

# じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和6年1月号

特集

無理なく習慣化できる  
運動を続けるコツ





# 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

皆さま健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は当事業団の活動に格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、2020年に我が国においても本格的な感染が始まった新型コロナウイルス感染症について、昨年5月8日に感染症法上の位置づけが5類感染症となり、社会生活においても政府が一律に感染対策の対応を求めず個人や事業者の判断に委ねられ、「新しい生活様式」が提言されました。このような中、私どもでは引き続き健診現場での対策を実施し、感染防止に努めてまいりました。また一方では、今後私どもが携わる健康診断の世界においても、政府主導によるPHR(パーソナルヘルスコード)サービス、化学物質の自律的な管理、規制改革実施計画(法定健康診断項目の合理化)等、改革・変化の動きがこれまで以上に加速していくことが予想されます。

これらの動きに合わせて当事業団では、本年も各事業所従業員の方々の健康維持増進のお役に立てるよう、お客さまのご満足を第一に、健康診断等のサービスを提供してまいりますので、なにとぞ昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、皆様のご健勝とご多幸を衷心よりお祈り申し上げます。

一般財団法人 順天厚生事業団

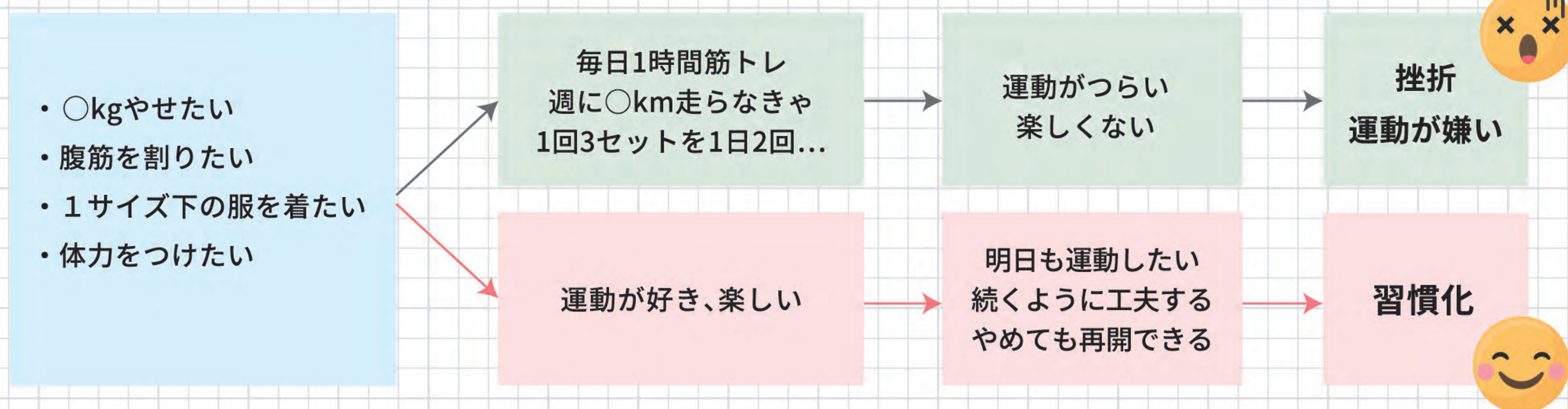
理事長 白 鴻泰

## 脱 三日坊主！ 無理なく習慣化できる 運動を続けるコツ

新しい年を迎えて「今年こそ運動するぞ！」と目標を立てた人はたくさんいるのではないのでしょうか。中には意を決してスポーツジムに会費を払った人もいるかもしれませんが、しかし、思い立ったときはいいものの、しばらくすると「疲れた」「面倒」「時間がない」「寒い」と言い訳をして、なかなか続かないのもよくあること…。そこで、今回はどうすれば運動を習慣化できるのかという点にフォーカスして、運動を続けるコツ、考え方のポイントをご紹介します。楽しく運動して、ケガや生活習慣病の予防につなげましょう！

### 運動が続かない原因は…

「運動を続けなければいけない」と考えると、運動に対してプラスの感情がわかず、継続が難しくなります。そうではなく「運動を楽しむ、運動を好きになる」と考える(思い込む)ことが習慣化のカギです。





