

で、現在得られている知見を可能な限りシンプルに整理してわかりやすい内容となるように心がけた。

行動科学的指導方法に関連する部分は、大きく「4-2.行動変容の技法や考え方」の部分と、「4-3.行動変容のステージ別指導法」の部分に分けられる。

「4-2.行動変容の技法や考え方」は本教材の中でも特に重要な部分である。ここで、行動変容技法を一つずつ取り上げ、その意味を理解させ、これを活用できるように指導していくというスタイル、指導方法は、個別指導というよりはむしろ集団指導への応用に適しているように思われる。そこで、この部分についてはどちらかというところと集団指導の場面を想定して作成した。さらに、「集団指導への応用におけるコツ」「個別指導への応用におけるコツ」に関する解説を添付して、個別指導の中でどのように応用していくのかについて付け加えることとした。一方、「4-3.行動変容のステージ別指導法」は、むしろ個別指導への応用が容易である。集団指導でも行動変容のステージの考え方はプログラムを構成する上で重要である。しかし、ステージ別に教室を開催するという状況はまれであり、むしろ、様々な準備性（ステージ）の対象者が同じ教室に含まれたり、あるいは関心期、準備期といった比較的準備性の高い均一な対象者によって教室が構成されることが多い（無関心期のものだけを集めて身体活動・運動指導を行うという場面は想定しにくい）。そこで、「4-3.行動変容のステージ別指導法」の部分についてはどちらかというところと個別指導を想定して教材を作成した。基本的には対象者に渡すセルフマニュアル方式であり、指導者とともにこのマニュアルを見ながら作業を進める方式となっている。しかし、筆者の経験上、このセルフヘルプマニュアル形式の教材は集団指導においても十分に適応できるものであると

考えられる。

「4-2.行動変容の技法や考え方」「4-3.行動変容のステージ別指導法」の両パートとも、可能な限りチェックシート、作業シート等のツールを添付して、コピーすることによってそのまま使える教材になるように心がけた。

資料に教材の一部として、「刺激統制法」の部分、および「関心期に対する指導」の部分を示す（資料1、資料2）。

D. 考察

昨年度の報告書では、先行研究の検討、既存教材の検討、我々がこれまでに実際に用いてきた身体活動・運動指導の教材の検討を行って、本研究において開発する教材の原案を作成した。この原案は身体活動・運動指導教材のトピックとなりうるものを比較的網羅的に取り上げたもので、指導現場への応用性をより高いものとするにはさらに編集を加えて、指導ツールとしての機能を高める必要があった。

本年度の研究では昨年度研究班全体で実施した地域・職域における保健指導の実態調査の結果を参考にして、原案を改良、編集し、本研究の介入研究で使用する教材を作成した。作成にあたって特に留意した点は、①現場の事業にすぐに応用するためには現場の事業の状況を十分に把握し、それに合わせた提案が必要であること、②実際にこれを利用する保健師、産業看護職、栄養士の身体活動・運動や行動科学的手法に関する知識や指導スキルのレベルである。生活習慣改善指導の事業の状況については、まず、集団指導と個別指導によって、活用しやすい教材のスタイルが多少異なる。昨年の実態調査によれば、地域については集団指導が、職域については個別指導が、より積極的に行われていることが把握された。特に、職域においては身体活動・運動指導を集団指導のスタイルで行っている事業場は限られており、比較的規模

