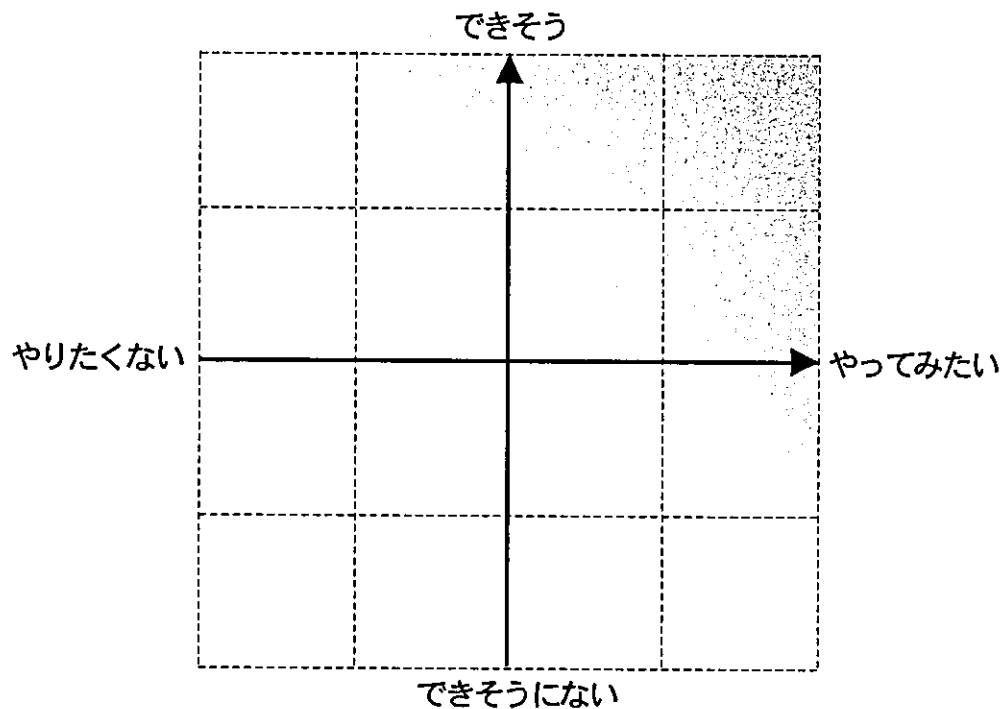


●左ページの記入例を参考に、あなたが関心のある運動について、今の気持ちを書き込んでみましょう。



グラフを書いたあと、これを見ながら、まわりの人と話し合ってみましょう！

イラスト

実践! 目標を決めよう

以下の記入例を参考にして、あなたの目標を設定しましょう。

記入例

2~3カ月以内に達成する目標

中期的な目標

なにを(運動・身体活動の種類) ウォーキング

どれくらいの頻度(週に何回) 週5回

どれくらいの時間(1回あたり何分間) 1回30分

今週から始める目標・今週の目標

短期的な目標

なにを(運動・身体活動の種類) ウォーキング

どれくらいの頻度・時間(週に何回・1回あたり何分間)
週2回、1回20分

いつ(曜日・時間帯) 水曜日・金曜日、洗濯のあとで(10:00頃)

どこで(場所) ○○中央公園(家から徒歩3分)

誰と △△ちゃんのお母さんと



あなたに合った中期的目標と短期的目標を
考え、右ページに書き入れてみましょう。

2~3カ月以内に達成する目標

中期的な目標

なにを (運動・身体活動の種類)

どれくらいの頻度 (週に何回)

どれくらいの時間 (1回あたり何分間)

今週から始める目標・今週の目標

短期的な目標

なにを (運動・身体活動の種類)

どれくらいの頻度・時間 (週に何回・1回あたり何分間)

いつ (曜日)

(時間帯)

どこで (場所)

