

柔道整復師から学ぶ

コヅコヅ健康術

第十九回 運動を記録してやる気アップ

寒い季節は屋外での運動がおつきうになりがち。さまざまな方法を試してせっかく身に付けた運動習慣から、つい遠ざかってしまうこともあります。

そんなとき、前向きに取り組めるちょっとした工夫、それは「記録する」ことです。自分の体力に応じたメニューを考え、毎日の達成度とともにノートや手帳に書き残していくのです。



(新潟県・北村 公)

朝、歯磨きをしながら足踏み〇回、トイレのついでにスクワット〇回、テレビを見ながらの簡単体操終わり、歩数計を使ってウォーキング完了、腹筋運動〇回成功！といつた調子です。

こうして毎日記録し数値化すると「ここまで頑張れた」という達成感につながります。それが継続して運動する意欲をかきたてる力になるのです。さらに

記録した内容を見ながら、「今度からこうしてみよう」など、運動メニューの見直しや目標を決める判断材料にもなります。自分に合ったメニューを組み立てて役立つのです。

さらに日記代わりに、起床時刻や歩数計の数値、その日の出来事などを思い出しながら書き込むようにすると、脳トレの習慣にもなりますね。