の大きな、マンパワーの整った事業場である可能性が示唆された。したがって、集団指導にしか適応できない教材では十分な活用が期待できないものと予想される。このことより、集団指導、個別指導いずれにおいてもある程度柔軟に活用できることが必要と考えられた。また、指導を行う回数についても様々な状況が想定されるが、特に個別指導では1回だけの面接で一連の指導を終了するというケースも多いことと予想される。1度だけの指導だけで、本教材において紹介した行動科学の考え方を全て活用することは困難と考えられるが、このような事業においても、行動科学的手法が有効に活用されるようなスタイルが求められる。以上のように、様々な事業の状況への汎用性と、「すぐに使える教材」という実用性を両立することは容易ではないが、可能な限りこれが実現できるように工夫をこらして作成した。工夫点の一つとして、集団指導は「行動変容技法」の観点から、個別指導は「行動変容のステージ別指導」という観点から教材を編集した点にある。これらについては教材開発の意図が十分に伝わるように「4-1. 本教材で紹介する行動科学的指導方法の概要」述べ、また、指導者向け講習プログラムの中でも強調していきたい。

来年度は本教材を用いて実際に介入研究を実施する。介入研究の過程で得られた意見を参考に若干の修正を加えて3年間の最終的な成果物とする。

E. 結論

昨年度調査において実施した地域・職域における生活習慣改善指導事業の実態調査の結果を参考に、昨年度作成した身体活動・運動指導教材の原案を改良・編集した。地域・職域で実施されている様々な形態の事業に柔軟に対応でき、かつ、実用性の高い教材になるように工夫した。来年度はこの教材を用いて介入研究を行

い、これをもとに教材に改良を加え、本研究における最終的な成果物とする予定である。

参考文献

- 1) 下光輝一、小田切優子、涌井佐和子、井上茂、高宮朋子：運動習慣に関する心理行動医学的研究。デサントスポーツ科学 20:3-19,1999.
- 2) Wakui, S., Shimomitsu, T., Odagiri, Y., Inoue, S., Takamiya, T., Ohya Y., Relation of the stage of change for exercise behavior, self-efficacy, decisional-balance, and diet-related psycho-behavioral factors in young Japanese women. J. Sports Med Phys Fitness, 42, 244-232, 2002
- 3) 下光輝一：運動を習慣化させるための行動医学的介入方法の開発。平成12～13年度科学研究費補助金研究成果報告書
- 4) 井上茂、下光輝一：身体活動推進のための行動医学的アプローチトランスセオレティカルモデルの応用一。日本臨床 2000年増刊号「身体活動と生活習慣病」、58、538-544、2000
- 5) 井上茂、下光輝一：運動療法におけるトランスセオレティカルモデルの応用。臨床運動療法研究会誌、4(1)、1-5、2002
- 6) 涌井佐和子、下光輝一：行動科学理論に基づいた運動指導の実践。臨床運動療法研究会誌 4(1):6-9 2002
- 7) 下光輝一、井上茂、小田切優子、高波嘉一、豊嶋英明、八谷寛、玉腰浩司、近藤高明、井口ちよ：肥満を伴った高脂血症患者に対する運動療法の効果に関する研究—行動医学的アプローチを用いた運動習慣の定着による動脈硬化促進要因の改善に関する研究一。医科学応用研究財団研究報告、21, 215-223, 2002
- 8) 下光輝一：運動習慣の獲得・継続のための

行動科学的手法を用いた指導教材の開発と活用に関する研究. 厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業平成14年度報告書、2003

F. 健康危険情報

該当せず。

G. 研究発表

1. 論文発表

1) 井上茂、下光輝一：身体活動・運動調査とその評価、エキスエキスパートから学ぶ「健康教育・栄養相談・生活習慣改善指導」—生活習慣病の予防と管理—、ライフサイエンスセンター、2003

2) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T., Randomized controlled trial to evaluate the effect of physical activity intervention program based on behavioral medicine, J. Tokyo Med Univ, 61(2), 154-165, 2003

2. 学会発表

1) 小田切優子、内藤義彦、川久保清、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：地域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

2) 井上茂、川久保清、内藤義彦、小田切優子、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：職域にける行動科学を用いた保健・運動指導の実態—運動指導教材開発の観点から—。日本公衆衛生雑誌, 50(10), 246, 2003

