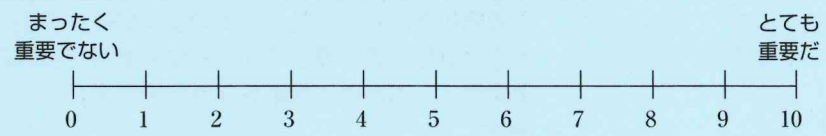


●重要性と自信をチェックする

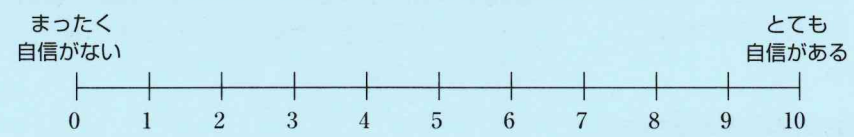
# 運動に対する重要性と自信をチェックしましょう

運動を習慣づけるためのカギは、運動に対する「重要性と自信」を高めることです。

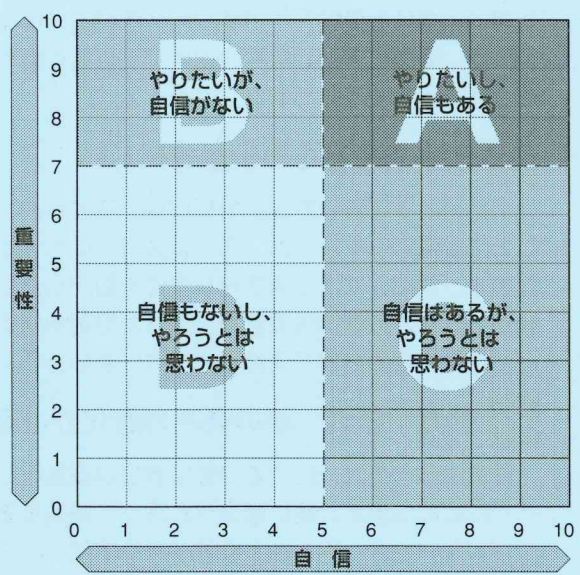
**チェック 1** あなたにとって運動することはどれくらい重要ですか？  
あてはまる数字に○をつけましょう。



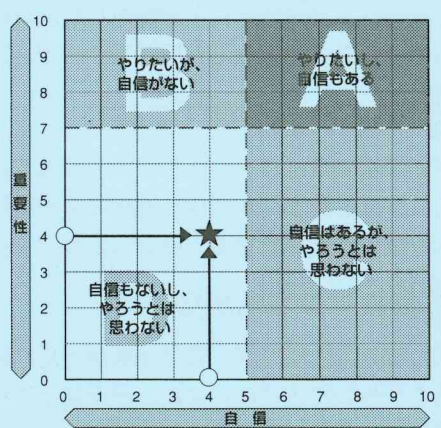
**チェック 2** あなたには運動する自信がどれくらいありますか？  
あてはまる数字に○をつけましょう。



**チェック 3** あなたの運動したい気持ちはどれくらい高まっていますか？  
チェック 1～2 で確認した重要性と自信の点数を下の図に書き入れましょう。



重要性 4 ・ 自信 4 の人の記入例



★印の位置が図の右上にあればあるほど「運動したい気持ち」が高まっているといえます。  
あなたの運動したい気持ち(★印の位置)が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

このリーフレット1を最後まで行ったあと、もう一度「重要性」と「自信」をチェックして、その結果をここに書き入れましょう。そして、今回のチェック結果に比べて、あなたの「運動したい気持ち」がどう変化したかを確認しましょう。

【著者】 坂根直樹 (国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長)  
森山和郎 (大阪府知事公室大阪府東京事務所主査、国立感染症研究所感染症情報センター)  
赤松利恵 (お茶の水女子大学生活科学部専任講師)

