

## 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—。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際。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—。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
- 9) 井上茂、下光輝一：行動科学からみた運動療法。臨床栄養 104(5), 532-538, 2004
- 10) American College of Sports Medicine Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. Med Sci Sports Exerc 22: 265-274,1990.
- 11) Pate RR, Pratt M, et al: Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 273: 402-407,1995.
- 12) 進藤宗洋：厚生省の「健康づくりのための運動所要量」について—「身から錆を出さない、出させない」暮らし方の提案—。保健の科学 32(3): 139-156, 1990
- 13) 健康日本 21Web site: Available at: <http://www.kenkounippon21.gr.jp/> Accessibility verified March 24th, 2005
- 14) 日本学術会議体力科学研究連絡委員会（委員長下光輝一）報告：日本人のための健康体力指標の標準化、及び健康増進・疾病予防のための身体活動に関する推奨・指針作成への提言。体力科学 52(5): グリーンページ 1-16, 2003
- 15) 井上茂、下光輝一：健康づくりのための運動所要量。運動療法と運動処方、文光堂（東京）、2005

## 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：行動科学からみた運動療法. 臨床栄養 104(5), 532-538, 2004

2) 井上茂、下光輝一：健康づくりのための運動所要量. 運動療法と運動処方、文光堂（東京）、2005

3) 井上茂：運動を続ける 5 つのコツ. ヘルスあっぷ 21, p22-23, 2004

### 2. 学会発表

1) 井上茂、小田切優子、川久保清、内藤義彦、大谷由美子、下光輝一：生活習慣改善指導者における「指導行動のステージ」評価に関する検討. 日本公衆衛生学雑誌, 51(10), 272, 2004

2) 大谷由美子、小田切優子、井上茂、下光輝一、李延秀、砂川博史、川久保清：飲酒に関する地域の健康づくり支援環境について, 日本公衆衛生学雑誌, 51(10), 337, 2004

3) 内藤義彦、原田亜紀子、岡村智教、上島弘嗣、田中太一郎、中川秀昭、三浦克之、柳田昌彦、中山健夫、内藤真理子、木下藤寿、藤枝賢晴、井上茂、北島義典、荒尾孝：複数の勤労者集団から無作為抽出した対象における質問表により把握される身体活動量と歩数の関連に関する研究. 第 59 回日本体力医学会大会予稿集, 2004.

4) 原田亜紀子、内藤義彦、井上茂、北島義典、土川克、荒尾孝、大橋靖雄、JALS Group：Japan Atherosclerosis Longitudinal Study (JALS) における身体活動調査 (第三報) 一身体活動量と身体活動に対する主観および運動

習慣のステージとの関連の検討一, Supplement to Journal of Epidemiology, 14(1), p141, 2004

## H. 知的財産権の出願・登録状況

なし

資料 5 : 行動科学的手法を応用した身体活動・運動指導教材

厚生労働科学研究費補助金健康科学総合研究事業  
「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」

## 身体活動・運動指導教材

(平成16年7月)



主任研究者	下光 輝一	(東京医科大学)
分担研究者	川久保 清	(共立女子大学)
	内藤 義彦	(武庫川女子大学)
	小田切優子	(東京医科大学)
	井上 茂	(東京医科大学)

## ＜はじめに＞

このテキストは身体活動・運動指導に行動科学的な手法を応用するためのものです。

皆様が行う保健指導の中で問題となる「行動変容」に焦点をあて、様々な行動変容技法を紹介しました。このテキストでは、運動指導について述べていますが、ここで学ぶ指導方法は栄養指導など他の生活指導の分野でも活用できることでしょう。実際の保健指導は、集団指導・個別指導、健常者・有疾患者、地域・職域などさまざまな状況で行われていますので、状況に応じて工夫していただきながらご活用ください。

教材の内容はおおよそ以下のようになっています。

今後、皆様のご意見をお伺いしながら改良を加えると共に、新たな内容を加えていく予定です。ご意見をお待ちしております。

## ＜テキストの内容＞

### I. どれくらい運動すればいいの？

現在、各種ガイドラインにより推奨されている身体活動・運動が整理されています。

### II. あなたはどのステージ？

対象者の運動習慣をステージ（「無関心期」「関心期」「準備期」「実行期」「維持期」）に分類して、それに応じてどのような方法で運動習慣を身につけるかが述べられています。各ステージの対象者に推奨される行動変容技法（「III. 運動習慣を身につける7つのコツ」にて説明）を紹介しました。