3) 小田切優子、井上茂、涌井佐和子、大谷由美子、佐藤真司、森口哲史、下光輝一：職域における行動医学的手法を用いた情報提供型運

動推進キャンペーンの効果。産衛誌, 45, 375, 2003

4) Odagiri, Y., Inoue, S., Wakui, S., Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.: Development of the behavioral skill utilization scale for physical activity. Med Sci Sports Exerc, 35(5) supplement, S137, 2003

5) Inoue, S., Odagiri, Y., Wakui, S., Katoh, R., Moriguchi, T., Ohya, Y., Shimomitsu, T.: Randomized controlled trial of a physical activity intervention - changes in behavioral skill utilization score -. Med Sci Sports Exerc, 35(5) supplement, S137, 2003

6) 井上茂、小田切優子、涌井佐和子、加藤理津子、森口哲史、高宮朋子、大谷由美子、高波嘉一、下光輝一：行動変容技法トレーニングを含む身体活動推進プログラムの効果—体格の変化—。第10回日本行動医学会学術総会抄録集, p42, 2003

7) 小田切優子、川久保清、内藤義彦、井上茂、大谷由美子、高宮朋子、下光輝一：保健事業に関わる看護職の行動科学を用いた身体活動・運動指導の準備性や自己効力について。第10回日本行動医学会学術総会抄録集, p43, 2003

8) 井上茂：身体活動指導におけるステージモデルの有用性と問題点。シンポジウム「ステージモデルの生活習慣指導への応用」。第10回日本行動医学会学術総会抄録集, p21, 2003

9) Inoue, S.: Physical Activity Promotion in Japan. Abstracts of Physical Activity Symposium 2003 in Taiwan, 31-33, 2003

H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

資料 1 : テキスト
刺激統制法の部分

運動したくなる刺激を増やそう

身体活動・運動量を増やす刺激（きっかけ）をコントロールして、身体活動・運動習慣に適した環境を作りましょう。

●セルフチェック

運動習慣を継続したり、生活習慣を活動的にしたりするための「きっかけ（刺激）」を工夫していますか？

はい いいえ 意味がわからない

●刺激統制法とは？

ちょっとした「きっかけ（刺激）」で生活習慣の改善することがあります。

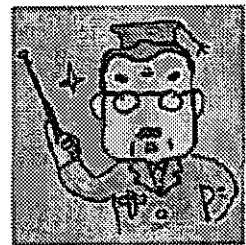
- * 習い事を始めたら外出する機会が増えて歩数が増えた
- * 活動的な友達と付き合うようになって運動を始めた
- * 歩きやすい靴を履いているので歩くことが楽しい



逆に、生活習慣が悪くなってしまうような「きっかけ（刺激）」もあります。

- * 近くにスーパーが開店して歩く機会が減ってしまった
- * 自転車、自動車がいつでもすぐに使えるようになっている
- * 歩きにくい靴を履いている

このように、「きっかけ（刺激）」によって生活習慣は良くなったり、悪くなったりします。この原理を応用した方法が刺激統制法です。運動を思い出す刺激、運動したくなる刺激、運動が楽しくなる刺激、運動せざるを得ない刺激を意識的に増やして、身体活動・運動が継続しやすい環境を作りましょう。



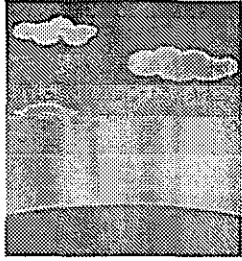
●身体活動・運動習慣が長続きする刺激、しない刺激

良い刺激の例

- ・ 歩きやすい靴を履いている
- ・ 動きやすい服装
- ・ 目につく場所に運動靴・運動着・運動用具が置いてある
- ・ お気に入りの運動着を買う
- ・ 自転車・自動車を持っていない
- ・ 活動的な人と過ごす時間を長くする
- ・ 徒歩を必要とする日課（通勤・買い物など）がある
- ・ 外出するための用事を作る
- ・ 運動する時間を決めている
- ・ 犬を飼っている
- ・ 自宅周辺に徒歩で外出できる場所がある（店、図書館、公園など）