誰と



目標と運動開始日を決め、「宣誓書」にサインしよう

この宣誓書を、居間や台所など、目につくところに貼っておこう！

以下の記入例を参考にして、あなたの目標を設定しましょう。

記入例

宣誓書

私は 5 月 10 日より、以下の運動を開始します。

目標 1 頻度 週 2 日、どこ(場所) 〇〇中央公園 で
なにを(運動・身体活動の種類) ウォーキング をします。

目標 2 平均して1日 歩以上になるように
どこ(場所) を歩きます。

目標 3 あなたの自由な目標を書いてください

サポーター 平成 16 年 5 月 7 日 氏名 運動 太助

本人 平成 16 年 5 月 1 日 氏名 運動 好代

ワンポイント
アドバイス

- 目標①・目標②・目標③のなかから、自分に合った方法を選んで目標を立てましょう。1つだけでも、2つ以上の目標を立ててもかまいません。
- 目標③を選んだ場合は、運動・身体活動の「種目」「頻度」「場所」などを必ず書き入れ、できるだけ具体的な目標をたてるようにしましょう。
- 「サポーター」の欄には、家族や友人、同僚、保健医療スタッフなど、あなたの運動習慣を応援してくれる人にサインしてもらいましょう。

宣誓書

私は 月 日より、以下の運動を開始します。

目標 1 頻度 週 日、どこ(場所) で
 なにを(運動・身体活動の種類) をします。

目標 2 平均して1日 歩以上になるように
 どこ(場所) を歩きます。

目標 3 あなたの自由な目標を書いてください

サポーター 平成 年 月 日 氏名

イラスト

サポーターの方に応援の言葉を書いてもらいましょう

本人 平成 年 月 日 氏名

セルフモニタリングってなに？

自分の運動習慣や身体活動量を記録すること(セルフモニタリング)には、さまざまな効果があります。あなたも毎日の身体活動を記録してみましよう。

○チェック!

あなたは、運動習慣や歩数などの記録をつけていますか？

はい いいえ



セルフモニタリングとは？

たとえば、減量したいと思っている人は毎日の体重や食事の内容を、また、筋力をつけたいと考えている人は筋力トレーニングの回数を、禁煙しようとしている人は毎日吸ったたばこの本数を、手帳などに書きとめたりします。このように、変えたいと思う自分の行動を自分で記録することを「セルフモニタリング」といいます。セルフモニタリングは、生活習慣を変えようとする場合にとっても役に立つ方法のひとつです。

記録をつけると、どんな効果があるの？

① 自分の行動を客観的に「観察」できる

たとえば、歩数計をつけて1日の歩数を手帳に記録していくと、自分が1週間に平均してどれくらい歩いているか、どんなときに歩数が多いのかなどを客観的に「観察」することができます。

② 自分の行動を「評価」できる

自分の行動を観察することによって、実際の活動量や行動パターンがわかると、それをもとに反省したり、対策を考えたりといった「評価」をすることができます。

③ 自分の行動を「強化」できる

「強化」とは、ある行動の結果が自分へのごほうび(励み)になって、さらにその行動が強められることをいいます。たとえば減量に成功して体重が減ると、それがごほうびとなって減量を続けていこうという意欲が高まるのがよい例です。運動習慣を記録して成果(どれくらい運動したか)が確認できると、それが動機づけになって、さらにやる気がわいてくるというわけです。





下の記入例を参考に、あなたの毎日の活動内容を記録してみましょう!

運動日記 記入例



氏名 ○山△子

今週の目標: できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① 近くの市民スポーツセンターに行ってみる

目標② 週3日以上は1日15,000歩以上歩く

月日	曜日	歩数	活動内容
5/10	木	5,847	市民スポーツセンターのプールで水中エクササイズに参加(45分)
5/11	金	2,485	天気が悪いので外出せず。入浴後ストレッチ(10分)
5/12	土	18,456	8:00～ウォーキング(60分)
5/13	日	7,895	9:00～テニス(45分) 買い物で歩く(20分)
5/14	月	10,265	夕食後ウォーキング(45分)
5/15	火	10,432	夕食後ウォーキング(45分)
5/16	水	2,468	雨天のため外出せず。休養日とする

