

## 第1章

## どれくらい運動すればいいの？

【運動の種類・強度・時間】……………9

どんな運動をどれくらいすればいいのか？……………10

●「運動」と「生活活動」はどう違う？……………10

●運動……………12

●生活活動……………14

私は運動不足？ 生活活動・運動量を調べよう……………16

●生活活動・運動量を測ってみよう……………16

●生活活動・運動量を測る方法……………17

## 第2章

## あなたはどのステージ？

【行動変容のステージ】……………21

あなたのステージは？……………22

●5つのステージとその対策……………22

●運動習慣を身につけるコツ……………24

## 第3章

## 運動習慣を身につける 7 つのコツ……………27

① 目標設定 運動の目標を立てよう……………28

●目標設定の考え方……………28

●2つのポイントに注意して目標を立てよう……………29

●うまくいかないときは、もう一度目標を見直そう……………30

●運動できる場所を見つけよう……………31

ワークシート できそうな運動、やってみたい運動はどれ？……………32

あなたの目標を決めよう……………34

目標と運動開始日を決め、「宣誓書」にサインしよう……………36

<b>② セルフモニタリング 運動の記録をつけよう</b> .....	38
●セルフモニタリングとは？.....	38
●どんな効果があるの？.....	38
●運動日記をつけよう.....	39
ワークシート 運動日記.....	40
歩数日記.....	42
体重日記.....	44
歩数&体重日記.....	46
<b>③ 利益・不利益分析 運動のメリットとデメリット     について考えよう</b> .....	48
●運動のメリット・デメリットとは？.....	48
●あなたの運動をさまたげる要因は？.....	50
ワークシート 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.....	52
<b>④ 刺激統制法 運動したくなるきっかけを増やそう</b> .....	54
●運動したくなる「きっかけ」とは？.....	54
●よい刺激・悪い刺激の例.....	55
●コントロールできる刺激、できない刺激.....	55
ワークシート あなたのまわりのきっかけ（環境）をチェック！.....	56
運動習慣が続く環境をつくろう.....	57
あなたにとっての刺激（きっかけ）を探そう.....	58
<b>⑤ オペラント強化法 運動したときのごほうびを     用意しよう</b> .....	60
●「ごほうび」とは？.....	60
●よい結果(ごほうび)・悪い結果の例.....	61
ワークシート 運動によるごほうびを感じていますか？.....	62
自分に合ったごほうびを用意しよう.....	63
<b>⑥ 社会的支援 周囲の人からの支援を増やそう</b> .....	64
●周囲の人からの支援（社会的支援）とは？.....	64

- あなたの支援者になってくれる人は誰？ .....65
- 周囲の支援を増やすために、あなたができそうなことを考えよう .....65
- ワークシート 周囲の人からの支援を探そう .....66
- 支援を増やす方法を考えよう .....67

## 7 脱落防止法 運動を続けるための工夫 .....68

- 運動しなくなる危険信号を予測して上手に対処しよう .....68
- 運動をやめるプロセスと効果的な対処法 .....69
- コラム あなたの「考え方のクセ」を見直そう【認知再構成法】 .....71
- 上手な対処法を用意しよう .....72
- ワークシート 運動習慣を中断しやすい危険信号とその対策を考えよう .....74

## 巻末付録

## コピーして使えるワークシート集 .....77

- ワークシート 1 できそうな運動、やってみたい運動はどれ？ .....79
- ワークシート 2 あなたの運動目標を決めよう .....80
- ワークシート 3 目標と運動開始日を決め、「宣誓書」にサインしよう .....81
- ワークシート 4 運動日記 .....82
- ワークシート 5 歩数日記 .....83
- ワークシート 6 体重日記 .....84
- ワークシート 7 歩数&体重日記 .....85
- ワークシート 8 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 .....86
- ワークシート 9 あなたのまわりのきっかけ（環境）をチェック！ .....87
- ワークシート10 運動習慣が続く環境をつくろう .....88
- ワークシート11 あなたにとっての刺激（きっかけ）を探そう .....89
- ワークシート12 運動によるごほうびを感じていますか？ .....90
- ワークシート13 自分に合った運動のごほうびを用意しよう .....91
- ワークシート14 周囲の人からの支援を探そう .....92
- ワークシート15 支援を増やす方法を考えよう .....93
- ワークシート16 運動習慣を中断しやすい危険信号とその対策を考えよう .....94