### III. 運動習慣を身につける7つのコツ

本テキストのコアとなる部分です。7つの行動変容技法が紹介されています。行動変容技法は、「指導者が行う指導の技法・スキル」ではなく「対象者が効果的に行動変容するために活用するコツ・スキル」です。したがって、指導者の役割は、対象者が「運動習慣を効果的に身につけるための方法」として理解するのを助け、対象者がこれらのスキルを活用できるように支援することです。

技法としては「目標設定」「セルフモニタリング」「利益不利益分析」「刺激統制法」「オペラント強化法」「社会的支援」「脱落防止法」の7つの方法を紹介しました。

この他にも紹介したい技法がいくつかありますが、テキストをよりシンプルにするという目的で「シェイピング：小さな目標からはじめて少しずつ最終的な目標を達成する方法」「行動契約法：変えようとしている行動を宣言する方法」は「目標設定」の章の中に、「認知再構成法：物事の見え方、捉え方を変えて、行動変容を確実にする方法」は「脱落防止法」の章の中に含めました。

テキスト本文に加えて、実際の指導でそのままコピーして使えるような「ワークシート」を豊富に盛り込みました。指導の場に合わせて適宜ご使用ください。

も く じ

I 運動の種類・強度・頻度・時間 1  
どれくらい運動すればいいの?

II 行動変容のステージ 7  
あなたはどのステージ?

III 運動習慣を身につける7つのコツ

1 目標設定 11  
運動の目標を立てよう

2 セルフモニタリング 21  
セルフモニタリングってなに?

3 利益・不利益分析 31  
運動のメリットとデメリットについて考えよう

4 刺激統制法 37  
運動したくなるきっかけを増やそう

5 オペラント強化法 43  
運動したときのごほうびを用意しよう

6 社会的支援 47  
周囲の人からの支援を増やそう

7 脱落防止法 51  
運動を続けるための工夫

# どれくらい 運動すればいいの？

健康の維持・増進のためには、どんな運動を、どれくらいすればよいのでしょうか？「運動」と「身体活動」とは、どう違うのでしょうか？まず、それを理解することから始めましょう。

## ○チェック!

あなたは、運動について次のことを知っていますか？

- 「有酸素運動」とはなにかを  はい  いいえ  
知っている
- どれくらいの強さの運動が  はい  いいえ  
体によいかを知っている
- 週何回、何分間くらい運動  はい  いいえ  
すればよいかを知っている
- 「身体活動」の意味がわかる  はい  いいえ

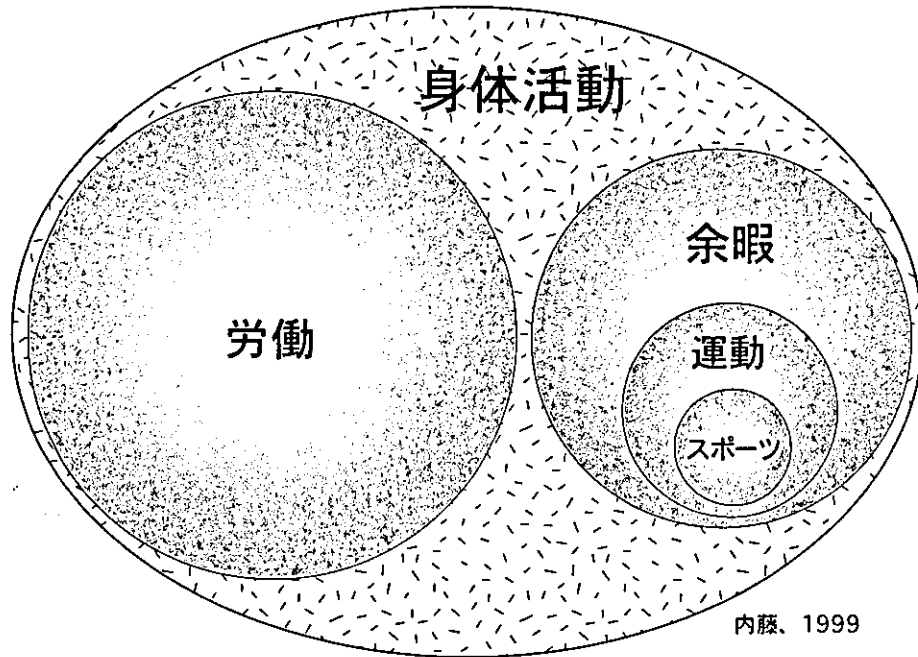
## 「運動」と「身体活動」はどう違う？

まず、右ページの図を見てください。人間の生活のなかで、体を動かす活動（身体活動）には、どんなものがあるかを示したものです。この図を見ながら、「運動」と「身体活動」の違いについて考えてみましょう。