第1週

- 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 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 4.できた 5.よくできた

メモ
 よかったこと: ウォーキングを始めた。歩数がふだんより5,000歩くらい多い
 反省点: 目標②の歩数が達成できなかった。スポーツセンターにももっと行きたい
 そのほか: 自宅で筋力トレーニングを始めたので、詳しいやり方を知りたい



- もっと簡単にセルフモニタリングを行いたい人は、「カレンダーに歩数を書き込む」「手帳にメモする」といった方法でもかまいません。
- この「運動日記」や毎日の運動量を記録したメモなどを、目につく場所(冷蔵庫のドア、ホワイトボードなど)に貼っておくと、さらにやる気が出てきます。

運動日記

氏名 _____

今週の目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標①

目標②

月日	曜日	歩数	活動内容
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

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.....

運動日記

氏名 _____

今週の目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① _____

目標② _____

月日	曜日	歩数	活動内容
/			
/			
/			
/			
/			
/			
/			

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.....

歩数日記

記入例

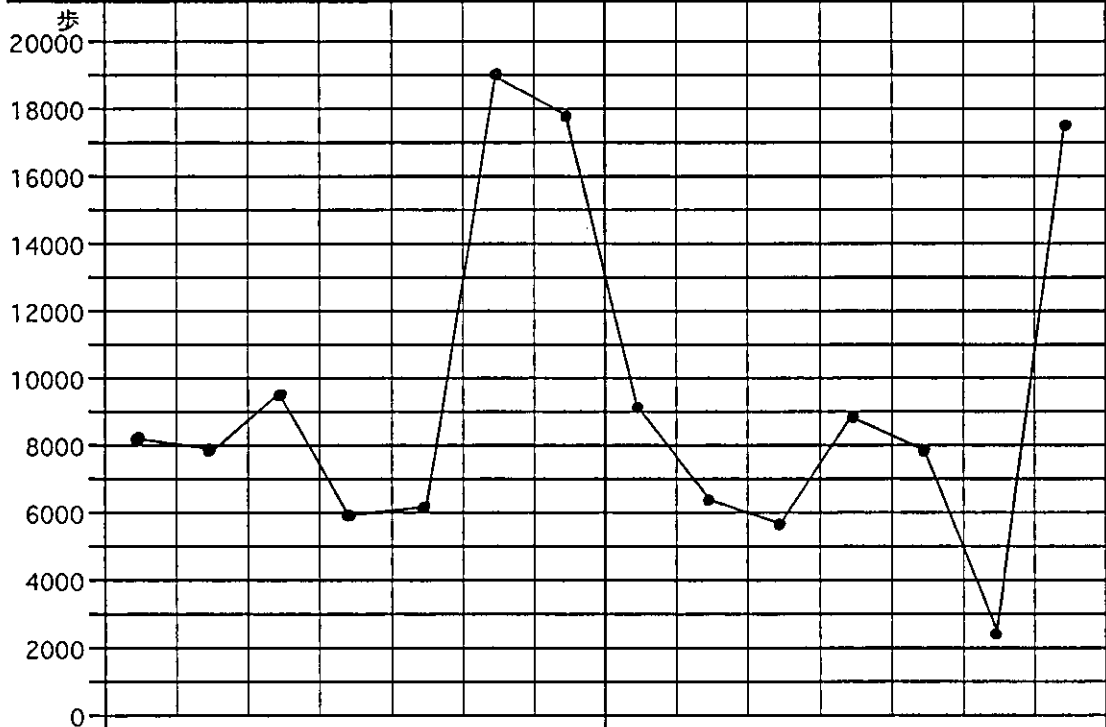
氏名 ○川△夫

目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① 会社の昼休みに近くの公園でウォーキングをする

目標② 土・日は15,000歩以上歩く

月日	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
歩数	8,256	7,925	9,532	5,917	6,184	19,026	17,852	9,119	6,438	5,721	8,977	7,864	2,412	17,506



