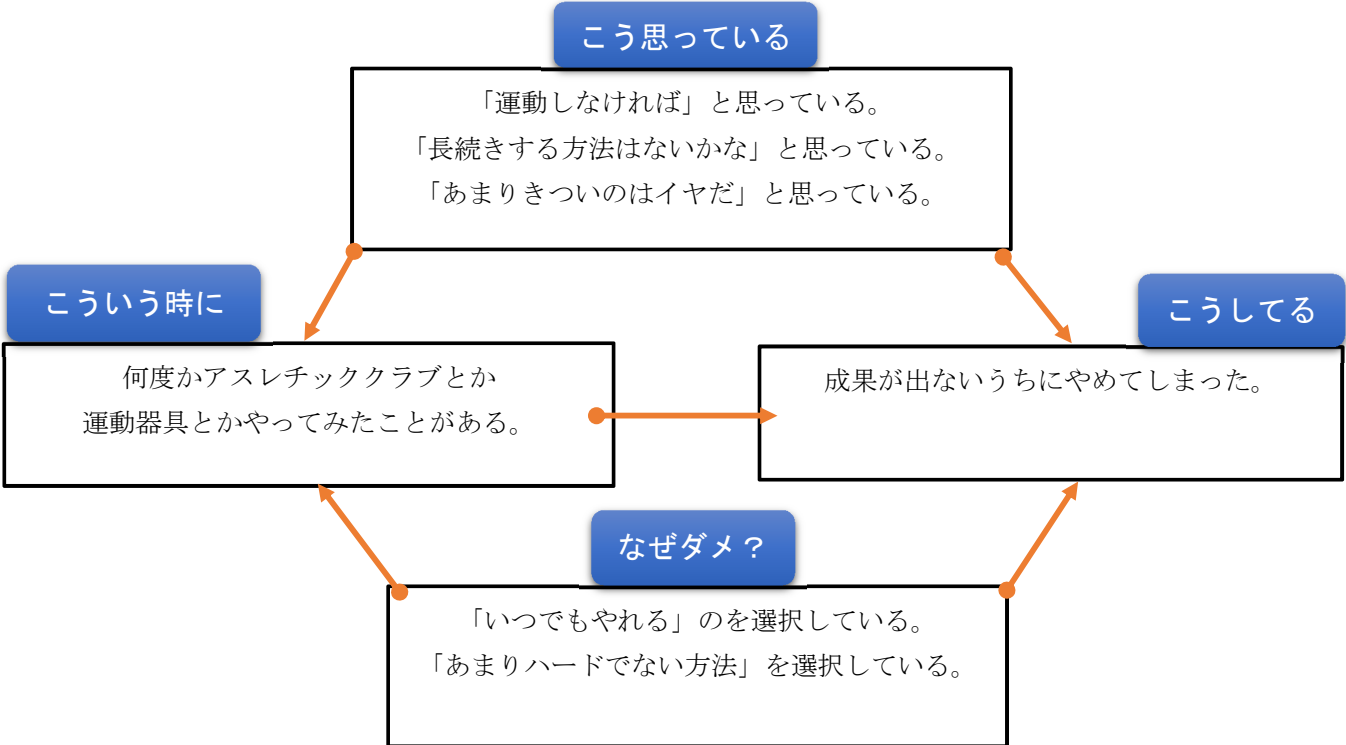


アリスモデルによる分析	
テーマ	区分
三日坊主（運動）	あなたの現状



アリスモデルによる分析

テーマ	区分
三日坊主（運動）	めざす目標

こう考えよう

運動する目的を明確にする。

運動する目的と成果の目標をはっきり決める。

目的＝「何のために運動するのか」

成果の目標＝「いつまでにどうなりたいか」

例1 ラジオ体操：とにかく3か月続ける。

例2 水泳：半年で千メートル泳げるようになる。

運動にはそれぞれの特徴がある（以下は例）。

健康の維持：ラジオ体操、ウォーキング

運動能力の維持・強化：スポーツジム

体力強化：水泳、スポーツジム

足腰の強化：ジョギング、スクワット

こうやって

仲間を作る。

（会うのが楽しみ、話をするのが楽しみ。励まし合える）

実行状況が見える化する。

（手帳につける、ネットで公開、など）

こうしよう

いったん始めたら絶対に休まない。

（「雨だから休む」はダメ。これだと雨でないときにも理由を見つけて休むようになる）

なぜなら

運動の継続には「強制性」と「楽しみながら」が必要です。

例：ラジオ体操会場への参加。

強制性：毎日6時半

楽しみ：1) 仲間とお話ができる。

2) そこへ行くまでのジョギングは
季節の風物・環境の変化、
行き交う人の変化を楽しめる。

自宅で1人でする運動はそのいずれの条件も満たしません。

⇨自宅に購入した器具での運動を完遂した人は稀。



【運動は必要ですか？】

「運動しなければ」と思っている人は、かなりたくさんいます。
2018年9月5日にWHO（世界保健機構）の発表によると、
世界で14億人が運動不足だそうです。
運動不足とは、健康を維持するために必要量の運動をしていないということで、
その運動量は、1週間にウォーキングや水泳の適度な運動なら150分、
ジョギングやサッカーといった激しい運動だと75分だと言っています。
先進国は運動不足の傾向が強く、日本では36%が運動不足で
女性の方がその割合が高くなっています。

誰しも健康や体力維持のためには運動が必要だと思っています。
ですから、何らかの方法で運動しようと思うのです。
そして始めますが、長続きしません。
そして、いろいろなことにかまけて
「そうだ、運動しなければ」と思いだすまで忘れていきます。

【なぜ、運動するのですか】

この点をはっきり自覚してから運動に取り組みましょう。

1. 運動することによる直接的効果

1) 健康の維持

どういう状態を維持していきたいのかを決めます。

例：通勤の階段が楽に上れる。

通勤電車が苦にならない。

2) 運動能力の維持・強化

例：会社や地域のサークル活動をしていて

それが継続できるようにしたい。

3) 体力の強化

仕事でも体力が必要です。

厳しい仕事の精神力を支えるのは体力です。

4) 足腰の強化

運動能力の基本は足腰です。