● **運動**……運動には、サッカーやテニスなど競技性のあるスポーツのほか、ジョギング、ウォーキング、水泳など、いろいろなものが含まれます。健康維持・増進のほか、心肺機能の向上や体力増強など、さまざまなメリットがあります。

● **身体活動**……運動やスポーツに限らず、余暇にレジャーで山登りをしたり、外出や近所への買い物、通勤など、日常生活や仕事・家事なども含めて、体を動かすことによりエネルギーを消費する活動を「身体活動」といいます。

近年では、運動ができない場合も、「身体活動を増やす」ことによって、健康の維持・増進効果が期待できるとされています。



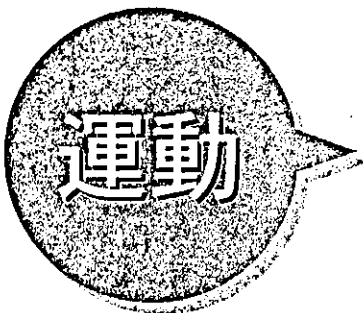
●「運動」と「身体活動」には、次のような長所と短所があります。

<b>運動</b>	<b>長所</b>	<b>短所</b>
	運動の種類・強さなどを工夫することによって、身体活動だけでは得られないさまざまな効果が得られる	運動するための時間や準備が必要 運動が苦手な場合は気おくれする
<b>身体活動</b>	<b>長所</b>	<b>短所</b>
	いつでも簡単にできて、 時間と場所を選ばない ケガが少ない	運動に比べると、 効果が限定される



次のページからは、  
運動と身体活動のそれぞれについて  
「なにをどれくらいやればよいのか」  
を具体的に考えてみましょう。





運動は、種類・強さ・頻度・時間を工夫することにより、さまざまな効果が期待できます。ここでは、健康な成人に推奨されている運動量の目安にそって、望ましい運動の種類・強さ・頻度・時間について考えてみましょう。

●健康な成人に推奨される運動量の目安

種類	運動(有酸素運動)	頻度	週3～5日
強さ	中等度～強度	持続時間	20～50分

参考：心血管機能・筋機能の維持増進のために推奨される運動(アメリカスポーツ医学会、1990)  
健康づくりのための運動所要量(厚生省、1990)



「やせたい」「高血圧を改善したい」「寝たきりを予防したい」など、運動の目的は人さまざまです。運動の効果について間違った認識をもっていると、思ったような効果が得られず、運動をやめてしまいがちです。よくあるカンちがいの例としては、減量のために筋力運動(腹筋など)や柔軟体操を行っている場合があります。

あなたは自分の目的に合った運動を選んでいますか？ 以下の3種類の運動とその効果を理解して効果的な運動計画を立てましょう。いろいろな種類の運動をすれば、いろいろな効果が期待できます。できれば、これら3種類の運動をバランスよく行えると理想的といえるでしょう。