1週間ごとに目標の達成度を5段階で評価しましょう

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 よかったことは、週末のウォーキングができたこと。充実した休日だった。
 反省点は、木曜日と金曜日に仕事が忙しくて、昼休みに歩けなかったこと。

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 目標①は、水曜日を除いて毎日できた。ところが土曜日に雨が降り、まったく歩けなかった。今後、雨天のときは、市の体育館に行き歩こう。

歩数日記

氏名 _____

目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① _____

目標② _____

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日													
歩数													
歩													
20000													
18000													
16000													
14000													
12000													
10000													
8000													
6000													
4000													
2000													
0													

1週間ごとに
目標の達成度を
5段階で評価
しましょう

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

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

【セルフモニタリング】

体重日記

記入例

氏名 ○木△美

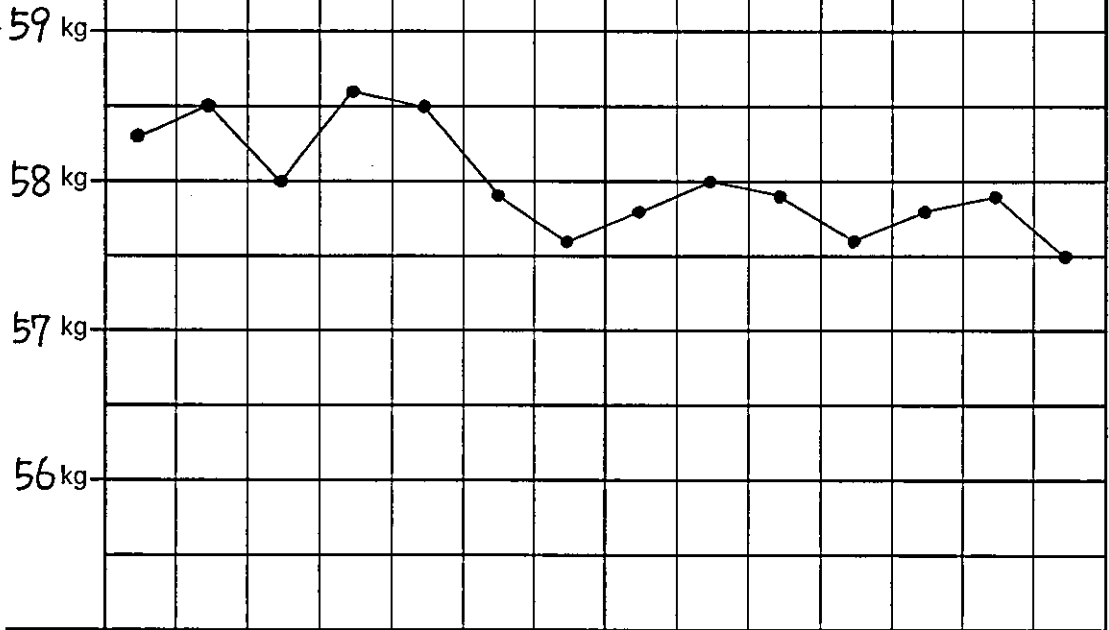
目標: できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① 買い物は歩いて出かける

目標② 食後のデザートはやめる

月日	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3
曜日	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
体重	58.3	58.5	58.0	58.6	58.5	57.9	57.6	57.8	58.0	57.9	57.6	57.8	57.9	57.5

体重の目盛りの数値は自分で書き入れましょう



目標の達成度を○×で評価しましょう

目標① 達成度	○	○	×	×	○	○	○	×	○	○	×	×	○	○
目標② 達成度	○	×	○	×	○	○	×	○	×	○	×	○	○	○

メモ
今週は雨の日以外はすべて歩いて
買い物に行った。やったね!
でも、食後、とくに夕食後のデザート
をがまんするのがむずかしい。
甘いものの買い置きはやめよう!!

メモ
今週もよく歩いた。
日曜日にお隣りの鈴木さんから
温泉まんじゅうをいただいて、つい食べて
しまったけど、あとはデザートなしで
過ごせた。来週もこの調子!