悪い刺激の例

- ・ 歩きにくい靴を履いている
- ・ 動きにくい服装
- ・ 運動靴が下駄箱の奥にある
- ・ 運動着を持っていない
- ・ 自転車・自動車がいつでもすぐに使える
- ・ 活動的な友達・家族と過ごす時間が少ない
- ・ 外出する用事がない
- ・ 運動する時間を決めていない
- ・ テレビゲームなど活動的でない趣味
- ・ 天候不順
- ・ 活動量の少ない仕事

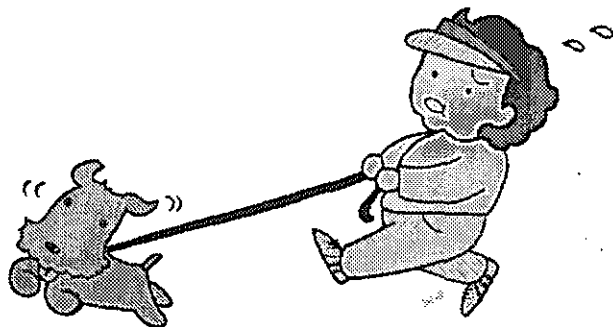


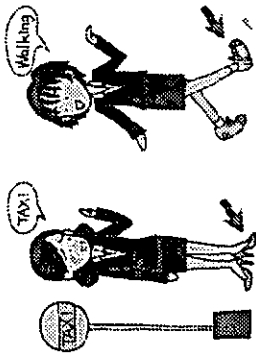
あなたの刺激コントロール度をチェック！

あなたにあてはまる項目に○をつけましょう。

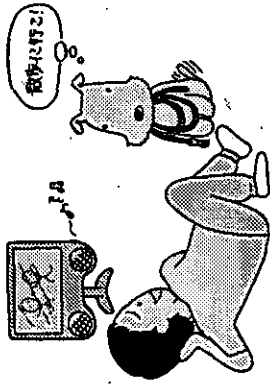
1. 歩かなければならない日課が少ない
2. 歩きにくい靴を履き、動きにくい服装をしている
3. 運動靴・運動着を持っていない
4. 運動している人との付き合いが少ない
5. 運動している人をあまり見かけない
6. 自宅周辺には外出目的となるもの（店、図書館、公園など）が少ない
7. 外出する用事が少ない
8. 体をあまり動かさない仕事についている
9. 外出するときには自動車を使う
10. 仕事や家事以外のことをしている余裕がない

○が多い方ほど運動不足になりやすい環境にあります。刺激統制法を使って環境を改善し、運動不足にならないようにしましょう。





運動習慣がづく環境を作ろう

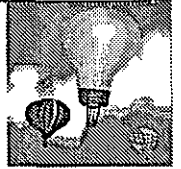


あなたにもできそうなことはありますか？

刺激統制実践チェックシート

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴を履く | <input type="checkbox"/> 習い事を始める |
| <input type="checkbox"/> 動きやすい服を購入する | <input type="checkbox"/> 犬を飼う |
| <input type="checkbox"/> 運動用具を購入する | <input type="checkbox"/> 活動的な人と付き合う時間を増やす |
| <input type="checkbox"/> 運動靴は目に付く場所に置く | <input type="checkbox"/> 友達・家族と運動の話をするようにする |
| <input type="checkbox"/> 運動着はいつでも使えるようにしておく | <input type="checkbox"/> 運動する日時を固定する |
| <input type="checkbox"/> 職場に運動靴・運動着・運動道具をおく | <input type="checkbox"/> カレンダーの運動する日に○を付ける |
| <input type="checkbox"/> 定期的に体重を測る | <input type="checkbox"/> 友達と運動の約束をする |
| <input type="checkbox"/> 全身が映る鏡を玄関におく | <input type="checkbox"/> 目的地に行く道順を変える |
| <input type="checkbox"/> 歩数計をつける | <input type="checkbox"/> 好きな運動選手のポスターを貼る |
| <input type="checkbox"/> 運動の目標を冷蔵庫に貼る | <input type="checkbox"/> テレビのある番組が放映されたらストレッチを行うと決める |
| <input type="checkbox"/> ダンベル、ゴムチューブなどの運動用具を身近に置く | <input type="checkbox"/> その他 () |
| <input type="checkbox"/> 徒歩で外出する日課を作る | <input type="checkbox"/> その他 () |
| <input type="checkbox"/> 立ち寄るのが楽しみな場所を近所に探す (図書館、店など) | <input type="checkbox"/> その他 () |