## 1 有酸素運動



ウォーキング、マラソン、エアロビクス、水泳、日常の身体活動など、ある程度、長い時間にわたって継続的に行う運動のことです。



運動中の筋肉は、酸素をたくさん取り込んで脂肪を燃焼させます。代謝によい影響を与えるので、さまざまな生活習慣病の予防・改善におすすめ。



糖尿病、高脂血症、高血圧などを予防・改善したい人、減量したい人。

## 2 筋力運動



腹筋運動、マシントレーニング、ダンベルなど、筋肉に負荷をかけて、筋力をきたえる運動のことです。



筋力がつき、筋肉の量が増加します。ひざや腰の筋肉をきたえると、腰痛やひざの痛みに効果的です。筋力がついて日常生活がラクになり、転倒も予防できます。



腰痛やひざの痛みがある人。体力をアップして日常生活をラクにしたい人。



高血圧の人は筋力運動中に血圧が上がりがりやすい傾向があります。医師の指導のもとで行い、負荷をかけすぎないように注意しましょう。

### 3 柔軟運動

**どんな運動か?** 「ストレッチ」と呼ばれている、筋肉や関節を伸ばす運動のことです。

イラスト

**効果は?** 体の柔軟性が増して、ケガの防止、運動後の疲労回復などに役立ちます。肩こりや腰痛などにも効果があります。

**こんな人におすすめ!** 仕事の合間や入浴後にストレス解消をはかったり、リラックスしたい人。肩こりや腰痛がある人。運動するときの準備運動・整理運動としても活用できます。

#### 運動の強さ

どれくらいの強さで運動すればよいのでしょうか。苦しくないとも効果がないと考えている人も多いようですが、実際は「楽である」「ややきつい」と感じる程度の運動でも十分に効果があることがわかっています。ここでは、健康づくりを考えるときにとくに重要な「有酸素運動」の強さについて考えてみましょう。

#### 健康づくりを目的とした運動の強さ

右の表は、運動中の感覚から運動の強さを判定するものです。感覚は人それぞれですが、健康づくりのためには「楽である」「ややきつい」程度の運動がおすすめです。

##### ●ウォーキングの速さ

歩いているときに「隣の人と話をできる程度」「ニコニコ笑いながら行える程度」の速さがおすすめです。歌が歌えるようなら、もう少しスピードを上げましょう。逆に、話ができないくらい息があがるようなときは、もう少しスピードを落としてみましょう。

##### ●もっと詳しく運動の強さを決めたい場合は?

運動中の脈拍数は、以下の計算式で算出したものを目安にしましょう。

$$\text{脈拍数 (拍/分)} = \text{安静時脈拍数} + (220 - \text{年齢} - \text{安静時脈拍数}) \times 0.5$$

これは、あなたもっている力のおよそ50%くらいの強さにあたり、健康づくりに適した運動の強さです。

#### ●自覚的運動強度

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

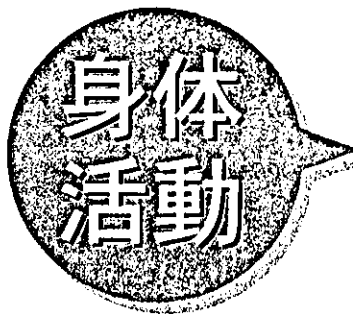
\*11~13がおすすめ

\*数字を10倍すると、おおよその脈拍数(拍/分)になる

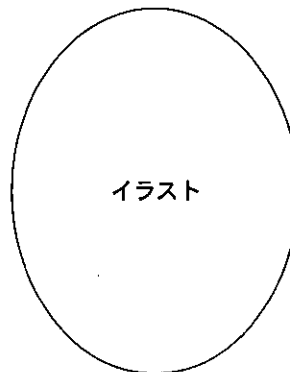
なお、ジョギングなどのより強い運動には、心肺機能の向上や体力の増強といった、いっそう高いレベルでの効果が期待できます。しかし一方では、ケガや障害などの頻度が増えるため、体力や健康状態に応じて、慎重に行う必要があるでしょう。

#### 運動の頻度・時間

運動を行う頻度は1週間に3~5日程度、時間は30分以上が望ましいとされています。軽い運動の場合には毎日行ってもよいでしょう。「運動は、長時間続けないと効果がない」という話を耳にしたことがあるかもしれませんが、しかし最近では、5分、10分といった短時間の運動を細切れにくり返し行い、合計の運動量が多くなるようにすることの効果が注目されています。運動は、必ずしも長時間続けて行う必要はないというのが、最近の考え方です。



運動することがむずかしい場合は、日常生活のなかで体をよく動かして「身体活動量」増やしましょう。



イラスト

### 運動が好きではない人や忙しい人へ

「運動があまり好きじゃない」という人や、「仕事が忙しい」「家事や育児に時間をとられて、自分の自由になる時間がない」という人は、運動の種類・強度・時間といったことにこだわりすぎるのはやめましょう。

もちろん、3ページで紹介した「推奨される運動量の目安」にそって定期的に運動できれば、それに越したことはありません。しかし実際には、それができない状況もあるでしょうし、ハードルが高いと、結局はなにもしないままに終わってしまう場合が少なくありません。