体重日記

氏名 _____

目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標①

目標②

月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日														
体重														
kg														
kg														
kg														
kg														
目標① 達成度														
目標② 達成度														
メモ							メモ							

→ 体重の目盛りの数値は自分で書き入れましょう

→ 目標の達成度を○×で評価しましょう

【セルフモニタリング】

歩数 & 体重 日記 記入例

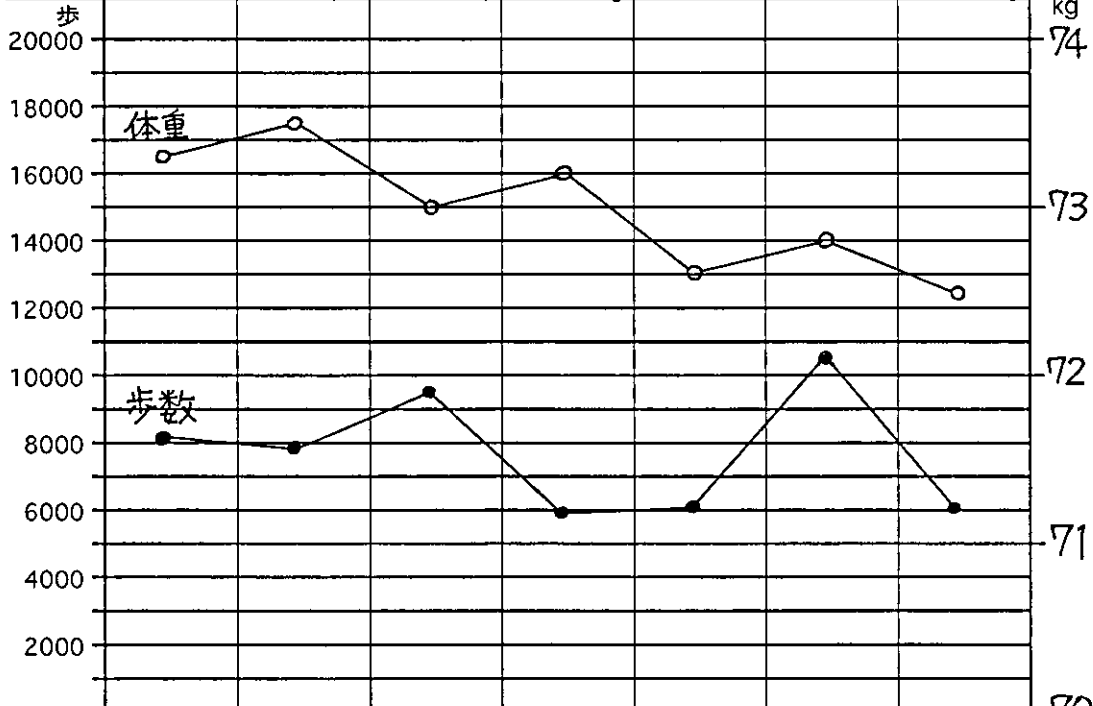
氏名 ○田△郎

目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① 会社帰りに電車をひと駅手前で降りて、家まで30分ウォーキングする

目標② 夕食後はなににも食べない

月日	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11
曜日	月	火	水	木	金	土	日
歩数	8,256歩	7,925歩	9,532歩	5,917歩	6,184歩	10,528歩	6,038歩
体重	73.3kg	73.5kg	73.0kg	73.2kg	72.6kg	72.8kg	72.5kg



目標① 達成度	○	×	○	×	○	○	×
目標② 達成度	○	×	×	○	○	×	○

目標の達成度を○×で評価しましょう

体重の目盛りの数値は自分で書き入れましょう

メモ
ウォーキングを始めたら、やる気が出て、土曜日は1万歩にチャレンジ！
ただし、よく歩くようになったらおなかはずいぶん空いて、夕食後になにか食べたくてしまう。なにがいい対策を考えよう。

