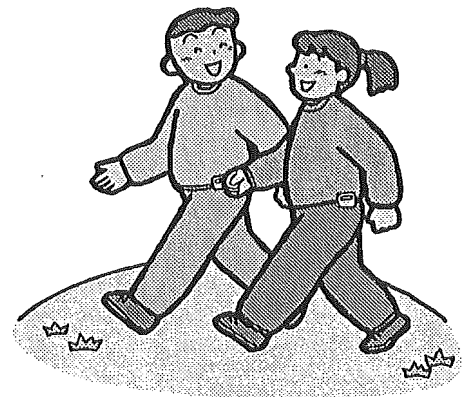
いつどこで何をするのか？後から目標の達成度を判定できるような目標にしましょう。「できるだけ歩きます」では判定困難です。

3. その目標はやる気が湧いてきますか？

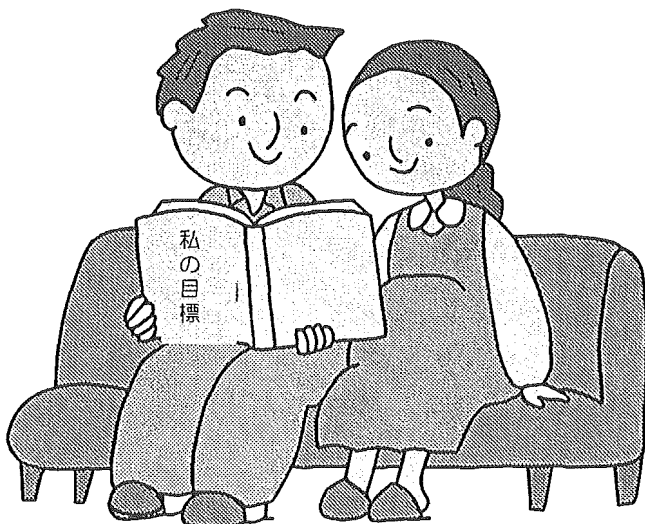
やりたくないことを目標にしてもうまくいきません。やってみたいことを考えましょう。

4. その目標は達成できそうですか？

達成できそうにない目標(自信の湧かない目標)では失敗に終わることが多いことが科学的に証明されています。まずはできそうな目標からスタートすることが最終的な目標達成の近道です。



サポーターを指定しよう



あなたの目標を理解してくれる人、応援してくれる人がいると、目標の成功率がグンと高まります。家族、ご主人、奥様、友人、同僚、適当な方はいませんか？思い当たる方がいたら、目標の話をしてサインをもらいましょう。これも、あなたがあなた自身の生活習慣を変えるための一つのテクニク

クです。

さあ、いよいよあなたの目標を立ててみましょう。「どんな小さなことでも何か始めてみるのが大切」です。

私の目標

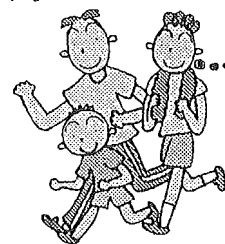
身体活動の目標

1日 _____ 歩を目標する。

そのために _____、 _____ を歩きます。

運動の目標

週 _____ 回、 _____ で、 _____ します。



活動的な生活習慣に変えるためのきっかけを増やす目標

- 歩数計をつける 普段から動きやすい服装、歩きやすい靴を身につける
- 活動的な友達と付き合うようにする スポーツ施設のパフレットをもらってきてみる
- 犬を飼う 子供と外で遊ぶ 一度だけスポーツイベントに参加してみる
- 階段を使う この教材のA. にもどり運動の動機づけを高めてみる
- 家族や夫婦で運動についての話をする その他(_____)

実施者署名 _____

サポーター署名 _____

ステップ4：活動を記録して動機づけを高める

自分の活動を記録すると、活動状況が把握できたり、やる気がわいてきます。以下のような方法を試してみましょう。可能ならば、記録は家族なども見ることができるよう、例えば壁に貼るなどしておく、さらに励みになるでしょう。