# 4 運動したくなる きっかけを増やそう【刺激統制法】

体を動かしたり、運動したくなるような刺激（きっかけ）を増やし、運動が楽しくなる環境づくりを心がけましょう。

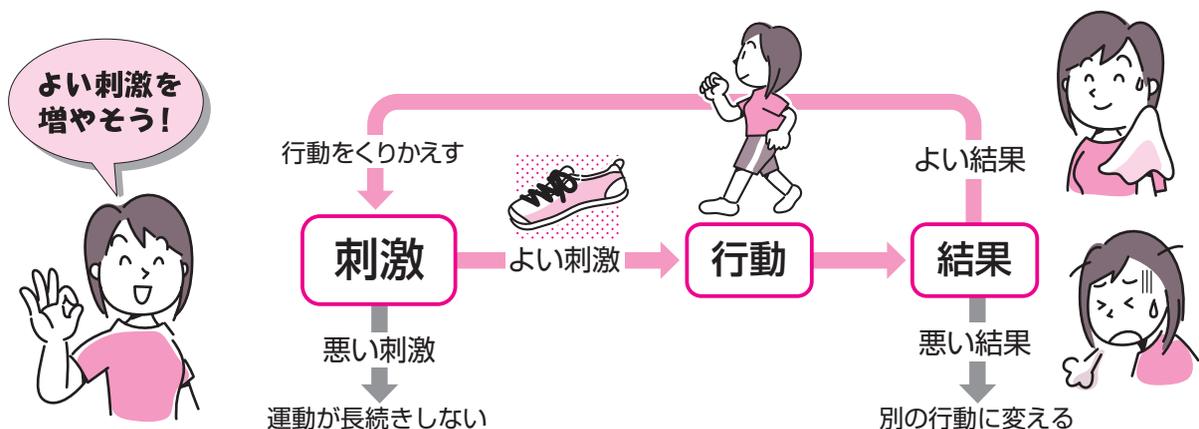
## ● チェック!

あなたは、運動を長続きさせたり、日頃から体をよく動かすために、なにか「きっかけ」（刺激）を工夫していますか？

はい     いいえ     よくわからない

## 運動したくなる「きっかけ」とは？

- ちょっとした「きっかけ」（刺激）で生活習慣が改善されることがあります。  
例：習い事を始めたら外出する機会が増えて、よく歩くようになった  
歩きやすい靴を買ったら、歩くことが楽しくなった など
- その一方で、逆に生活習慣が悪くなってしまう「きっかけ」（刺激）もあります。  
例：近所にスーパーが開店したので、歩く機会が減った  
車を買ったら、歩くのが面倒になった など
- 生活習慣は、ある「きっかけ」（刺激）によってよくなったり悪くなったりします。この原理を応用して、運動しやすい環境をつくる方法を「**刺激統制法**」といいます。
- 毎日の生活のなかに「運動を思い出させる刺激」「運動したくなる刺激」「運動が楽しくなる刺激」「運動をせざるを得ない刺激」を意識的に増やし、気軽に体を動かしやすく、運動が長続きしやすい環境づくりを工夫しましょう。



# よい刺激・悪い刺激の例

下の例を参考に、あなたにとってよい刺激・悪い刺激とはなにか、考えてみましょう。

## よい刺激 …運動習慣が長続きしやすい

- 歩きやすい靴をはいている
- 動きやすい服装をしている
- 目につく場所に、運動靴・運動着・運動用具が置いてある
- 自転車や自動車を持っていない
- まわりに活動的な人、スポーツ好きな人が多い
- 通勤や買い物など、毎日歩く日課がある
- 外出する用事（習い事など）がある
- 運動する時間を決めている
- 犬を飼っている
- 歩いて行けるところにお気に入りの場所がある（お店、図書館、公園など）