# 運動を始める最初の一步

最初から高い目標を立てて急にハードな運動をしても、続かないだけでなくケガの危険も高くなってしまいます。まずは気楽な気持ちで始めてみませんか？最初の一步が踏み出しやすい例を2つご紹介します。

## 1 回だけ「腕立て伏せ」をする

長時間のトレーニングやランニングをしようと思うと、始める前からやりたくない気持ちが強くなり、始めることが難しくなります。そこで、まずは**1回だけ腕立て伏せをしてみましょう**。1回だけでいいなら、始められる気がしませんか？

**1回できたら「今日は筋トレをした。次回もやろう」と思いやすくなります**。そして徐々に回数や種目を増やしていくと、無理なく続けやすくなります。

運動がつかなくなってきたときも、**1回腕立て伏せに立ち返ると運動習慣が途切れなくなる**のでおすすめです。

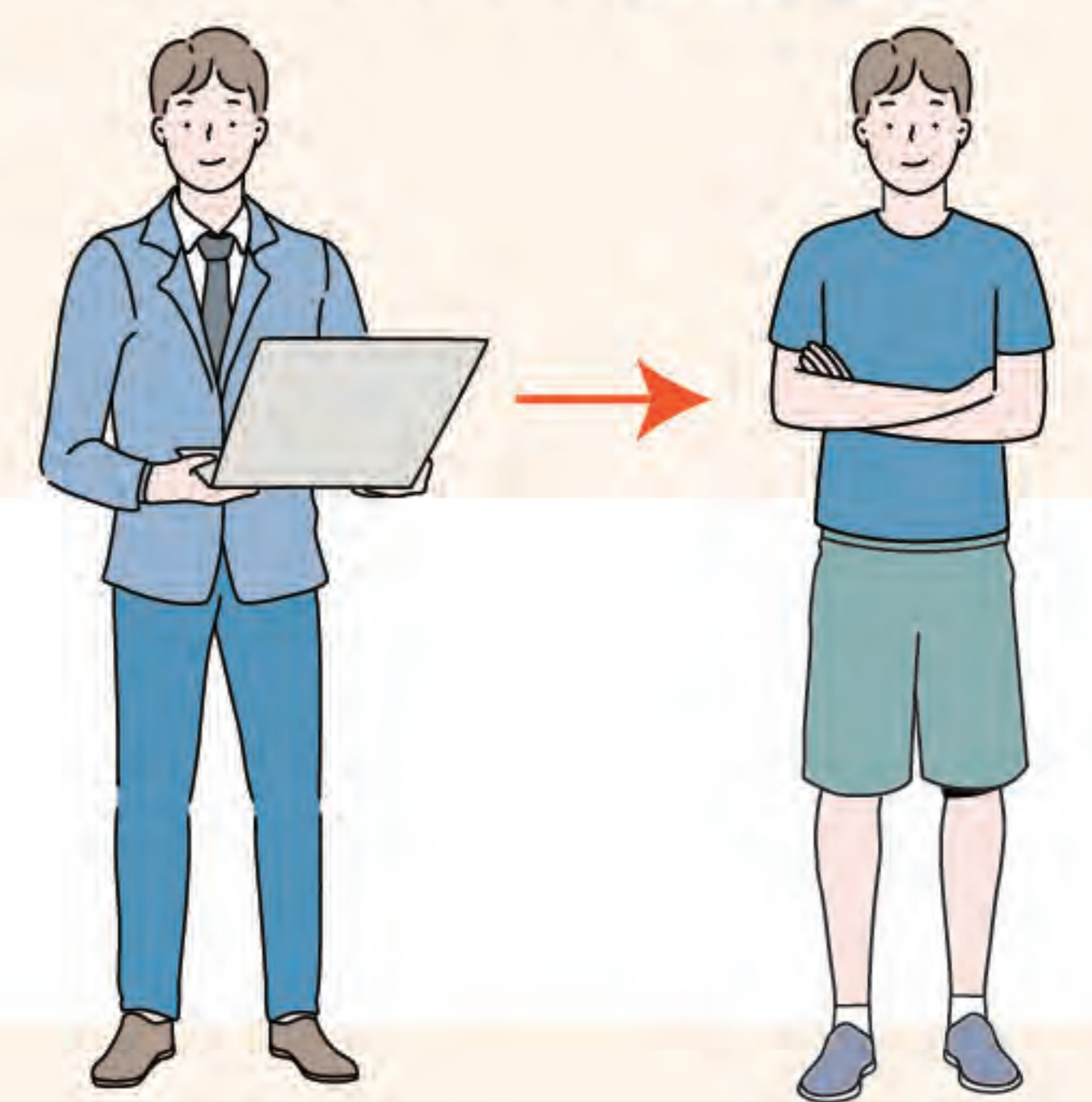


*point*

**まず何か一つだけ行動を起こす**  
ゼロではない状態にしておくことが、継続のコツ

## 2 トレーニングウェアに着替える

「体を動かしたい」「あの運動に挑戦したい」という気持ちがあるなら、まず**ウェアに着替えることを目標**にしてみましょう。着替えたら**「自分は着替えることができた、自分には運動する意志があった」と自分をほめてください**。次は軽く体を動かしてみる(1回腕立て伏せでもOK)→シューズを履く→家の周りを歩く→ウォーキングの時間をのばす→短時間のランニングと、運動強度を上げていきます。その日は着替えるだけで終わったとしても大丈夫。**「運動する意欲があった」という事実の積み重ねが運動を始める力**に変わっていきます。