●重要性を高める

# 運動に対する重要性について考えてみましょう

あなたは、運動についてどのような考え方をもっていますか？  
運動に対する重要性を高めるためには、運動に対するあなたの考え方をもう一度見直すことが大切です。

**チェック 1** 今より体を動かすと、どんな「よいこと」「悪いこと」があると思いますか？  
あなたの考える「よいこと」と「悪いこと」を書き出してみましょう。

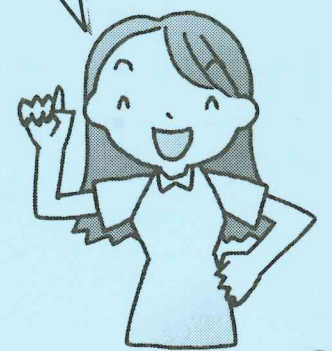
**よいこと** 【例】体重が減る

**悪いこと** 【例】体がつらくて苦しい

**チェック 2** あなたは、運動についてどのように考えていますか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 運動は嫌い、楽しくない
- 運動は苦手
- ちょっと運動するくらいでは効果がない
- 意志が弱いので続かない
- 時間ももったいない
- 汗をかくのがイヤだ
- 運動している姿を見られたくない
- 今から始めても手遅れだ
- そのほか [ ]

チェック結果について、あなたはどう感じましたか？  
運動に対する重要性が低い人は、運動について左記のような考えをもっていることが多いようです。  
4ページの「重要性を高める6つのヒント」を読んで、あなたの考え方をもう一度見直してみましょう。



【制作】 (株)法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-7672  
\*このリーフレットは、(社)地域医療振興協会 公衆衛生委員会 PMPC研究グループの活動の一環として作成しました。

●自信を高める

# 運動に対する自信について 考えてみましょう

運動に対する自信を高めるためには、まず、あなたが運動について不安や心配に思っていることを見つけ出し、解決策を立てることが必要です。

**チェック 1** あなたが運動について不安に思ったり、心配なことはなんですか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 運動はきつい
- 時間がない
- 疲れていて運動できない
- 運動する場所がない
- いっしょに運動する人がいない
- 暑い（寒い）からできない
- お金がかかる
- 家事や子どもの世話で忙しい
- ケガやひざ・腰の痛みの悪化が心配
- そのほか [



]

**チェック 2** チェック 1 で、あなたがとくに問題と考えることについて、それを解決するためにはどのような方法が考えられますか？

● 4 ページの「自信を高める 6 つのヒント」を参考に、あなたにとって必要と思われる解決策（いくつでも）を書き出してみましよう。

-----

-----

-----

-----

-----

## 重要性を高める 6 つのヒント

### 1 運動は嫌い、楽しくない

つらいだけの運動をする必要はありません。少しでも「楽しそう」と思える運動があったらチャレンジしてみませんか。始めてみれば意外と楽しいかもしれませんし、ストレス解消の効果もあります。

### 2 運動は苦手

ほかの人と競争する必要のない運動もたくさんあります。ふだんの生活でマメに体を動かすだけでもかまいませんし、ウォーキングなど、マイペースでできる運動に取り組んでみてはいかがでしょうか？

### 3 意志が弱いので続かない

これまでにも運動していなかった人が、いきなり長時間激しい運動をするのは無理ですし、危険です。でも、今よりほんの少し体を動かすだけなら、きっとできます。いざやってみると思いのほか楽しくて、長続きするかもしれません。

### 4 時間をもったいない

週 2 日、1 日 30 分程度の運動でも十分です。たとえば、テレビを見ている時間を運動にあててみてはどうでしょう。通勤や通学時に階段を上ったり、内線電話を使わずに相手のところまで歩いていくなどの工夫でも運動量は増やせます。

### 5 汗をかくのがイヤだ

残念ながら運動に汗はつきものですが、汗には体の老廃物を出してくれるなどの効果があります。タオルや着替えを準備する、シャワーを浴びられる環境を整えるなどの汗対策をすれば大丈夫。