あなたの・・・



「きっかけ（刺激）」を探してみよう！！

あなたの身体活動・運動にとって、どんな刺激が「良い刺激」「悪い刺激」となっているでしょうか。気持ちよく運動できたときのこと、運動しよう、歩こうと思ったときのこと、運動してしまったときのことを思い出してみてください。「やろう」と思ったのはどんな時でしたか？

プラスの「刺激」は、これからもきっとあなたを応援してくれるでしょう。

*良い刺激となった
できごと：



*刺激による影響：



*この刺激はコントロールして活かすことができるかどうか考えてみましょう。

*悪い刺激となった
できごと：



*刺激による影響：



*この刺激は、コントロールして活かすことができるかどうか考えてみましょう。

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ご記入下さい)

1. 朝 6 : 30 から近くの公園まで 30 分間ウォーキングする (月、水、金)
2. カレンダーのウォーキング予定日に○を付けておく。

	月日	曜日	歩数	活動内容
第 1 週	5/10	木	5347	普段どおりの 1 日。買い物は自転車で出かけた。 カレンダーに貼るシールを購入した。
	5/11	金	13033	朝 40 分間ウォーキング。買い物も歩いて出かけてみた。
	5/12	土	8648	家族で買い物に出かけた。
	5/13	日	2871	天気が悪くほとんど外出しなかった。
	5/14	月	4047	朝雨が降っていた。ウォーキングは明日に延期。
	5/15	火	10285	朝 30 分間ウォーキング。
	5/16	水	14439	気持ちの良い 1 日だった。朝 50 分間ウォーキング。

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 買い物に歩いて出かけるとそれで 2000 から 3000 歩くらいは増えるようです。自転車を使わなければ毎日 8000 歩位になりそうだけれども続けることはできるだろうか？
 ウォーキングの目標は達成できました。これからも楽しいコースを開拓していきたいです。
 刺激統制法はカレンダーに運動の予定を記入することにしましたが、ちらちらと目に入ってよいきっかけになりそうです。