歩数 & 体重 日記

氏名 _____

目標 できそうなことを具体的に書き入れましょう

目標① _____

目標② _____

月日							
曜日							
歩数							
体重							
歩							
20000							
18000							
16000							
14000							
12000							
10000							
8000							
6000							
4000							
2000							
目標① 達成度							
目標② 達成度							

→ 目標の達成度を○×で評価しましょう

↑ 体重の目盛りの数値は自分で書き入れましょう

メモ

運動のメリットとデメリットについて考えよう

あなたにとって運動することのよい点(メリット)とよくない点(デメリット)はなんですか？よく考えて、メリットとデメリットのバランスがとれた運動計画を立てましょう。

○チェック!

① あなたが運動することによって得られるメリット(よい点)はありますか？

ない ある → 具体的に書いてください

② あなたが運動することで生じるデメリット(よくない点)はありますか？

ない ある → 具体的に書いてください

運動のメリット・デメリットとは？

運動することには、さまざまなメリット・デメリットがあります。いろいろなメリット・デメリットを考え、やる気を高めたり、バランスのよい運動計画を立てましょう。

運動のメリット	運動のデメリット
<ul style="list-style-type: none"> ●身体的メリット…病気の予防・改善に役立つ、減量、体力向上 など ●心理的メリット…楽しい、ストレスが解消される など ●社会的メリット…交友関係が深まる、友人といっしょにできる(友人と会えるきっかけになる) など ●そのほか…充実感や達成感が得られる、自己表現ができる など <p>.....</p> <p>メリットには、すぐに実感できるものと、すぐに実感できないものがあります。たとえば、「楽しい」「ストレス解消」「達成感」などのメリットはすぐに実感できますが、「病気の予防」「減量」などはすぐに実感することができません。</p> <p>メリットが感じられない場合は、すぐに実感できるメリットに目を向けてみましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●身体的デメリット…疲れる、疲れによる不快感、筋肉痛、ケガ など ●心理的デメリット…楽しくない、退屈、つらい など ●社会的デメリット…家事や仕事に支障をきたす、時間がなくなる など ●そのほか…お金がかかる など <p>.....</p> <p>「疲れる」「時間がなくなる」といった運動のデメリットは、意外に気づきにくいものです。また、「運動しなければ」という意識が強いあまり、デメリットに目をつむってしまう人もいます。その結果、「こんなことではダメ」と思いながらも、つい運動から遠ざかってしまうこともあるでしょう。運動計画を立てるときはデメリットにも注意することが大切です。</p>

メリットを意識して、 デメリットに注意しよう！

1 すぐに実感できる メリットを意識する

メリットの少ない計画を立てると、成果が実感できずに、運動を中断してしまいがち！

たとえば、運動のメリットとして「減量」だけしか考えていない場合があります。そんなときに不十分な計画を立てると、期待したほど成果が上らずに、結局、途中で運動をやめてしまうことにもなりかねません。

しばらく運動を続けないと得られそうにないメリットだけでなく、すぐに実感できるメリットを意識して運動しましょう。たとえば…

- 運動が気分転換になっていたり、楽しくできていることをもっと意識する
- 楽しくできる種目を行う
- 仲のよい友だちといっしょに運動する
- 運動した時間を記録して達成感を得る