### 6 今から始めても手遅れだ

年をとっていても、遅すぎることはありません。運動は年齢にかかわらず、すべての人により効果をもたらします。きっとあなたの心と体を若返らせてくれるでしょう。

## 自信を高める 6 つのヒント

### 1 運動はきつい

急に激しい運動を始める必要はありません。できる範囲の軽い運動から始め、徐々に運動量を増やしましょう。今までほとんど運動をしていない人は、少しの運動でも健康上の効果があります。

### 2 疲れていて運動できない

運動を始めれば、体力がついて、今までよりも疲れにくくなります。まずは、翌日に疲れを残さない程度の軽い運動から始めてみましょう。

### 3 運動する場所がない

まわりの人に聞けば、気づかなかった意外な場所があるかもしれません。また、手近なところに公園や運動場、スポーツクラブなどがなくても、できる運動はたくさんあります。自分の家の近くや会社の近く、通勤途中などにお気に入りのコースを見つけ、ウォーキングをするのもよい方法です。

### 4 暑い（寒い）から運動できない

暑いときは比較的涼しい朝夕に、寒いときは比較的暖かい昼間に運動したり、室内でできる運動をしたりすることも考えてみましょう。

### 5 家事や子どもの世話で忙しい

ベビーカーを押して散歩をしたり、子どもといっしょに公園に行くことは、ストレス解消にもつながります。また、マメに掃除をして体を動かしたり、買い物は遠方の専門店や安売り店まで足を伸ばすなど、日常生活のなかで活動量を増やしましょう。

### 6 ケガやひざ・腰の痛みの悪化が心配

運動中のケガは、たいてい急に激しい運動をしたときに起こります。軽い運動から徐々に運動量をアップしていけば、ほとんど危険はありません。ウォーキングやひざに負担の少ない水泳は、とくに安全性の高い運動なのでおすすめです。

ここでもう一度、1 ページ目に戻り、「重要性」と「自信」をチェックしてみましょう。

●運動を始める準備をする

# あなたの目的にあった 目標を立てましょう

●あなたの運動の目的はなんですか？ あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 1.  体重、体脂肪を減らしたい
- 2.  検査値（血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪など）を下げたい
- 3.  足腰をきたえたい
- 4.  持久力を高めたい
- 5.  体の柔軟性を取り戻したい
- 6.  ケガの予防をしたい
- 7.  筋力アップや転倒の予防をしたい
- 8.  ひざの痛みをとりたい

あなたに合った運動は？

- 1, 2, 3, 4番をチェックした人** → 「歩くなど有酸素運動」がおすすめ
- 5, 6番をチェックした人** → 「体操・ストレッチ」がおすすめ
- 7, 8番をチェックした人** → 「筋力トレーニング」がおすすめ

\*それぞれの運動の具体例については、右のページをご覧ください。

●あなたに合った運動の目標を決め、1週間のスケジュールを立ててみましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
【記入例】歩く		○ 30分		○ 30分		○ 60分	
歩 く							
体操・ストレッチ							
筋力トレーニング							
そのほか [                      ]							

いっしょに(応援)してくれそうな人 ← いっしょに運動する人がいるといいですね。誰かに応援を頼めますか？

【著者】坂根直樹（国立病院機構京都医療センター臨床研究センター予防医学研究室長）  
森山和郎（大阪府知事室大阪府東京事務所主査、国立感染症研究所感染症情報センター）  
赤松利恵（お茶の水女子大学生活科学部専任講師）

●運動を始める準備をする

# 運動の具体例

●歩くなど有酸素運動…健康増進や体力アップのために

いろいろな運動を組み合わせてもOKです。それぞれ約150Kcalのエネルギーを消費します。

- 45分** 洗車およびワックスかけ
- 45分** 窓ふき、床掃除
- 30分** ガーデニング
- 35分** 通常ペースのウォーキング
- 30分** 早足ペースのウォーキング
- 30分** ベビーカー押し
- 30分** サイクリング
- 30分** ウォーター・エアロビクス
- 20分** スイミング
- 15分** 縄跳び
- 15分** ランニング
- 15分** 階段歩行