【シナリオ】

時間	内 容	シナリオ例	資料
0:00	あいさつ 先週学習した行動変容技法(例:オペラント強化法)の復習。(約3分)	「先週は、運動を行った後のご褒美(オペラント強化法の強化子のこと)について考えました。覚えていますか……。 (オペラント強化法の簡単な説明)」	
0:03	この1週間の反省。目標は達成できたか? 実行した身体活動・運動はどうだったか? オペラント強化法を使ってみてどうだったか? 目標設定・セルフモニタリングシートに評価を記入してもらおう。(約3分)	「それでは、目標設定・セルフモニタリングシートを出してください。この1週間は どうでしたか? 身体活動・運動の目標、ご褒美(強化子)の目標を立てましたが実行できたでしょうか? 評価の欄に判定を書き込んでみましょう」⇒各自作業	④
0:06	感想を尋ねる(各グループ1人、各2分程度)。各感想に簡単なコメント(ポジティブなコメント)。(全部で10分程度)	「それでは各グループから1名ずつ、この1週間どうだったか、感想を聞いてみましょう」 この1週間やった身体活動・運動について自由にしゃべってもらおう。また、試みた行動変容技法についての感想も求める。感想には簡単なコメントをするように努める。コメントはポジティブなものを!	
0:16	刺激統制法の説明(約10分)	「今週は“運動したくなるきっかけ(刺激)”について考えてみます。」 テキストを用いて刺激コントロール法に関する説明を行う。 適宜、受講者の質問に答えたり意見、感想を求める。	①
0:26	身体活動・運動環境チェックシートによる作業 (周りにある良くない刺激について考える)(約5分)	「それでは、まず、ご自分の周りの身体活動・運動のきっかけについてチェックシートを使って考えて見ましょう」 チェックシートによる作業を行う。 グループ内で見せ合ってみる。チェックの結果を2-3人に聞いてみる。	②
0:31	自分にとっての良い刺激、悪い刺激について考える。特に、 <u>コントロールできる刺激</u> について考える。 (刺激統制法ワークシートによる作業)(約15分)	「次に、自分自身にとってどんな刺激が良い刺激になっているのか、どんな刺激になっているのか、あるいはどんな刺激が良い刺激になりそうか、悪い刺激になりそうかについて考えましょう。ここでは、コントロール可能な刺激について考えます」 ワークシートによる作業を行う。 グループ内のディスカッション 全体での発表(各グループより1人、グループでディスカッションしたことを発表してもらおう)	③
0:51	今週の目標設定。(約7分) 先週のセルフモニタリングシートの回収。	④を使って、今週の1)身体活動・運動の目標、2)刺激統制法に関する目標(試してみる刺激統制法)、の2つの目標を立てる。 立てた目標について数人より発表してもらおう。できそうかどうか確認してみる。 セルフモニタリングシートの回収	④
0:58	今日やったこと(刺激コントロール法)について確認。 来週の予定(例:社会的支援) (約2分)	「今日は、刺激をコントロールする方法について考えました。これから一週間、自分の周りを観察してよい刺激を増やし、運動が長続きする環境を作っていくってください。」 「来週は周りの人からもらう支援=社会的支援について勉強する予定です。」	
1:00	終了	「それでは今日のグループワークはこれで終了です。」	
事後	回収したセルフモニタリングシートの確認とコメント書き	簡単なコメントでよい(一言でもよい)ので、できるだけポジティブなコメントを書く	

個別指導における教材活用（刺激統制法）のヒント

1) 刺激コントロール法は準備期、実行期など比較的準備性の高いステージに推奨されているようですが、無関心期、関心期、維持期など全てのステージについて活用できる方法です。

2) 活用例 1（テキストの活用）

テキストは一般の方にも理解できるように書かれていますので、運動が続くコツとして、簡単な説明をした後にテキストを渡すことができます。

3) 活用例 2（刺激統制法作業シート 1 の活用）

身体活動・運動環境チェックシートの活用：比較的短時間に行うことができ、自分がおかれている環境（自分か囲まれている刺激）に対する気づきを促します。チェック項目が多いときには運動不足に陥りやすいことを指摘して、身体活動・運動を推奨します。この作業とともに刺激統制法の説明をすると理解が深まりやすいでしょう。

4) 活用例 3（刺激統制法作業シート 2 の活用）

刺激統制法実践チェックシート：一般には意欲の高い関心期、準備期、実行期などにお勧めです。内容を工夫して無関心期専用のチェックシートを作成したり、維持期専用のチェックシートも作成することも可能です。

5) ステージ別指導への活用

【無関心期】

身体活動・運動環境チェックシートを用いて、運動不足になりやすい環境への気づきを促すことは比較的容易です。また、このステージに応用できる刺激統制法のやり方として、歩きやすい靴を履く、動きやすい服を着る、とにかく運動用具を買う、歩数計をつける、活動的な友達と付き合う、犬を買う、子どもと公園に行く約束をする、ダンベル・チューブなどを手元に置く、などの方法が考えられます。