1. 歩数計をつける
2. 手帳に実施した運動、歩数を記録するくせをつける
3. 運動した日はカレンダーに○をつける
4. 運動実施記録表を作成して、壁に貼る

歩数・運動記録表

| 記入例 | 月 日 | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 | 月 | 日 |
| 日付 | | | | | | | | | | | | | | |
| 曜日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数 | 20000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 18000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 16000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 14000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 12000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 10000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 8000 | | | | | | | | | | | | | |
| | 6000 | | | | | | | | | | | | | |
| 4000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2000 | | | | | | | | | | | | | | |
| 私の目標(◎できた△少しでき ×できなかった) | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| コメント | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

資料 4

目標設定に関する指導教材 (集団指導を想定した教材例)

目標設定の考え方



あなたの運動習慣や身体活動を高めるためには行動目標を設定することが大切です。

●セルフチェック

現在、運動・身体活動の具体的な目標はありますか。

はい いいえ

●目標設定とは…

運動を始めたり、運動量を増やすときには目標を具体的に決める必要があります。

推奨される運動の頻度・強さ・時間・種類：

一般に健康維持のためにすすめられている運動量の目安です。

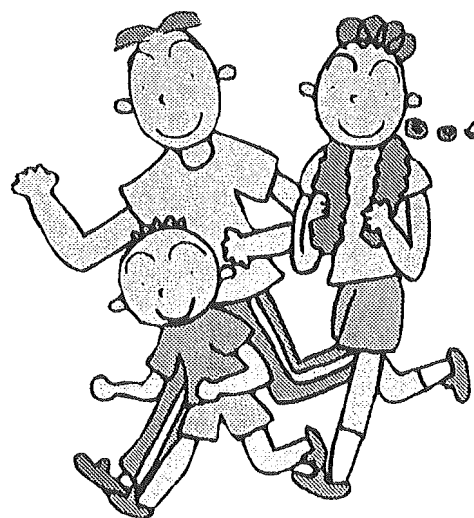
| | スポーツ・運動習慣 | 身体活動 |
|-------|-----------|-------------------------------|
| 頻度 | 最低週3-5日 | 週5日以上 |
| 運動の強さ | 中等度—強度 | 中等度 |
| 持続時間 | 20-50分 | 少なくとも10分以上続く活動を、 1日合計30分以上 |
| 種類 | 有酸素運動 | 仕事や仕事以外の日常身体活動など |

1) 中期的な目標を決める：

今回の教室2ヶ月間で到達したい目標です。レクレーション、柔軟性を高めるストレッチ運動、筋力を高める運動、心肺機能を高める有酸素運動、日常生活パターンの修正など、自分にできそうだと思う運動・身体活動の種類や時間を上手に組み合わせて決めます。

2) 短期的な目標を決める：

「来週は何をするか」といった1週間程度の単位で目標を決めます。例えば、「1週間のうち、2日はプールに通う」、「片道15分の買い物に歩いていく日を週4日にする」、などです。短期的な目標は自分が確実にできそうだと思うもので、自分の好みに合うものでなければなりません。1週間取り組んで見て、もし好みに合わなかったり、実行するのがむずかしいと感じたら適宜目標を見なおす必要があります。



●目標を決めるときの注意

◇ ①目標は自分で決めること：

良いプログラムを勧められても、最終的に納得して決めるのは自分です。自分で決めた目標は他人に与えられた目標よりも自己責任を持ち実行されやすいからです。

◇ ②「したいこと」で、かつ「できそうなこと」を目標とすること：

目標はあなたが「はじめてみたい」と思うことで、かつ続けることが「できそうだ」と思うことでなければいけません。

◇ ③目標は具体的であること：

自分の行動を変えるためには、具体的に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いてください。例えば、「水曜日の習い事の帰りにはバスに乗らずにひとりで歩いて帰宅する（+早歩20分）」などです。