足腰が衰えれば、体全体にガタが来ます。

2. 運動を継続することによる間接的効果

1) 自分に対する自信をつける

やめなくて継続していることは、

自分に対する大きな自信となります。

2) 趣味など他のことを継続する場合の模範となる

やり通せていることは、

他のことをする場合にも前例として役立ちます。

【継続できる条件】

これまで、どうして運動を始めても長続きしないのでしょうか。

仕事はなんであれ、しないと生きていけませんから続けます。

仕事以外で長続きするものは、何でしょうか。

私は経験上、その条件はこうだと思っています。

1. 楽しいこと

楽しいことは、努力しないでも続けられます。

皆様が続けていることで、楽しくないことがありますか。

人類は、動物もそうですが、

種族の維持に必要なことは楽しくできています。

食べることで、あれすることです。

その機能が楽しくなければ、種族は滅んでしまいます。

2. 強制性が働くこと

自分の意思で自由になることは、

一見良さそうですが、人間は弱いのです。

強制性がないものは、

より強制性があるものに負けて、中断が入ります。

「今日は残業だから休もう」

「今日は体調がすぐれないから休もう」

いったん中断が入ると、

次から次へと中断理由がでてきます。

「今日はやめとく」が続いて

いつの間にかやめてしまうのです。

したがって、継続したければ、

中断条件が入りにくいものを選択する必要があります。

夜よりも朝、ウィークデーよりも週末

にできるもの、ということになります。

そして、自分ひとりでするものでなく、
仲間とするものが強制性の条件になります。
自分が抜けると他のメンバの迷惑になる、
あるいは、心配をかけることになる、
そういう条件があれば、
そう簡単に自分の弱さに負けていられないでしょう？

3. 効果がすぐに現れること

「めきめき上達」というようなことがあれば、
励みになり、どんどん続けます。
将棋の藤井聡太さんは、
幼少のころからそういう状態だったのでしょ

しかし、運動の世界では、
この条件に該当するものはほとんどないようです。

したがって、
運動で継続しようとするれば、

1. 楽しいこと

2. 強制性が働くこと

の2条件が必要、ということになります。

【運動する目的は何かで、選ぶ運動が決まる】

自分で決めた運動する目的によって、
運動の種類が決まってきます。
適切な運動を選択しましょう。

この際、継続できる条件を絶対視します。
この表の中でスクワットは、
継続できる条件を作るのは難しそうです。
何か工夫が要ります。

ウォーキングも、1人でなく2人でできれば強制性になります。
お年寄り夫婦だけでなく、若いカップルもときどき見かけます。

運動の目的	対象になる運動 例示
健康の維持	ラジオ体操、ウォーキング
運動能力の維持・強化	スポーツジム
体力強化	水泳、スポーツジム
足腰の強化	ジョギング、スクワット 階段を歩いて上がる