●体操・ストレッチ…柔軟性アップやケガの予防のために

ストレッチングを5種類あげました。深く曲げるよりも、「ちょっと痛いけれど、なかなかいい気持ち」と感じるくらいが適当なところですよ。

- a. 肩のストレッチ
- b. 上腕三頭筋のストレッチ
- c. 上体ひねり
- d. ふくらはぎと太もものうらのストレッチ
- e. 太もものうらと背中のストレッチ

●筋力トレーニング…筋力アップや転倒予防のために

最近注目されているのが筋力トレーニングです。基本的には、脚や腹筋をきたえるだけでも十分です。無理な姿勢や、息を詰めてするような運動は、かえって危険ですから要注意です。

- 腹筋運動
  - a. 両腕を前で交差し頭だけ持ち上げる
  - b. 両腕を前で交差し背中を床から少し持ち上げる
- 足をきたえる運動
  - a. いすに座って、脚を交互に前にまっすぐに伸ばす
  - b. いすからの立ち上がり

【制作】(株)法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-7672  
\*このリーフレットは、(社)地域医療振興協会 公衆衛生委員会 PMPG研究グループの活動の一環として作成しました。

# 運動の実行を決意しましょう

運動の実行を決心したら、その決意を確かなものとするために「宣言書」にサインしましょう。また、実行後にあなたが運動をやめそうなきっかけをチェックし、前もって対処法を考えておきましょう。

## 宣言書

わたしは、平成  年  月  日より

わたしが立てた目標  を  
実行することを宣言します。

年 月 日 氏名 \_\_\_\_\_  
立会人 \_\_\_\_\_

●あなたが運動をやめそうになるのはどんなときですか？  
あてはまる項目をチェックして、その対処法を書き入れましょう。

<input type="checkbox"/> 雨が続くとき	➔	対処法 <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 暑いとき、寒いとき	➔	対処法 <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> かぜをひいた後	➔	対処法 <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 仕事が忙しいとき	➔	対処法 <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> そのほか	➔	対処法 <input type="text"/>
<input type="checkbox"/> そのほか	➔	対処法 <input type="text"/>

**重要!** 運動を中止したほうがよい場合

次のような症状が出たら、ただちに運動をやめ、主治医に相談してください。

- 胸の痛みや違和感
- 強い息切れ
- 吐き気
- 意識がもうろうとする
- めまい
- これまでにない動悸
- 筋肉や関節のひどい痛み

# 運動日誌をつけましょう

運動を始めたら、その経過を「運動日誌」に記録しましょう。毎日寝る前に一日を振り返って日誌をつけることで、「今日もきちんと運動ができた。明日もがんばろう」というように前向きな気持ちが生まれてきます。



## 運動日誌のつけ方

●目標達成度の欄に目標が達成できたかどうか毎日チェックしてください。

- |        |   |
|--------|---|
| できた    | ○ |
| まあまあ   | △ |
| できなかった | × |

## ●運動日誌 (運動開始1カ月)

	月/日(曜日)	目標達成度	メモ(歩数や体重など)		月/日(曜日)	目標達成度	メモ(歩数や体重など)
1日目	/ ( )			17日目	/ ( )		
2日目	/ ( )			18日目	/ ( )		
3日目	/ ( )			19日目	/ ( )		
4日目	/ ( )			20日目	/ ( )		
5日目	/ ( )			21日目	/ ( )		
6日目	/ ( )			22日目	/ ( )		
7日目	/ ( )			23日目	/ ( )		
8日目	/ ( )			24日目	/ ( )		
9日目	/ ( )			25日目	/ ( )		
10日目	/ ( )			26日目	/ ( )		
11日目	/ ( )			27日目	/ ( )		
12日目	/ ( )			28日目	/ ( )		
13日目	/ ( )			29日目	/ ( )		
14日目	/ ( )			30日目	/ ( )		
15日目	/ ( )			31日目	/ ( )		
16日目	/ ( )						