計画的に時間をとって運動するのがむずかしい場合は、日常生活のなかでマメに体を動かして「身体活動量」をアップしましょう。

近年では、たとえ「運動」ができなくても、「身体活動」を増やすことにより、生活習慣の予防効果は十分に期待できることが明らかになり、注目されています。

#### ●健康な成人に推奨される身体活動量の目安

- 種類 運動あるいは日常の身体活動（仕事、家事、歩行など）
- 強 さ 中等度
- 頻 度 週5日以上
- 持続時間 10分以上続く中等度以上の身体活動を1日合計30分以上
- 歩 数 1日1万歩以上  
(歩く速さにはあまりこだわらない)

参考：身体活動と公衆衛生（アメリカ疾病対策センター／アメリカスポーツ医学会ガイドライン、1995）  
健康日本21（厚生労働省、2000）

### 日常生活におけるさまざまな身体活動の強さ

右ページの表は、静かに座っている状態を1とした場合に、日常生活におけるさまざまな活動や運動が、どれくらいの強さになるかを示したものです（この単位をメッツ＝METsといいます）。

健康づくりのためには、**中等度、つまり3～6メッツ**の身体活動をできれば毎日、合計30分以上行うことが推奨されています。3メッツ以上の身体活動で、日常生活に取り入れることができそうなものを考えてみましょう。

## 日常生活における身体活動の強さの目安

運動強度 (メッツ)	歩く	仕事	家事 日常生活	余暇 スポーツ
0.9			睡眠	
1			静かに座る	
1.3			読書	
1.5		会議	座って話をする、食事	
1.8		デスクワーク	立ち話	
2			洗濯機の操作、洗濯物をたたむ、立って行う軽作業	
2.5	ゆっくり歩く (時速3.2km)	軽い立ち作業(コピー、店のレジ操作、軽い部品の組立作業など)、オフィス内をゆっくり歩く	料理、ショッピング、座って子どもと遊ぶ	ゆっくり散歩をする、座って釣りをする
3	普通に歩く (時速4.0km)	10kgくらいのものをゆっくり運ぶ	座って行う子どもの世話(入浴、服を着せる)、掃除	散歩、自転車エルゴメーター(50W)、バレーボール
3.5	少し急いで歩く (時速4.8km)	中等度の立ち作業(急いで行う組立作業など)		ゴルフ(カートを使用)、立って釣りをする
4	速歩(時速5.6km)		歩きまわって子どもと遊ぶ	乗馬、ゆっくりした水中歩行、ウォーキング、卓球
4.5		10kgくらいのものを急いで運ぶ		バドミントン、ダンス
5			走りまわって子どもと遊ぶ	野球
5.5		土木作業	ぞうきんがけ	自転車エルゴメーター(100W)
6			家具の移動	バスケットボール、エアロビクス
6.5		20~35kgのものを持ち運ぶ		
7		林業		ジョギング、バドミントン(試合)、サッカー、テニス、スキー、スケート、
7.5		35~50kgのものを持ち運ぶ		
8				ランニング、バスケットボール(試合)、水泳(クロール)、山登り
8.5				ランニング(時速8km)
9				サッカー(試合)
9.5				
10				ランニング(時速9.6km)、なわとび

↑ 中等度の身体活動 ↓

↑ 高強度の身体活動 ↓

# あなたはどのステージ？

自分のステージを判定して、ステージに合った対策を考えましょう。

## ○チェック!

健康を維持・増進するためには「1日1万歩以上」あるいは「週3回30分以上の運動」が推奨されています。

あなたは、この基準を満たしていますか？  
今のあなたの状況にあてはまるものを1つ選びましょう。

- A 基準を満たしていないし、運動しよう（歩数を増やそう）とも考えていない
- B 基準を満たしていないが、運動しよう（歩数を増やそう）と考えている
- C 運動する（歩数を増やす）ために努力しているが、まだ、この基準は満たしていない
- D 基準を満たしているが、まだ十分には習慣化していない
- E 基準を満たしていて、活動的な生活が十分に習慣化している

## あなたのステージは？

なにも運動していなかった人がウォーキングにチャレンジする場合など、人間の生活習慣が変化するときには、無関心期 → 関心期 → 準備期 → 実行期 → 維持期の5つのステージをへて変わっていくと考えられています。