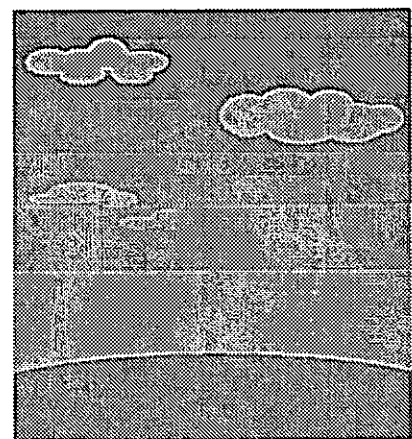


【関心期、準備期、実行期】

刺激統制法の中には直接運動に結びつかない方法もありますが（運動選手のポスターを貼る、活動的な友達と過ごす時間を長くするなど）、行動変容の準備性が高い場合には、実際の身体活動増加に結びつきやすい刺激コントロール法を推奨するとよいでしょう。例えば、友達と運動する約束をする、運動教室に参加する、運動する曜日・時間を決めてしまう、などの方法が考えられます。これらは「決められた時間」「友人や指導者との約束」などが強力な刺激となり、直接行動変容に結びつきます。

【実行期、維持期】

既に定期的な運動習慣、活動的な生活習慣を実行しているわけですが、どのような要因が悪い刺激となっているか、新しくどのような刺激を作ることができるかを考えてみると良いでしょう。特に、実行期では運動が継続しやすい環境（刺激）を整えていくことが大切です。例えば、運動着を一着しか持っていない場合で洗濯するのを忘れてしまった時、天気が悪くて洗濯物が乾きにくい時に、「着る物がないこと」が悪いきっかけとなります。このようなことが起こらないように運動着をそろえておくも有効かもしれません。実際にその方にとってどんな悪い刺激となり運動を中断する可能性があるのかを考えてそれを改善するとよいでしょう。逆に、お気に入りのウェアを用意するなど、やろうとする気持ちが高まる方法も考えてみましょう。



資料2：テキスト

関心期用小冊子その1

「小さなことから始めてみませんか（動機付け編）」

関心期用小冊子その2

「小さなことから始めてみませんか（実践編）」

小さなことから始めてみませんか？

健康を維持・増進するために

1) 1日 10,000 歩

あるいは

2) 週3日間、30分程度の運動習慣

の身体活動・運動が勧められています。



※身体活動とは「仕事、通勤、家事、買物といった、日常生活での活動も含めて体を動かすこと」を意味します。身体活動量を増やすことは、運動と同様に、生活習慣病の予防に役立ちます。

あなたの現在のステージは？

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。

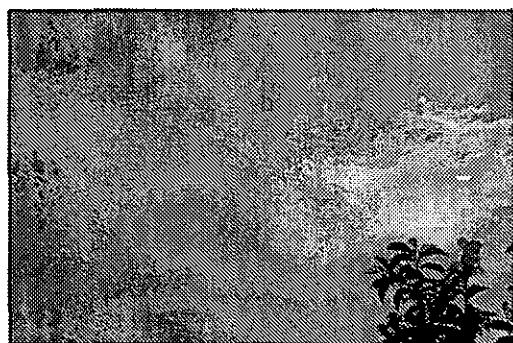
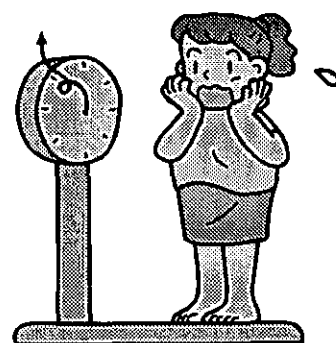
無関心期：活動的な生活習慣ではないし、活動的になろうとも考えていない

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



運動が大切なことはわかっているのだけれども、なかなか運動を始められない。そんなあなたの目標は、「小さな目標を立てて何かを始めてみること」です。この小冊子は、あなたの人生において身体活動・運動を行うことの意味について考え、上手に最初の一步を踏み出すために作成されたものです。