➔手帳やカレンダーなどを利用して、2カ月目以降も同様に運動日誌をつけましょう。

# 運動を実行してよかったことは？

あなたが「運動を実行してよかった」と感じていることをあらためて確認することで、「これからも続けていこう」という気持ちが高まります。

**チェック** 運動を実行して、どんなよいことがありましたか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 体調がよくなった
- 足腰が強くなった
- 体重が減った
- 生活にはりが出てきた
- そのほか [  ]
- 動くことが苦にならなくなった
- 検査値（血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪など）が改善した
- 食事がおいしくなった
- 自覚症状（頭痛、肩こり、腰痛、不眠、便秘など）が改善した

## 運動を継続するための5つのヒント

### 1 無理せず楽しくマイペースで

運動は、なによりも継続することが重要です。ハードな運動を限られた期間だけやるより、簡単なものでも長く続けるほうが、健康づくりには効果的。自分に合った運動を楽しくマイペースで続けることが、運動を長続きさせるコツです。また、体調の悪いときは無理をせずに休んで、調子が戻ったら、また再開するようにしましょう。

### 2 運動しようと思った理由を思い出す

くじけそうになったら、「宣言書」を書いたときの気持ちを振り返りましょう。自分は何ぞ運動しようと思ったのかを思い出し、初心に帰ることで、運動継続への意欲がわいてくるはずですよ。

### 3 運動を継続しやすい環境をつくる

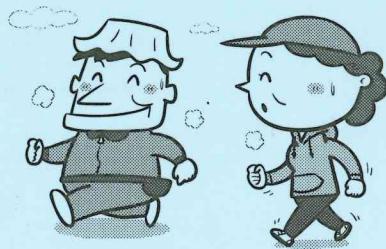
ウォーキングシューズを玄関に置く、「宣言書」をよく目につくところに貼っておく、いっしょに運動する仲間をつくるなど、運動を継続しやすい環境をつくりましょう。

### 4 運動してよかったことを考える

あなたが、運動を始めてよかったことはなんですか？ 血液検査の結果が改善されたといったことだけでなく、「体調がよくなった」「食事がおいしくなった」「やせて、おしゃれが楽しくなった」など、毎日の生活のなかで「よかった」と実感できることを探してみましょう。

### 5 まわりの人に運動をすすめる

今日までの経験を活かし、ぜひ家族や友人など、周囲の人にも運動をすすめてみましょう。運動をすすめることは、その人の健康づくりにひと役立つことになり、運動する仲間をつくることは、あなたにとっても運動を続けていく励みになります。



# 運動したくないのはどんなとき？

運動を続けていくためには、自分がどんなときに運動したくなくなるのかを把握し、事前に対処のしかたを考えておくことが大切です。

**チェック** 運動をしたくないのはどんなときですか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 時間がないとき
- 寒いとき
- 暑いとき
- 天候が悪いとき
- 体調が悪いとき
- そのほか [  ]



●チェックした項目について、下のヒントを参考に、対処のしかたを考えてみましょう。

運動したくないとき	対処法
【記入例】寒いとき	近くのスポーツセンターを利用する

### 対処法のヒント

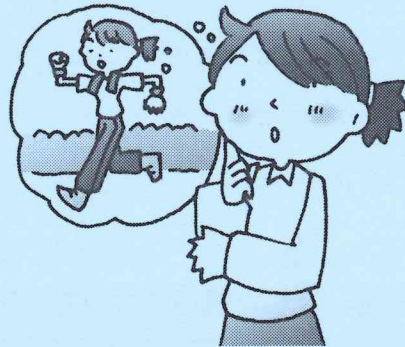
- 時間がないとき⇒日常生活のなかでもできる「ながら運動」を見つけましょう
- 寒いとき⇒体の温まる体操や筋力トレーニングをするといいですね
- 暑いとき⇒日中の暑いときは避けて、涼しいときに運動しましょう
- 天候が悪いとき⇒家の中でできる運動をしてみましょう
- 体調が悪いとき⇒無理せずに、今日は休みましょう