●目標設定の方法

<ステップ1>今までの活動状況を確認し、このまま続けた方が良いと思うこと、変えた方が良いと思うことを思い浮かべ、整理してみましょう。

《日常生活で》

自宅でのストレッチ/階段昇降/通勤・買い物時歩行など

《意識的な運動》

水泳/エアロビクス/テニスなど

例1：

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ◎ | | ◎ | | ◎ | | 休息日 |

◎比較強い運動を行う日（例：エアロビクスエクササイズ、水泳、テニス）

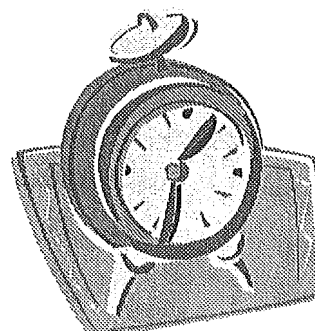
例2：

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| ◎ | ○ | ○ | ◎ | ○ | △ | 休息日 |

◎比較強い運動を行う日（例：エアロビクスエクササイズ、水泳）

○日常生活での活動を工夫して歩行量を増やす日

△軽い運動を行う日（例：自宅でのストレッチ）

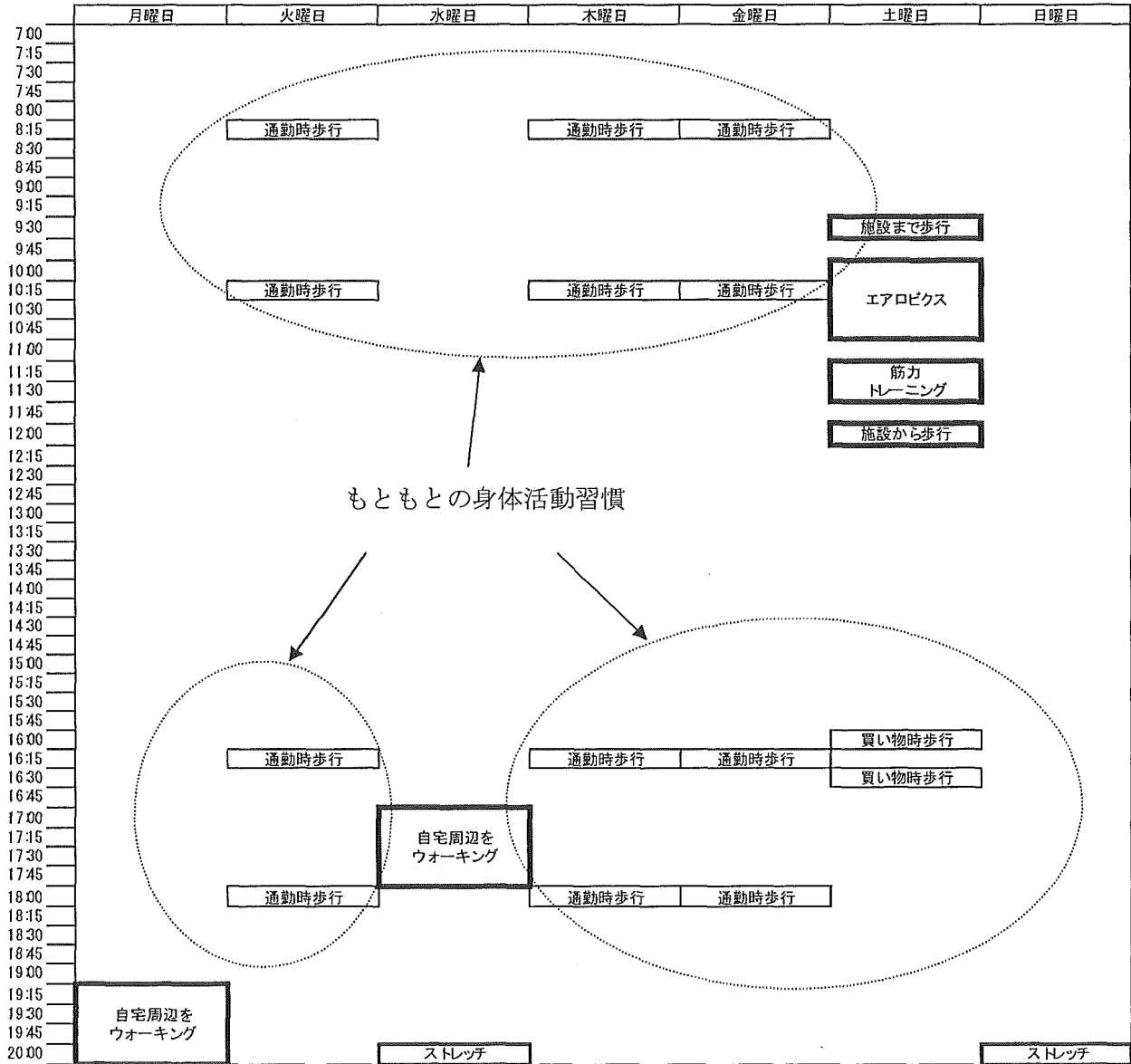


資料4-3

<ステップ2> まずは計画が実践できるか、しばらく続けてみましょう。

中期的な目標設定例：

運動施設を利用して比較的強い運動を実践する日が週1回、自宅周辺で速歩を週2回行う計画を立て、通勤や買い物時の時間を利用して「普通歩行」を行う時間を増やした例です。また1日おきに柔軟体操（ストレッチ）を自宅で行う計画も取り入れています。



●私の2ヶ月後の目標を決めましょう・・・

別紙の目標シートに計画を立てましょう。

●私の今日から1週間の目標を決めましょう・・・

運動日記に書き入れましょう。



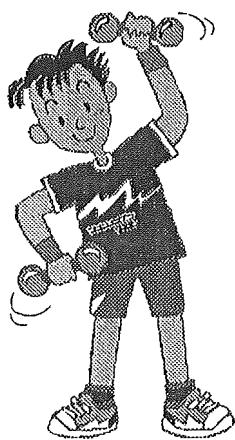
目 標 設 定 シ ー ト

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 6:00 | | | | | | | |
| 6:15 | | | | | | | |
| 6:30 | | | | | | | |
| 6:45 | | | | | | | |
| 7:00 | | | | | | | |
| 7:15 | | | | | | | |
| 7:30 | | | | | | | |
| 7:45 | | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | |
| 8:15 | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | |
| 8:45 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:15 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 9:45 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| ~~~~~ | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 16:45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:15 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 