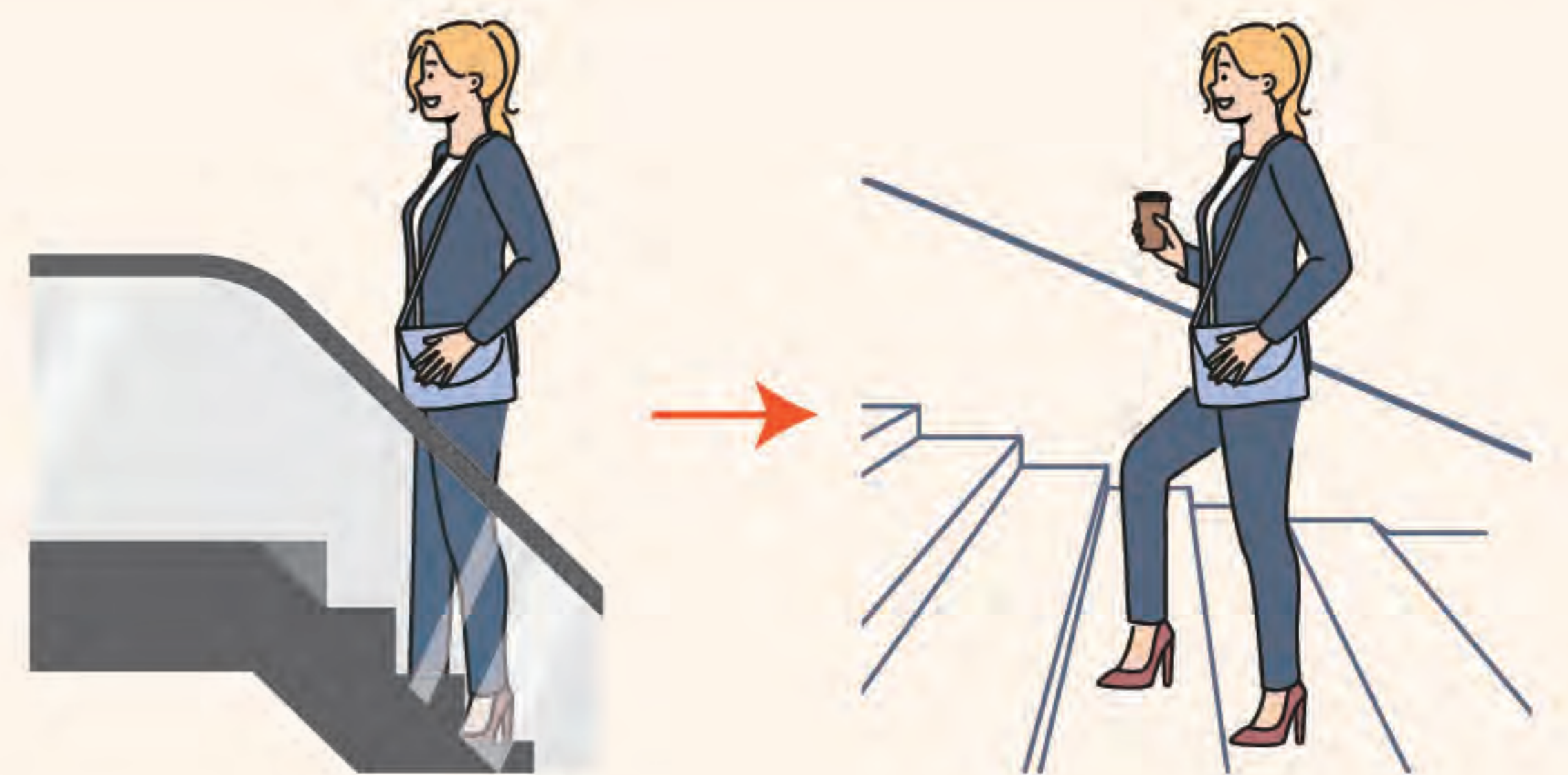


# 日常生活を運動に置き換える

仕事も忙しいし、家族との時間もおろそかにできないし、運動する時間なんてない！という人は、毎日の生活を運動にしてみましょう。自分の生活を振り返ってみると、運動に使える時間は意外とありますよ。

### 屋外編

- 歩くスピードを速くする
- エスカレーター、エレベーターではなく階段を使う
- 階段を1段飛ばしで上る
- 目的地の1駅前で降りて、1駅分歩く
- 電車に乗ったら座らずに立つ