## 失敗は成功のもと!

運動を実行しようと決意したのに、途中でくじけてしまった…そんな人は、まず、運動が長続きしなかった理由や自分の立てた目標に無理がなかったかどうかを考えてみましょう。今回の失敗から学び、この経験を次に活かせば、あなたもきっと運動を継続できるはずですよ。

**チェック** 運動が長続きしなかった理由はなんでしょうか？  
以下の項目のなかから、あてはまるものに✓印をつけましょう。

- 長続きしないような運動目標を選んでいたら
- 運動する時間がとれなかった
- いっしょに運動する仲間がいなかった
- 歩きすぎて、ひざが痛くなった
- 通信販売で運動器具を買ったが、すぐにあきた
- そのほか [  ]



## 再チャレンジのための ③ つのヒント

### 1 もう一度、自分に合った運動はなにかを見直してみる

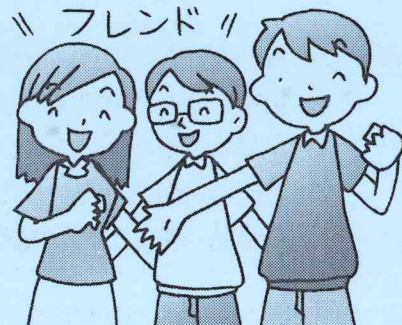
もう一度、自分に合った運動はなにかを考えてみましょう。散歩やウォーキングなどの有酸素運動もいいですし、体操やストレッチなどは自律神経を活性化させてくれます。また、日常生活でできるだけ体を動かすようにしたり、思い切ってスポーツクラブやプールで運動するのもいいかもしれません。

### 2 運動する仲間をつくる

ひとりで運動を始めても、なかなか長続きしないものです。近所のスポーツサークルに入ったり、いっしょに運動する仲間を見つけ、運動したくなるような環境をつくるのが大切です。

### 3 ひざが痛くなったときは？

歩きすぎるとひざが痛くなる場合があり、それをきっかけとして運動から遠ざかってしまう人も少なくありません。ひざが痛くなりやすい人は、大腿四頭筋トレーニングをして、ひざを守る筋肉をきたえるようにするとよいでしょう。



## 再チャレンジに向けて 新たな目標を立てましょう

**チェック** あなたの立てた目標は、自分に合った内容でしたか？  
以下の項目のなかから、今後、あなたができそうなものに✓印をつけましょう。

- 散歩やウォーキングなど、歩くこと
- 筋力トレーニング(腹筋、大腿四頭筋トレーニング、つま先立ちなど)
- プールで泳いだり、歩いたりする
- そのほか [  ]
- 体操やストレッチ
- スポーツクラブに入る
- 日常生活のなかで体を動かす



●最初に立てた目標を見直し、自分に合った新たな運動目標を考えて1週間のスケジュールを立ててみましょう。具体的な運動目標を立てることは成功への第一歩となります。  
※目標に無理があると長続きしません。運動不足ぎみの人にとっては、週1、2回の運動でも健康効果が上がります。

	月	火	水	木	金	土	日
【記入例】歩く		○ 30分		○ 30分		○ 60分	
歩 く							
体操・ストレッチ							
筋力トレーニング							
そのほか [ <input type="text"/> ]							

●ここで決めた新たな目標を「宣言書」に書き入れましょう。

### 再チャレンジ宣言書

わたしは、平成  年  月  日より再チャレンジすることを誓います。

新しい目標は  とします。

年 月 日 氏名