17:45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:15 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 18:45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 19:45 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:15 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 日常生活での歩行 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| ストレッチ | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| 筋力を高める運動 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |
| スポーツ意識的運動 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 | 分 |

氏名 _____

私の2ヶ月間の目標は……



運 動 日 記

お名前 ()

今週の目標 (できそうなことを具体的にご記入下さい)

| |
|----|
| 1. |
| 2. |

| | 月日 | | 歩数 | 活動内容 |
|-------------|------|---|----|------|
| 第 1 週 | 5/10 | 木 | | |
| | 5/11 | 金 | | |
| | 5/12 | 土 | | |
| | 5/13 | 日 | | |
| | 5/14 | 月 | | |
| | 5/15 | 火 | | |
| | 5/16 | 水 | | |

目標1の達成度

1. 全然でき 2. あまりでき 3. まあまあ 4. できた 5. よくできた
 なかった なかった

目標2の達成度

1. 全然でき 2. あまりでき 3. まあまあ 4. できた 5. よくできた
 なかった なかった

| |
|----|
| メモ |
|----|



短期目標・運動記録の記入例

これから1週間の運動計画を立てて
みましよう。

コツ1.
目標はいつ、どこで、何をするのか、
できるだけ具体的に書きま
しよう

コツ2.
目標は達成できそうですか？でき
そうな目標を立てましょう

コツ3.
文字にして実際に書き込んでみま
しよう

運動日記(記入例)

お名前(●●山 △子)

今週の目標(できそうなことを具体的に記入下さい)

1. 近くの体育館に行ってみる
2. 1日15000歩以上歩く日(週3日以上にする)

| 月日 | 歩数 | 活動内容 |
|--------|-------|--|
| 5/10 木 | 5847 | アクアエクササイズ(45分)に参加 ★ |
| 5/11 金 | 2485 | 天気が悪かったので、外出せず。入浴後ストレッチを10分 |
| 5/12 土 | 18456 | 8:00~ウォーキング(60分) |
| 5/13 日 | 7896 | テニス45分(9:00~) 買い物で歩行(20分) |
| 5/14 月 | 10265 | 夕食後ウォーキング45分 |
| 5/15 火 | 10432 | 夕食後ウォーキング45分 |
| 5/16 水 | 2468 | 雨天のため外出せず。休養日とする |