現在のあなたのステージは、どれにあてはまるでしょうか。右ページのチェックの判定とステージ別アドバイスをみてみましょう。

イラスト

## **A** を選んだ人 → 無関心期

あなたは「運動してもたいした効果は期待できないし、どうせ続けられない」と考えているかもしれません。そんなあなたの目標は、運動を始めることではなく、「運動不足という問題について考えて、それと向き合うこと」です。

健康を手に入れるために投資する時間は、1週間でわずかに90分。現在、あなたはどの程度運動不足なのか、運動不足があなたの人生にどんな問題をひき起こすのか、運動するとどんな効果が得られるのか、などについて考えることから始めてみましょう。

## **B** を選んだ人 → 関心期

あなたは「運動が大切なのはわかっているけど、なかなか腰が上がらない」と考えているかもしれません。そんなあなたの目標は「小さな目標を立てて、実際に行動を起こすこと」です。

行動を起こすためには、いつ・どこで・どんな運動をするかなど具体的な目標を立てる必要があります。「自分にもできそうで・小さくて・身近な」目標からスタートしましょう。「これっぽっちの運動ではなんの役にも立たない」と思うかもしれませんが、いきなり大きな目標を立ててもうまくいきません。小さな目標を立て、「やれる」という自信を積み上げながら、しだいに最終的な目標に近づけていくことが結局は近道なのです。

このワークブックには、目標を立てるコツ、運動を始めるためのコツがたくさん紹介されています。さあ、始めてみましょう！

## **C** を選んだ人 → 準備期

あなたが少しでも体を動かそうと努力しているのは素晴らしいことです。「少しでもやらないよりはずっといい」ことを忘れないでください。そんなあなたの次の目標は「少しずつ運動量（活動量）を増やして、必要とされる運動量まで高めること」です。

このワークブックには、運動量を高めるコツ、運動を続けるコツがたくさん紹介されています。目標の上手な立て方、自分の運動を記録する方法、まわりの環境を改善する方法、自分自身にごほうびを用意する方法などをうまく活用して、活動的な生活習慣を確立しましょう。

## **D** を選んだ人 → 実行期

すでに運動を始めているあなたの目標は「運動を十分に習慣化すること」です。そのためには、運動のやり方を工夫して、とりあえず1年間を目標に運動を続けていくことが大切です。

このワークブックには、運動を続けるコツがたくさん紹介されています。環境を改善する方法、自分にごほうびを用意する方法、周囲からの支援を得る方法などをうまく活用して、活動的な生活習慣をしっかりと確立しましょう。

## **E** を選んだ人 → 維持期

運動が十分に習慣化しているあなたの目標は「その運動習慣が中断しないようにすること」です。

どんなときに運動が中断しやすいのかを理解し、それを予測して対策を立てたり、前向きな考え方を身につけて、現在の運動習慣をより強固なものにしていきましょう。

## 運動習慣を身につけるコツ

このワークブックでは、運動習慣を身につけるコツ（技術）として、次の7つの方法を紹介しています。

- ① 目標設定 → 「いつ、どこで、なにをする」というように、  
目標を具体的に決める方法  
……………11～20ページ参照
- ② セルフモニタリング → 自分自身の運動習慣を記録して、評価したり、  
励みにしたりする方法  
……………21～30ページ参照
- ③ 利益・不利益分析 → 運動することの利益と不利益について考え、  
バランスのとれた運動計画を立てる方法  
……………31～36ページ参照
- ④ 刺激統制法 → 運動しやすくなるように、まわりの環境を  
整えていく方法  
……………37～42ページ参照
- ⑤ オペラント強化法 → 運動することにより、よい結果（ごほうび）  
が得られるように工夫する方法  
……………43～46ページ参照
- ⑥ 社会的支援 → 周囲の人から励ましや情報を得たり、いっ  
しょに運動する仲間が増えるようにはたら  
きかける方法 ……………47～50ページ参照
- ⑦ 脱落防止法 → 運動習慣が中断しやすい状況をあらかじめ  
予測して、対処法を考えたり、対処する  
技術を高める方法  
……………51～58ページ参照