## 悪い刺激 …運動習慣が長続きしにくい

- 歩きにくい靴をはいている
- 動きにくい服装をしている
- 運動靴がゲタ箱の奥にある
- 運動着を持っていない
- 自転車や自動車がいつでもすぐに使える
- まわりに活動的な人、スポーツ好きな人が少ない
- 外出する用事がない
- 運動する時間を決めていない
- ゲームや読書など、活動的でない趣味
- 天候不順
- デスクワークなど、活動的でない仕事についている



# コントロールできる刺激、できない刺激

「刺激」のなかには、自分でコントロールできるものと、できないものがあります。

## コントロールできる刺激

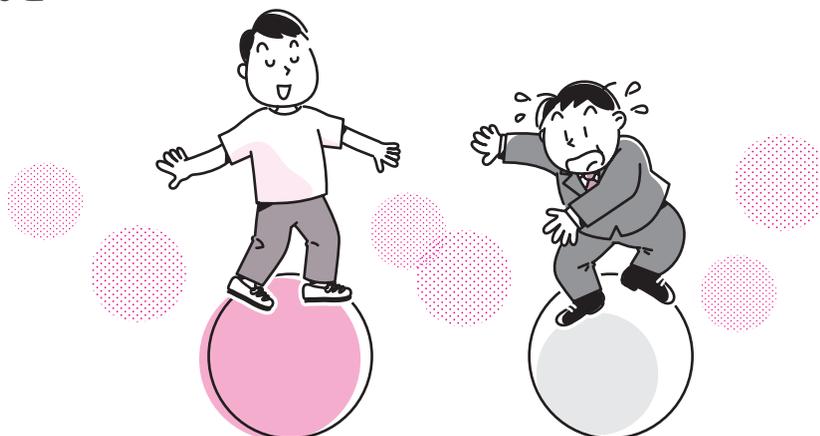
- 歩きやすい靴をはく
- 外出する用事をつくる など

できるだけよい刺激を増やして、運動習慣が長続きしやすい環境を作りましょう。

## コントロールできない刺激

- 机に座りっぱなしの仕事をしている
- 天候不順 など

悪い刺激が多い場合は要注意。意識的に活動量を増やさないと、運動不足になりがち！



## あなたのまわりのきっかけ(環境)をチェック!

以下の項目のなかから、あなたにあてはまるものに✓印をつけましょう。

- 歩かなければならない日課(通勤、買い物など)が少ない
- 歩きにくい靴をはき、動きにくい服装をしている
- 運動靴や運動着を持っていない
- 運動している人とのつきあいがいい
- 自宅から歩いていける範囲に行きたい場所(お店、図書館、公園など)が少ない
- パソコンや読書など体を動かさない趣味が多い
- 体をあまり動かさない仕事についている
- 外出するときは、たいてい自動車を使う
- 階段を使うことが少ない
- 仕事や家事以外のことをする余裕がない



あなたには、あてはまる項目がいくつありましたか?  
✓のついた項目が多いほど、**運動不足になりやすい環境**にあります。  
「刺激統制法」を使って環境を改善し、運動不足を解消しましょう。

10個



意識的に運動を行わないと、運動不足におちいります。  
運動不足は生活習慣病の大きな要因のひとつ! 今日からさっそく、  
よい刺激を増やし、悪い刺激を減らすように環境を改善しましょう。

8個以上



運動不足になる可能性が大きいようです。日常生活のなかで悪い刺激  
となっているものはありませんか? できるだけよい刺激を取り入れ、  
運動したくなる環境づくりを工夫しましょう。

7個以下



あてはまる項目が少ないからといって油断は禁物!  
✓印のついた項目(悪い刺激)を改善し、よい刺激を増やすにはどう  
したらよいか、対策を考えてみましょう。

実践!