目標1の達成度

1. 全然できなかった
2. あまりできなかった
3. まあまあできた
4. できた
5. よくできた

目標2の達成度

1. 全然できなかった
2. あまりできなかった
3. まあまあできた
4. できた
5. よくできた

メモ

良かったこと: 意識的なウォーキングを始めた。歩数が普段より5000歩くら
増える
反省: 目標は達成できなかった。体育館へは今週行ってみようと思う。
質問: 自宅で筋力トレーニングを始めたがいかが、詳しい方法が知りたい。
★



中期的目標の再設定



自分の中期的目標が現状に合ったものか確認し、見なおしてみましょう。

●中期的目標の考え方

これまでのライフスタイルを急に变えることは大変難しいことです。あなたの現在の生活や行動に影響を与える要因はたくさんあり、努力しても変えようのないことや、変えたくないこともあるからです。逆にあなたの行動が他の要因に影響を与えてしまうこともあります。例えば、無理に歩く量を増やそうとしてプレッシャーに感じてしまう、などが挙げられます。

運動を始めたり、身体活動量を増やそうとしていろいろ始めてみると、いろいろな自己矛盾点（バランスがとれていないこと）が浮き彫りになってきます。例えば、初めの行動目標が現在のあなたにとって非現実的だと気づいたり、行動目標が自分の生活パターンや価値観に合わない、などです。また、あなたの期待している身体的効果が、今の行動パターンではまだ得られていないこともあります。さらに、相入れない行動と行動とを同時に行なっていたり、行動と気持ちが食い違っていたり、気持ちと気持ちが食い違っていることもあります。このように相入れない関係が続けようとするとう不快な気分になってしまい、結局は楽な方へ傾いていきます。つまり、一貫しないこと（自己不一致）が起ってそれが続くと、けがの原因になったり、落ち込んだり、運動を続けようとする意欲や意志が低下してしまい、目標は達成できなくなってしまいます。達成できそうにない目標については、それを再設定する必要があります。つまり、あなたが簡単にできること、努力すればできそうなこと、できそうにないことを区別することが重要といえます。

●行動と行動の不一致

かなり優先的に運動をしている≠家事や仕事に支障をきたしている

●行動と気持ちの不一致

運動をしている≠物足りない、疲れすぎた感じがする

もっと運動しようと思っはいる≠実際には具体的に何もしてない

●自己受容と目標の再設定

どうしてもできないことはあきらめて、できることを行動目標としましょう!!

① 目標レベルを下げる

1日 10000 歩歩く → 1日に 8000 歩歩く

② 違った目標にする

スポーツ施設を週 2 回利用する → 週 1 回にして

あと 1 日は 60 分速歩

② もっと具体的な目標にする

③ 1日 1 万歩以上歩く → 1日 1 万歩以上歩く日を週 5 日以上にする。



目標設定 Q&A



Q：目標設定は必要でしょうか？

A：目標設定は運動習慣を継続していくために非常に有効な方法です。特に、これから運動を始める方、運動を始めたばかりの方にとってはとても重要で、われわれ教室スタッフが自信を持ってお勧めする方法です。ぜひ取り組んでみて下さい。運動習慣が完全に定着して続けていけるといふ強い自信がもてるまでは、常に目標を意識して運動することをお勧めします。

Q：目標にしばられている感じがするのですが

A：目標はいつでも変更できますから、気軽に立てていきましょう。月曜日に運動する予定でうまくいかなかったときには火曜日に運動してもかまいません（当然ですよ）。あくまで、ご自身の行動計画を文字にしてみるということです。手帳に書き込む予定のようなものと考えてください。

Q：目標を具体的にすることが難しいがどうすれば良いか？

A：目標はできるだけ具体的なほうが好ましいのですが、当センターのような施設を利用する場合、教室のプログラムなどによっては具体的な目標を立てることが難しいこともあるでしょう。また、晴れた日だけウォーキングしたいという希望もあるかもしれません。決定する目標はあくまでご自身の自由です。大切なことは目標を見て、どんな運動をどのように行うのかがはっきりとイメージできるようになることです。中期的目標については、多少、柔軟性を持たせることもできるでしょう。