イラスト

この7つのコツ（技術）は、関心期の人に試してほしいコツ、実行期の人に効果的なコツというように、その人の現在のステージによって役に立つコツが異なります。

以下に、これら7つのコツとステージとのおおまかな関係を示しましたので、参考にしてください。

	無関心期	関心期	準備期	実行期	維持期
① 目標設定		○	◎	○	
② セルフモニタリング		○	◎	○	
③ 利益・不利益分析	○	◎	◎	○	
④ 刺激統制法	◎	◎	◎	◎	◎
⑤ オペラント強化法		○	◎	◎	○
⑥ 社会的支援	○	◎	◎	◎	◎
⑦ 脱落防止法			◎	◎	◎

◎：とても役に立つ ○：役に立つ

\*◎や○がついていないところでも、状況ややり方によっては、たいへん役に立つ場合もあります。いろいろなやり方を工夫して試してみましょう。



あなたのステージに合った  
コツ（技術）を活用してみましょう！



# 運動の目標を立てよう

行動を変えるためには「具体的な目標を立てる」ことが大切です。  
自分はこれからどんな運動を実践していくのか、目標を立ててみましょう。

## ○チェック!

あなたは、現在、運動や身体活動について具体的な目標がありますか？

はい  いいえ

## 目標設定の考え方

イラスト

運動を始めたり、身体活動量を増やすときには  
具体的な目標を立てると、とても効果的です。

一般に健康の維持・増進のために必要とされる運動量の目安は、下表のとおりです。  
これらの運動の目安は健康な一般成人に推奨されているものですが、めざす運動習慣は人それぞれで、健康状態によっても適切な運動量は異なります。

また、確実に運動習慣を身につけていくためには、いきなり大きな目標を立てるのではなく、小さな目標から始めて、少しずつ運動量を増やしていくことが大切です。表に示した運動量は、あくまで「最終的に達成したい目標」であって、必ずしも「あなたの当面の目標」ではないことに注意しましょう。

### 推奨されている運動の頻度・強さ・時間・種類

	スポーツ・運動	身体活動
種類	有酸素運動	日常の身体活動 (仕事、家事、歩行など)
目的	体力維持・向上、健康増進	健康維持・増進
頻度	1週間に最低3～5日	1週間に5日以上
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、 または1日1万歩(歩く速さにはこだわらない)

\*有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど、体内にたくさんの酸素を取り入れながら行う運動。心肺機能を高め、体力向上に役立つ。

\*中等度の強さ：運動中に「軽く息がはずむくらい」の強さ。歩行なら「元気に歩いているくらい」の速さに相当する。

行動心理学  
ひとくちメモ

### シェイピング

最初から大きな目標をかかげて失敗した経験はありませんか。

無理のない目標を立てるには、たとえば、週1日の運動から始めて徐々に日数を増やしていくことが大切です。小さな目標が達成できたら少しずつステップアップして、最終的な目標（長期的目標）を達成するようにしましょう。

このように小さな目標から始めて少しずつ最終目標に近づけていく方法は、行動心理学で「シェイピング」（行動形成）と呼ばれ、新しい生活習慣を定着させるために効果的な方法とされています。



**実践!**

**ポイント1** **ポイント2** に注意して身体活動・運動の目標を立てましょう。

### **ポイント1** 長期的な目標・中期的な目標・短期的な目標を考えよう

いつまでに達成したいかという目標の期間を思い浮かべながら目標を考えると、計画が立てやすくなります。まずは、自分に合った中期的目標と短期的目標を立てましょう。

**長期的な目標** → 最終的に達成したい目標

長期的な目標は、なにを期待して運動を始めるのかを考えて設定します。一般的な健康増進を期待する場合は、前ページで紹介した「推奨されている運動」がよい目安となります。

**中期的な目標** → 2~3カ月くらいで達成したい目標

「毎日8000歩歩く」「週2回のテニスと1日30分の散歩」というように、明日からすぐに始める自信はないけれど、近い将来に達成したい当面の目標を考えます。

**短期的な目標** → 1週間単位の目標

「水曜日と金曜日はプールに通う」「週4日は片道15分の買い物に歩いていく」など、「来週はなにをするか」といった具体的な計画を1週間程度の単位で決めます。短期的な目標は、確実にできそうなもの、好みに合うものでなければなりません。やってみて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、柔軟に目標を見直す必要があります。

