

健康習慣の新常識

vol.08

●今年こそは運動習慣を身につけたい!

2024年こそは、運動をして「お悩みをよくしたい!」「目指すからだに近づけたい!」「健康で楽しく生活したい!」とお考えの方も多くいらっしゃるかと思います。運動をしようと一念発起しても、その気持ちをずっと維持し続けるのは簡単なことではありません。途中で気持ちが萎えてやめてしまうと、それまでの努力が“水の泡”ということも…。成功のためには、継続することが大切です。今回は運動を習慣化するためのモチベーションについてご紹介します。



●モチベーションを上げる方法

小さな目標を積み重ねる

はじめから高い目標を立ててしまうと、そこになかなか到達できず、気持ちが萎えてしまうことも。そうならないためには、小さな目標を立てることが効果的です。

小さな変化を見つけて喜ぶ

たとえ大きな変化ではなくても、「前よりも足取りが軽くなった」とか「同じ洋服なのに以前よりウエストがラクになった」とか、少しの変化でもいいので、それを見つけて喜ぶことで、モチベーションを上げやすくなります。



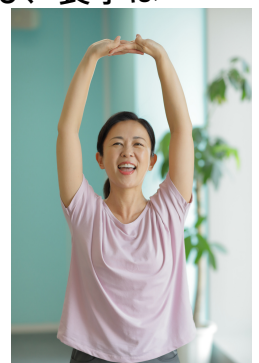
●モチベーションを維持する方法

長い目で見る

はじめから長期戦であることを想定していれば、少しのことに一喜一憂することもなく、モチベーションを維持しやすくなります。

無理しすぎない

過度な食事制限やハードなトレーニングは、つらくて続けられないだけでなく、逆効果になったり、体を壊したりすることも。モチベーションを維持するためにも、食事はバランスよく食べながら、自分に合った運動をするようにしましょう。



まとめ

続けなければ、なかなか効果が出ません。ここで紹介したモチベーションアップの方法を参考にして、運動の習慣化を目指しましょう!