

噂の検証⑨ がんばる宣言(1年の目標)は達成できない?

“一年の計は元旦にあり”と言われるのですが、今年の目標は立てましたか?今回は目標設定について見ていきましょう

○ 目標を立てても意味がない?

こういうことを思ったり、言ったことはありませんか?

「目標は立てても達成できなかったことがないのよねえ…」

「わたし、意志が弱いから…」

「やらなきゃと思うと、できない…」

「明日からで良いや」

「達成できないから、目標は立てない」

本当に目標を立てても意味がないのでしょうか?そんなことはありません!人の習慣(行動)は目標達成を重ねることで身に染みついていくのです。

では、これまで目標を達成できなかったのはどこに原因があるのでしょうか?それは、目標の決め方に原因があることが多いのです!!今年新たなチャレンジとして、達成できる目標を設定してみませんか?

○ 目標設定でよくある間違い

1 目標が高すぎる! **無理な目標は避けましょう**

例) 体重10kg減らす、間食全部止める

2 気合や根性でやる! **性格には勝てません**

例) お酒が大好きなのに完全に止めようとする

3 対策案が曖昧! **やらなくなってしまいます**

例) 歩けるときに歩く、食べ過ぎないようにする

○ 目標設定のコツ

1 大きな目的は? **なぜ、そうなりたいか**

例) 格好良いお父さんになるために、5kg減らす

2 取り組みやすい? **性格と合ったものに**

例) 大雑把な性格なので、週末だけはやってみる

3 実際に行動できる? **するとしないでは天地の差**

例) 週末は必ず1時間は歩く、または子供と遊ぶ

「実際に行動できること、少し頑張れば達成できる」が肝です。さあ、今年も一年がんばるぞ!

今月の三分体操

～関節痛の予防体操①～



- 痛みがある時は行わない
- 30回程度繰り返す

3回にわたり、関節痛を予防するための体操を紹介します。今月は、膝周りでです。

指導員 M.Y

足トントン



- ①右膝を伸ばして座る
- ②右膝上部を両手で持ち前方へ軽く押し出す
- ③②の状態を保持したまま膝を上下にトントンと揺らす

足ゆらし



- ①右膝を伸ばして座る
- ②右膝上部を両手で持ち前方へ軽く押し出す
- ③②の状態を保持したまま踵を中心に足を左右に揺らす

内ももの筋力アップ



- ①椅子に座り膝にタオルを挟む
- ②内ももを意識し、タオルを閉じるように膝を小刻みに動かす

応用編 内もも+太もも表



- ①の姿勢から膝をまっすぐ伸ばし足を小刻みに上下させる