### **ポイント2** 運動か身体活動か？

時間を設けて「運動」を行うのか、それとも日常生活のなかでマメに体を動かして「身体活動」を増やすのかを考えましょう。たとえば、ある程度時間がとれて、より効果的に健康増進・体力アップをはかりたい場合には「運動」がおすすめです。また、どうしても時間がないけれど、健康管理のために体を動かしたいという場合には「身体活動」を増やすことを目標にするとよいでしょう。

**重要!!**

## 目標を決めるコツ

### **1** 目標は自分で決める

どんなによい運動プログラムをすすめられても、最終的に納得して決めるのはあなたです。自分で決めた目標は、他人から与えられた目標よりも実行されやすいからです。

### **2** やりたいこと、できそうなことを目標にする

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

### **3** 目標は具体的に

自分の行動を変えるためには、具体的な計画を立てることが必要です。「いつ・誰と・どこで・なにを始めるのか」を具体的に思い描きましょう。

たとえば、「できるだけ乗り物に乗らず歩こう」といった漠然とした目標ではなく、「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（早足で20分）」など、具体的な計画を立てることが大切です。

# 運動できる場所を見つけよう

自宅の近くに運動のできる場所はないか、確認してみましょう

## ○チェック!

あなたは、身近にあるスポーツ施設や運動できる場所について、よく知っていますか？

はい  いいえ

イラスト

## さまざまな運動施設

### 民間のスポーツクラブ

さまざまな運動プログラムが用意されています。新聞の折り込みチラシを参考にしたり、電話で問い合わせれば資料も送ってもらえます。興味がある人は、一度見学に行ってみましょう。

### 公営の体育施設・グラウンド

市や区の広報で紹介されています。直接、見学に行けば、提供されている運動プログラムについての情報を得ることができます。

### 保健センターや公民館など

市や区の広報で紹介されています。サークル活動が定期的に行われている場合は、その活動内容や時間、問い合わせ先などの情報が得られます。

イラスト

### サークル活動

身近な人でスポーツサークルに参加している人はいませんか？ 気軽な気持ちで一度見学してみるのもよいでしょう。

### 公園

近くに公園はありませんか？ どんな時間に、どんな人が、どんな運動をしているか、見に行ってみましょう。

### 自宅周辺の歩道

あなたがよく出かける場所（お店や図書館など）は自宅から歩いて何分くらいかかりますか？ 外出して歩くことは、身体活動量を増やすのにたいへん手軽な方法です。自宅周辺にお気に入りのウォーキングコースを見つけて、歩いてみるのもおすすめです。10分歩くと約1000歩になるので、おおまかな目安にしてください。

### 自宅

どこに出かけなくても、自宅で柔軟体操をしたり、簡単な運動を行うことができます。

## 実践!

家のまわりの運動できる施設やコースについて考えたり、広報などを見て探しましょう！



## 今の目標で大丈夫？

目標を決めて、しばらくの間運動にチャレンジしてみたら、「なんだかうまくいかないな」と感じることもあるかもしれません。そんなときは、最初に立てた目標が自分に合っているかどうかを再確認したほうがよいでしょう。

### 目標再設定の考え方

運動を始めたり、身体活動量を増やそうとしているいろいろ始めてみると、さまざまな自己矛盾（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。たとえば、最初に設定した目標が現在の自分にとっては不可能に近いものだとわかったり、自分の生活パターンや好みに合わないと感じたりします。また、減量したくて運動を始めたのに今のやり方ではなかなか効果が現れないという場合もあるかもしれません。

さらに、相容れない2つの行動を同時に行っていたり、行動と気持ちがぐいちがっていたり、矛盾した2つの気持ちをかかえこんでいる場合もあります。

このように、一貫しないこと（自己不一致）を無理に続けようとすると、ケガの原因になったり、気持ちが落ち込んだり、運動を続ける意欲や意志が低下したりして目標を達成できなくなってしまう。

達成できそうにない目標は、もう一度見直して再設定しましょう。目標を再設定するときは、「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です。

#### ●行動と行動の不一致

かなり優先的に運動をしている



仕事や家事に支障をきたしている

#### ●行動と気持ちの不一致

もっと運動しようとは思っている



具体的にはなにもしていない

健康のために運動をしている



疲れすぎた感じがする

**重要!!**

## 目標再設定のコツ

**1** 目標レベルを調整する… 1日1万歩歩く → 1日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日は速歩60分

**3** もっと具体的な目標にする… 1日1万歩以上歩く → 1日1万歩以上歩くために買い物は自転車を使わない