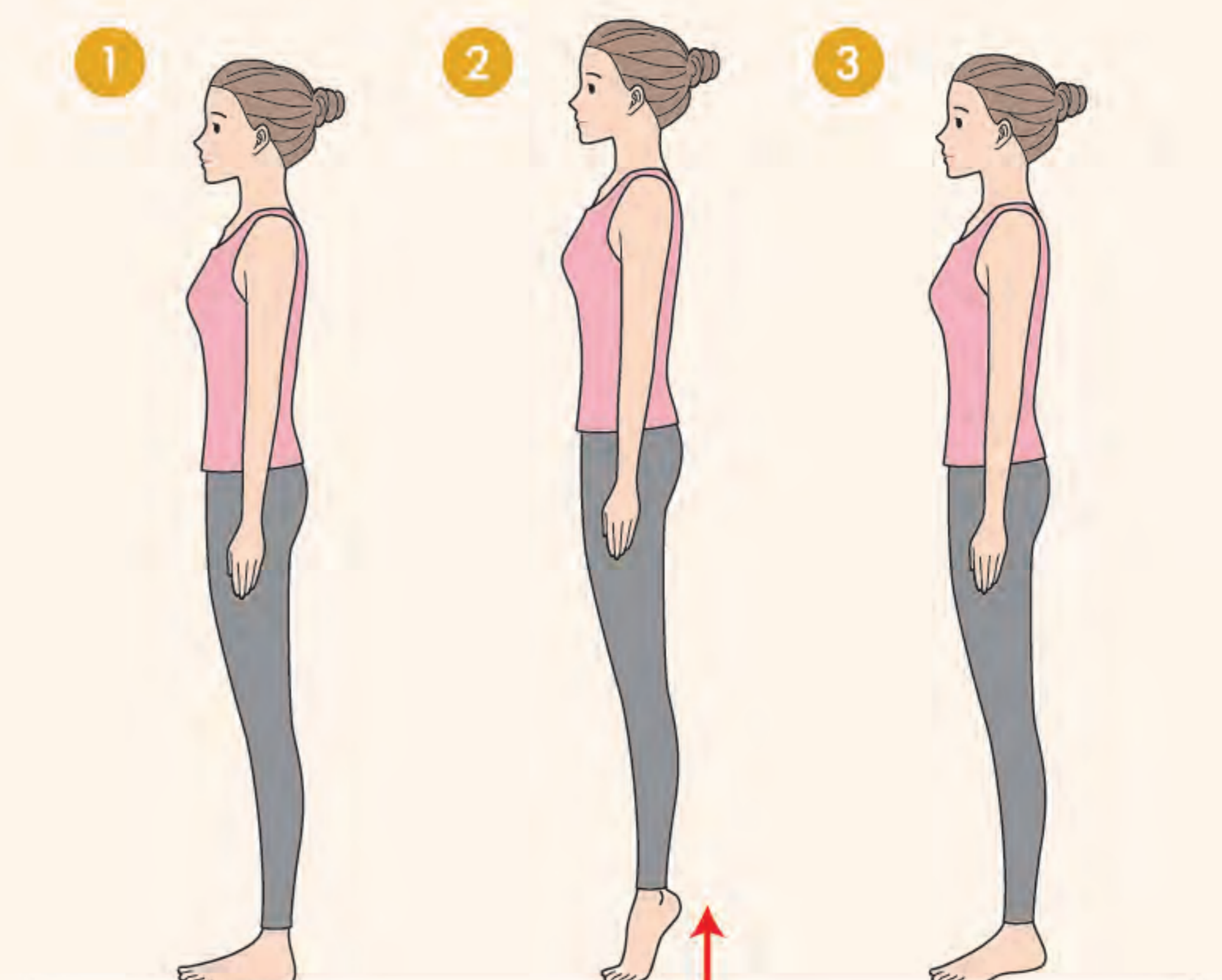


### 室内編

- 朝起きたら布団の上で腹筋
- TVのCM中や歯磨き中にスクワットやかかとの上げ下ろし(カーフレイズ)

#### カーフレイズのやり方

- ①足を肩幅程度に開いて立つ
- ②ゆっくりかかとを上げる
- ③地面に着く直前まで下げる
- ④②～③を繰り返す





# 筋トレ・ランニングを続ける コツ & アイディア

短期間ではなかなか成果が表れにくいのも、  
筋トレやランニングが挫折しやすい理由の一つです。  
成果を焦らずに運動を楽しめるような  
コツとアイディアをご紹介します。



## 筋トレを続けるコツ

- 回数に変化をつける
- 自分がやりやすいようにトレーニングフォームを少しアレンジする  
(ケガにつながるようなアレンジはしないでください)
- 違和感のある種目はやめてもいい
- 自分が好きなトレーニング種目を追加する
- 大きな筋肉が集中している下半身から鍛えると、体の変化を実感しやすい
- つらくなったら「1回腕立て伏せ」に立ち返る

## ランニングを続けるコツ

- 毎回一定の距離を走るのではなく、毎回変化をつける
- 走る時間の長さを毎回変える
- 苦しくなったらスピードを下げたり休憩したりする
- 空腹時に走ると体脂肪が減りやすい

*point*

### 自分のペースでできるように工夫する

運動に変化を取り入れず、漫然と行っていると面白みを感じられず、途中で投げ出してしまいやすくなるので、やりやすい種目だけ行うなど、自分が楽しくできるように工夫してみることが大切です。

## モチベーションUPのアイディア

1

### 誰かと一緒にやる

家族や友達と定期的に運動する約束をしたり、スポーツジムで仲間を作ったりなど、継続しやすい環境を作りましょう。SNSで運動した内容を報告し合うのもおすすめ。

2

### アプリを使う

運動をサポートしてくれるアプリは、無料のものも含めてたくさんリリースされています。楽しそうだったものをダウンロードして使ってみましょう。

3

### 本や動画を参考にする

運動・トレーニングに関する本やweb動画で、ピンときたものに取り組んでみましょう。新しい刺激を入れることでマンネリ化が防げます。



### 櫻井誠一郎さん 「オトナかけっこ教室」主催者

1981年生まれ、日本体育大学卒業。13歳から28歳まで陸上競技を続け、専門は100m。  
走る楽しさに加え、自分に自信をつけることを大切に、マンツーマンレッスンのサポートなどを行っている。  
著書に『運動を続ける技術』(ごきげんビジネス出版)など。

HP <http://kakekko1.jp/>

健康を総合管理する  
一般財団法人

# 順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号  
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは

出張健診 078-341-7114  
施設健診 078-341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号  
TEL 078-991-2645  
<https://www.junten.or.jp/>

発行・編集 公益部