# 運動習慣が続く環境をつくろう

以下の項目のなかから、あなたのできそうなものに✓印をつけ、実践してみましょう。また、これらの項目をヒントにして、自分に合った「よい刺激」を考え、「そのほか」の欄に書き入れましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴をはく                            | <input type="checkbox"/> 習い事を始める                            |
| <input type="checkbox"/> 動きやすい服を買う                            | <input type="checkbox"/> 犬を飼う                               |
| <input type="checkbox"/> 運動用具を買う                              | <input type="checkbox"/> 活動的な人とつきあう時間を増やす                   |
| <input type="checkbox"/> 運動靴を目につく場所に置く                        | <input type="checkbox"/> 友だちや家族と運動の話をする                     |
| <input type="checkbox"/> 運動着はいつでも使えるようにしておく                   | <input type="checkbox"/> 運動する日と時間を固定する<br>(毎週月水金の午後2~3時、など) |
| <input type="checkbox"/> 職場に運動靴・運動着・運動用具を置いておく                | <input type="checkbox"/> 運動する日を決めて、<br>カレンダーに○印をつける         |
| <input type="checkbox"/> 定期的に体重を測る                            | <input type="checkbox"/> 友だちと運動の約束をする                       |
| <input type="checkbox"/> 全身がうつる鏡を玄関に置く                        | <input type="checkbox"/> 徒歩で外出するとき、<br>いつもと道順を変える           |
| <input type="checkbox"/> 歩数計をつける                              | <input type="checkbox"/> 部屋に好きなスポーツ選手の<br>ポスターを貼る           |
| <input type="checkbox"/> 運動の目標を冷蔵庫のドアなどに貼る                    | <input type="checkbox"/> テレビのある番組が放映されたら、<br>必ずストレッチをすると決める |
| <input type="checkbox"/> ダンベルやゴムチューブなどの<br>運動用具を身近なところに置く     | <input type="checkbox"/> そのほか ( )                           |
| <input type="checkbox"/> 徒歩で外出する日課をつくる                        | <input type="checkbox"/> そのほか ( )                           |
| <input type="checkbox"/> 外出するのが楽しみな場所を近所に<br>探す (図書館やお店、公園など) | <input type="checkbox"/> そのほか ( )                           |



あなたが選んだ「よい刺激」を  
さっそく実践してみましょう!

# 実践! あなたにとっての刺激(きっかけ)を探そう



あなたが運動したい(したくない)と思うとき、どんなきっかけが「よい刺激」「悪い刺激」となっているのでしょうか?

気持ちよく運動できたときのこと、「運動しよう」「歩こう」と思ったときのこと、実際に運動したときのことを思い出してみましょう。プラスの刺激は、これからもきっとあなたを応援してくれるでしょう。

下の記入例を参考に、あなたにとって「よい刺激」「悪い刺激」となったできごとを思い出し、それを今後の生活に活かす方法を考えてみましょう。

## 記入例

よい刺激となったできごと  
よい刺激になりそうなこと

友だちと週末にウォーキング  
する約束をする

悪い刺激となったできごと  
悪い刺激になりそうなこと

いつも歩きにくい靴を  
はいている

刺激による影響

今まではウォーキングをするのが不定期だったけれど、友だちと約束すれば、けっこう定期的にできる

刺激による影響

歩くのがイヤになる

この刺激を生活にうまく取り入れるにはどうすればよいか考えてみましょう

友だちと相談して、できれば曜日と時間をきちんと決めたい  
それが無理なら、毎回、ウォーキングが終わったときに、次のウォーキングの日時を決めるようにしよう

この刺激を上手に避けたり、改善するにはどうすればよいか考えてみましょう

会社の近くのデパートにウォーキングシューズ売り場があるので、歩きやすい靴を買いに行こう

あなたが「よい刺激」「悪い刺激」について考えたことを、ここに書き入れましょう。

よい刺激となったできごと  
よい刺激になりそうなこと

①  
-----  
②  
-----



刺激による影響

①  
-----  
②  
-----



この刺激を生活にうまく取り入れるにはどうすればよいか考えてみましょう

①  
-----  
-----  
-----  
②  
-----  
-----  
-----

悪い刺激となったできごと  
悪い刺激になりそうなこと

①  
-----  
②  
-----



刺激による影響

①  
-----  
②  
-----



この刺激を上手に避けたり、改善するにはどうすればよいか考えてみましょう

①  
-----  
-----  
-----  
②  
-----  
-----  
-----