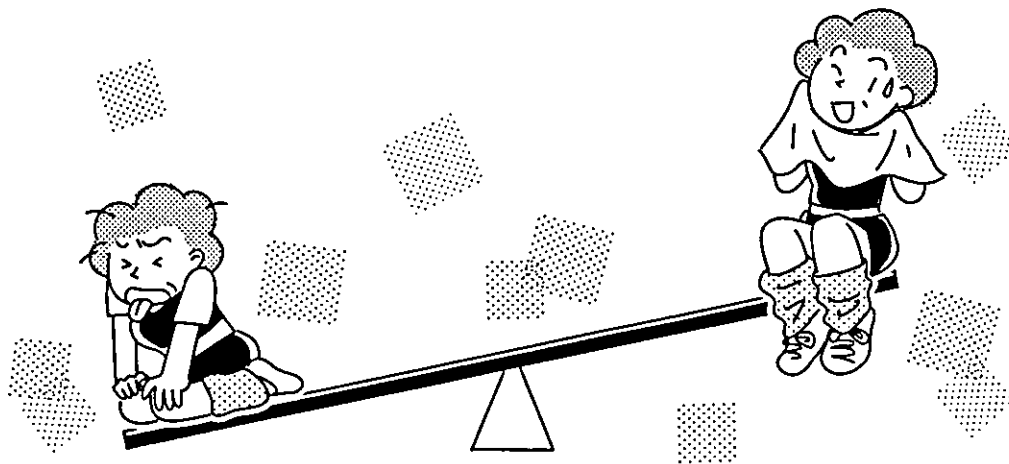
あなたにとって、すぐに実感できるメリットとはなにかを考えましょう。

2 デメリットに注意!!

運動のデメリットに目を向けず、無理な計画を立て、結局は運動するのがいやになってしまうことも多いようです。

運動すると、ほんとうは「疲れる」と感じているのに、「こんなことではいけない！」と自分にムチを打ち、「運動すると気分爽快だ！」などと、ほんとうの気持ちを押さえ込んで無理を重ねてしまう場合もあるようです。

こんなときは「疲れすぎない」計画を立てることが大切。メリットだけでなく、デメリットに目を向けて、できるだけデメリットの少ない計画を立てましょう。



あなたの運動習慣をさまたげている要因を見つけ出し、それを解消する方法を考えてみましょう。



○チェック!

あなたの運動をさまたげる要因はありますか？

ない

ある →

具体的に書いてください

運動をさまたげる要因と対処法

あなたの運動をさまたげている大きな要因はなんですか？ また、その対処法としてどのようなことが考えられますか？ 下の表を参考にして考えてみましょう。

運動をさまたげる要因

対 処 法

時間的
要因

- 時間がない
- 忙しい



- よく歩く、よく動くなど、日常生活の活動量を増やす
 - 通勤や買い物などの時間を利用する
 - テレビや読書などの時間を運動に使えないか検討する
- 時間の問題は、生活行動のなかで「なにを優先するか」という問題であることが多いようです。健康を維持することの重要性をもう一度見直し、運動の優先順位を高めましょう。

身体的
要因

- 疲れる
- 体調が悪くなる
- 障害がある



- 現在の自分の体力に合った運動計画を立てる
- 体力がついてきたら少しずつ運動量を増やしていく

心理的
要因

- 面白くない
- 面倒くさい



- 興味をもてそうな運動種目に変える
 - 友だちといっしょにできる種目を選ぶ
 - ウォーキングラリーなど、スポーツイベントに参加する
- …など、運動に楽しみの要素を取り入れる工夫を

物理的
要因

- 天気が悪い
- 暑い、寒い
- 便利な運動施設や場所がない



- 室内でもできる運動を行う
- 涼しい（暖かい）時間帯を選んで運動する
- 利用しやすいスポーツ施設や場所を探す
- 近所の歩道などでウォーキングなどの運動をする





あなたが運動する理由・しない理由 について考えてみよう

Q あなたが運動する理由はなんですか？
あてはまるもの(2~3コ)に✓印をつけましょう。

- 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
- 気持ちがいい、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、充実感や達成感が得られる
- そのほか ()



Q あなたが運動しない(したくなくなる)理由はなんですか？
あてはまるもの(2~3コ)に✓印をつけましょう。
そして、✓印の項目について対策を考えて書き出しましょう。

- ケガをしたり、体調が悪くなる → 対策
- 筋肉痛になったり、疲れてしまう → 対策
- 忙しくて時間がない、ほかにすることがある → 対策
- 運動できるよい場所がない → 対策
- なんとなく意欲がわかない → 対策
- そのほか → 対策



あなたが考えた対策を
さっそく実践してみよう！