なぜ運動しないのか？

「時間がない」

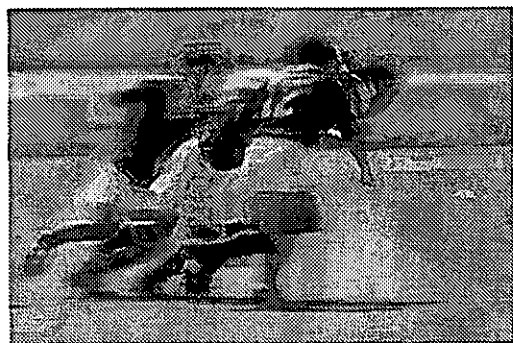
運動を始めるということは“時間を作る”ということです。仕事や家事に追われて「そんな時間はない」と思われるかもしれませんが、考えてみてください、健康を維持するために必要な時間は、1週間のうちわずかに90分程度です。テレビを見ている時間、新聞を読んでいる時間、お友達とおしゃべりしている時間を思い出してみましょ。1週間に90分の時間を見つけることはそれほど難しいことでしょうか。

運動不足を解消するもうひとつの方法は、身体活動量（日常生活の中での活動量）を増やすことです。階段を上る、電車や自転車を使わずに歩いてみる、こまめに買い物に出かける。わずか5分間程度の身体活動でも、それが積み重なると大きな成果につながります。「運動は30分続けなければ意味がない」と考えるのは大きな誤解です。小さな活動を積み上げて身体活動量を増やしてみましょ。



「場所がない」

どこで運動すればよいのでしょうか？運動した方がよいとわかっているにもかかわらず適切な場所がないとあきらめてしまっている方がいるかもしれません。しかし、簡単にあきらめてしまう前に、運動できる場所を探してみたことはありますか？自宅や近所で簡単にできる運動について考えたことはありますか？運動できる場所としてはスポーツジム、グラウンド、公園、体育館、プールなどがまず思い浮かびます。学校の校庭が開放されていることもあります。あなたの近所、職場の近く、通勤の途中などに適切な場所がないかを探してみましょ。見つけたら思い切って足を踏み入れてみます。



どうしたら利用できるのか調べてみるのです。

近所や家の中でも運動は可能です。近所に散歩のコースを作る、家の中に運動用の自転車を置く、ダンベル、ゴムチューブなどの運動用具をおいてみる、など方法はたくさんあります。散歩コースに図書館や見晴らしの良い公園などの楽しい場所を加えてみるとやる気もアップします。

「1日10,000歩や週3回の運動はとても無理」



大きな目標を前にすると“私にはとても無理”と消極的になってしまうものです。そんなふう感じたあなたに、すばらしいコツをお教えします。最初から大きな目標を立てずに、小さな目標を立てて、できること、ちょっとしたことから始めてみる方法です。今までやってみたいと考えていた運動を週1回だけ、15分間だけやってみませんか。10,000

歩は無理でも7,000歩くらいならできそうなあなた。7,000歩は6,000歩よりもずっと良いのです*。不思議なもので、小さなことでも実際に始めてみると、もっとやるための新しいやる気が湧いてきます。積極的な気持ちは運動以外のあなたの生活にも活力を与えることでしょう。

*：1,000歩の違いは脂肪に直すと1年で1.2kg分、10年で12kg分くらいのエネルギーに相当します。

「運動が嫌い」

学校の体育で運動が嫌いになってしまった方もいるでしょう。運動は苦しい、つまらない、あるいはうまく運動できない、など。しかし、苦しい運動でなくても効果はあるのです。必ずしもがんばってやるスポーツである必要はないのです。歩いて買い物に出かける、子どもと公園に出かける、犬の散歩をするなど、体を動かすことは身体活動とよばれていますが、すべて運動不足の解消に役立つのです。今やっている身体活動の時間を少しだけ増やしてみる方法を考えてみましょう。