【何を選ぶか】

例としては、こういうものが考えられます。

週末のチームプレイ

この種類はたくさんあります。
これが選択できれば最高です。
会社の、地域の、民間のスポーツクラブなど、
探せばあるでしょう。

朝のラジオ体操

「強制性」は、毎朝6時半と決まっていることです。
「楽しさ」については、参加している方を見ていると、
仲間とお話しをするのを楽しんでいる方が多いようです。

ラジオ体操をバカにはしてはいけません。
一所懸命すると、冬でも汗が出るほどの運動量なのです。
後掲の参考情報源を見てください。

私は、毎朝、ラジオ体操に参加している人を見ていますが、
ほとんどがお年寄りです。
仕事を持っている若い人は、
朝の貴重な時間を割くことができないのでしょう。
しかし、一生の健康対策であれば、
貴重な時間を使う価値があると思います。

スポーツクラブ

勤務体系がフレックス、あるいは裁量労働制の場合、
特定曜日・時間のヨガ、体操、水泳教室なども

選択肢に入ります。

「同じ仲間と一緒にできる」を選択条件にしてください。

通常勤務での夜の部は、よほど恵まれた勤務条件でないとつぶれるリスクがあります。

運動しようという強い意志があれば、自分に合ったものを見つけるのは可能なはずです。

【継続する仕掛け】

継続しやすい運動を選んだとしても、それだけで継続が保証されるわけではありません。そこで、継続が目に見える仕掛けが必要です。

私は、長く続けている毎朝の決まったコースのジョギング、昔は、市民マラソンのための練習でしたので「ランニング」でしたが、その所要時間を手帳に記録していました。今日は少し時間がかかったと見るのです。

今は万歩計で「ジョギング」の歩数を記録しています。私の万歩計は、10秒間に7メッツ（時速7キロ）以上をジョギングとしてカウントします。ゆっくりだとジョギングにカウントされません。毎日の走行距離は同じなのですが、ジョギング歩数が何歩になるかを意識して走っています。それはそれで楽しみです。

当書の継続促進の仕組みは、継続状態を把握し見える化してくれますので継続の励みとして活用してください。

【私の行動改善目標（いつまでにこうなる）】のお勧め（例）

3か月後、駅の階段が楽に上がれるようになる。

【日々の行動（こうする）】のお勧め（例）

水曜と週末にスポーツジムで2時間運動する。

【運動を勧める参考情報源】

1. 適度な運動10の効果

<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/107421.pdf>

著者不明ですが、基本の整理になります。

2. 運動のすすめ

<http://hp.masuda-med.or.jp/7148/>

医師会病院が書かれたものですから、基礎的な理解をしていただくのに有効です。

3. 運動のすすめ10カ条

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/08/dl/s0804-7h.pdf>

どちらかと言うと、忙しい人向けの最低限度の運動が対象です。

4. 運動を継続するために効果的な5つのポイント

https://www.lifehacker.jp/2015/01/150107exercise_apathy.html

的確な主張です。

5. 趣味で始めるスポーツ・運動のススメ

<http://cp.glico.jp/powerpro/sports/>

若干焦点の定まらないガイドですが、参考になる点もあります。

6. 無理なく計画的な運動のすすめ！運動による効果と継続するためのコツ

<http://mediwel-galaxy.jp/archive/1211/>

タイトルほどのことはありませんが、参考になる点があります。

7. 人生を豊かに。社会人・大人だからこそ始めるべきスポーツの習い事9選

https://www.spot.town/news/adult_lesson9/

いろいろなスポーツが紹介されています。

8. ラジオ体操の効用はどのくらいあるの？

http://uenorio.blogspot.com/2012/12/blog-post_22.html

上野則男のブログですが、ラジオ体操の効用を、書籍の引用で解説しています。