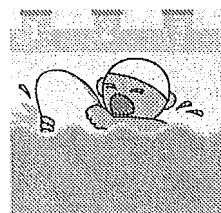
例「週3回（主に火木土の午前）センターに来館し、水中運動とエアロビクスを中心に
行う」

例「週1回（火曜日か水曜日の午前）はセンターに来館し、エアロビクスを行う。それ
以外の日は最低週3日は近所に見つけたコースで20分ウォーキングを行う」

特に、短期的目標についてはできる限り具体的にしよう心がけてください。これは、今週の運動予定のようなものです。手帳に近い感覚になれば理想的だと思います。

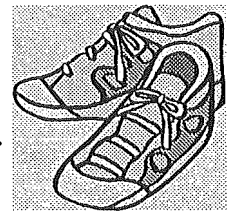
Q：何をしたら良いのか分からないのだが…

A：今回の教室の中でいろいろな運動にチャレンジして自分にあった運動を探してください。高脂血症の皆様にお勧めの運動はウォーキング、バイク（自転車）、エアロビクスやステップ運動、ダンス、水中運動、水泳などの有酸素運動です。しかし、最も重要なのは長期間継続することです。種目にこだわらず、楽しめるものを選んでいただければ最高です。継続することによって健康への効果が得られます。運動施設で運動することがあまり得意でない場合には日常生活での活動量を増やす、散歩する（できれば歩くピッチをあげて）などして、1日1万歩以上歩かれることをお勧めします。「どうしたらよいかわからないんですけれども…」という質問でもかまいません。スタッフやトレーニングルームの運動指導員に遠慮せずにご連絡ください。

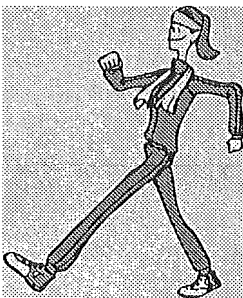




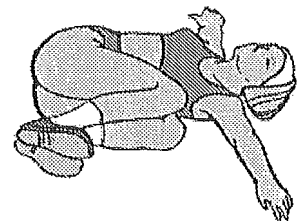
目標設定セルフチェック



- ご自分の運動量は十分ですか？ はい いいえ
- 今回、何か新しいことを始めましたか？ はい いいえ
- 運動量をどうやって確保していこうと思いますか？
そのイメージは湧きますか？ はい いいえ
やろうと思っている運動（身体活動）
何を（種目） _____
どこで（場所） _____
いつ（頻度，曜日，時間帯など） _____
どのくらい（1回あたりの時間，距離など） _____
- その運動（身体活動）を続けていけそうですか？ はい いいえ



成功しそうな目標設定



運動1

運動の種類:20分間のウォーキング
回数 :週3回(月, 水, 金)
時間 :朝9:30-10:00頃
場所 :近所に見つけたコース

運動2(雨のとき)

運動の種類:20分間のストレッチ
回数 :週3回(月, 水, 金)
時間 :朝9:30-10:00頃
場所 :家のリビングルーム

継続するために

サポーター:ご主人
リビングの壁に記録表(グラフ)を貼る
ウォーキングコースの終盤に良い眺めの場所がある
運動靴はいつも下駄箱から出しておく
トレーニングウェアは気に入ったものを2着用意する

資料5
CD-ROM教材
「今日からできる暮らしの中の運動」

初年度中の研究内容に関連して健康・体力づくり事業財団のCD-ROM教材を監修・指導した。
次年度以降の教材開発の資料として活用を予定している。
なお、本教材は全国市町村に無償配布でされている。

ウォーキングからはじめよう！

今日からできる暮らしの中の運動



監 修 下光輝一 東京医科大学衛生学公衆衛生学教室 主任教授
指 導 小田切優子 東京医科大学衛生学公衆衛生学教室 講師
井上 茂 東京医科大学衛生学公衆衛生学教室 助手
松木重村 東京都健康づくり推進センター
協 力 東京都健康づくり推進センター
社団法人 日本ウォーキング協会

財団法人 健康・体力づくり事業財団