

年始の特別企画 目標達成を自動化する2つの方法

今年の目標は立てられましたか? 「5kg減らす!」「体力年齢を10歳若返らせる!」「くびれを手に入れる!」などの声が聞こえてきそうですが、せっかくの決意が絵に描いた餅になることも少なくありません。そこで、今回はいかにして目標達成に向けた対策を習慣化できるかについて、入念に考えていきましょう。

○小さな目標を設定して、達成感を積み上げていく

☆カードを作成する

「甘いものを半分カット」
「買い物カートは使わない」
「電子レンジでチンする間はつま先立ち」

達成したら、カレンダーに○!



などの達成可能な小さな目標をカードにし毎朝“神経衰弱”ゲームのようにめくります。

☆回数宣言

「今月の運動回数は10回」
「今日のスクワットは合計30回」
「家に入る際は、玄関前の段差で100回昇降運動を行う」

達成したら、カレンダーに○!



などの達成できそうな運動の回数を宣言します。

これらの小さな達成を一段一段積み上げていくと、自信が付き、習慣(継続)に繋がりがやすくなります。



○周りを巻き込む

☆家族や友人、知人の協力を得る

「ママ(パパ)、見直した!」
「〇〇さん、すごいじゃない!」



と言ってもらえるように、小さな目標達成を宣言した上で、一緒に挑戦してくれる人や喜んでくれる人を決めておきます。

☆達成した暁には…を決めておく

「達成したら…
一緒に食事に行こうね」
「達成したら…
買ってあげちゃう」



などのご褒美を設定しておくで、周りからの強烈な叱咤激励(応援)を受けることができます。

小さな目標達成を周りを巻き込みながら積み上げることで、自動的に大きな目標を達成している。そんな1年してみませんか? さあ、今年もがんばるぞ!

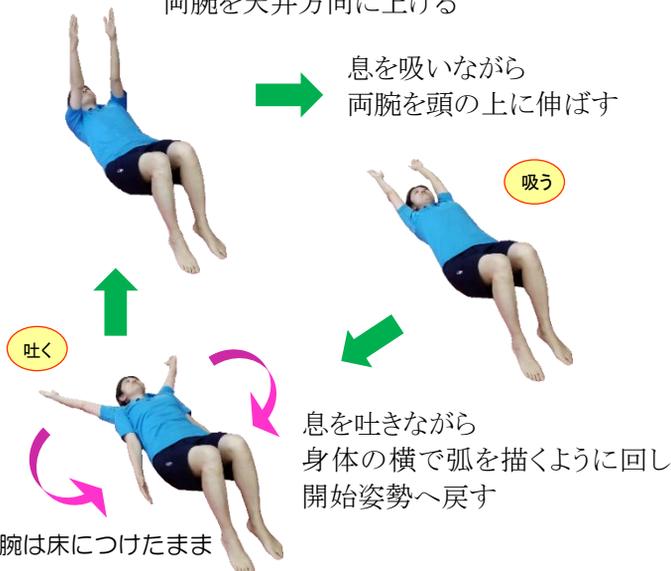
今月の三分体操

—ピラティス基本④ 肩こりすっきり—

指導員 M.Y

1. スノーエンジェル

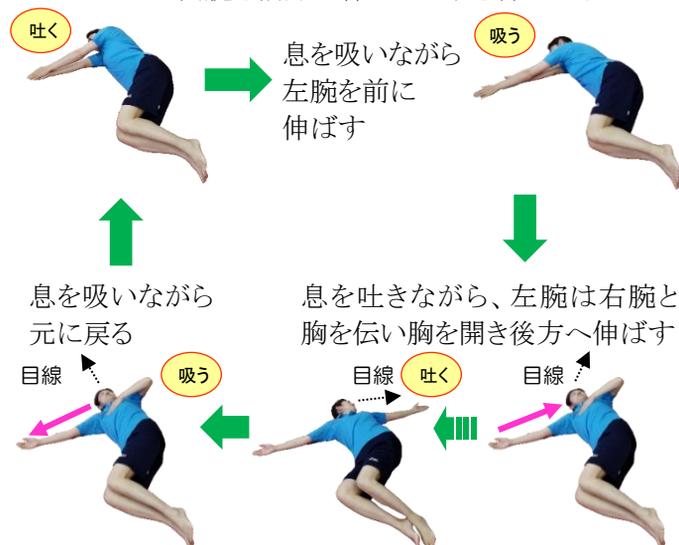
開始姿勢 仰向けになり足は腰幅で膝を立て
両腕を天井方向に上げる



3回程度繰り返しましょう

2. アームアンホールディング

開始姿勢 横向きに寝て両膝を曲げ
両腕を前方へ伸ばして手を合わせる



3回程度繰り返したら、反対側も行いましょう