

## 新春スペシャル 目標達成のためには運動施設が重要!?

毎年、年始に「今年の目標は…」と考える方は多いのではないのでしょうか？一方で、その目標を達成できたかと問われると「…」という方も少なくはないと思います。そこで、今回は“目標を達成する確率を高めるためにはどうすれば良い？”という視点で見ていきましょう。もしかしたら、今年は達成できる、かもしれません。

### ○続かない理由は千差万別!?

「目標を立てた時は、よし！やるぞ！  
と思っても…なかなか続かないのよ」

「どうしても欲が出て  
目標がついつい高めになるから  
途中で諦めてしまう」

「友人からランチに誘われたら断れなくて…  
もうどうにでもなれ！って思っちゃう」

様々な声が聞こえてきそうですが、よほど意志が強い方でない限り、同じような経験があるのではないのでしょうか？

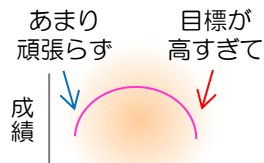
しかし、これは意志の強さ云々の前に、一人で取り組むことに原因があったのです。今年は視点を変えて、何かしらのグループに所属することをお勧めします。ただし、どのグループでも良いという訳ではありません。興味深い研究があります。

### ○目標達成しやすいグループとは!?

大学生グループ37組の目標設定と目標の難しさがグループの成績に及ぼす影響を調査。  
(Curşeuら,2013年)

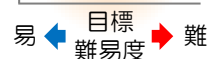
#### 結論①

目標の難しさと成績は  
逆U字関係にある(右図)



#### 結論②

個人目標の低い人は  
個人目標が高い人に囲まれると  
成績が良くなる



周りに影響を受ける

目標を達成する確率を高める秘訣として

- ①目標設定は難しすぎず、楽すぎず
- ②意識の高いグループに所属する です。

結論は、もうお分かりですよね？運動施設などの人が集まる場所で、意識の高い人たちに囲まれるのが目標達成に向けた近道です。くれぐれも〇〇グループにはご注意ください！です。

## 今月の三分体操

### -ミニボール①-

ミニボールは空気の色で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

指導員 M.Y

### 1. 内転筋群と股関節のリラクゼーション

(上から)

(横から)



- ① うつ伏せで寝転がり、右膝を曲げながら脚を横に開き、右膝の下にボールを置き、脱力します



- ② 余裕があればボールを転がすように脚を上下させます。自然な呼吸でゆっくり動かし30秒行いましょう  
反対側も行いましょう

### 2. 内転筋群のトレーニング

(上から)

(横から)



手のひらは  
上向き



- ① 仰向けになり膝を立て、足をそろえて、左右の膝の間にボールを挟みます



潰すときに息を吐く

首や肩は脱力

- ② ボールを潰すように力を入れます  
1秒に1回を目安に、20~30回行いましょう