

噂の検証③ 習慣化するには、いったいどれくらい期間が必要?

人は誰も「これ(毎日歩くことや腹八分など)が習慣になればなあ〜」と感じているのではないのでしょうか? 先月号の目標達成を左右することですが、初めは意気込んでいたものの、ついつい3日坊主に…なんてことは避けたいですよね? では、行動を習慣化するには、いったいどのくらいの期間が必要なのでしょう?

○どのくらいの期間が必要と思いますか?

「3週間くらい? 何となく経験から
そのくらいかしらと思って」



「(何をするかにもよると思うけど…)
3か月くらい続けてはじめて身につくのかなあ?」

「やるって決めたその場から習慣
じゃないの? 気持ちよ、気持ち!」



どのくらいと聞かれても、難しい…というのが正直なところでしょうか?

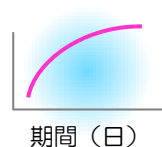
実際、様々な研究が行われていますが、習慣化した内容の難易度も影響するため、絶対的な期間は存在しません。

しかし、参考になる興味深い研究がありましたので、ご紹介します。

○人はカーブを描いて習慣化していく!?

日常生活の習慣形成プロセスの調査として、平均年齢27歳(21~45歳)の96名を対象に12週間行った研究。
(Phillippaら, 2009年)

習慣定着度



結論①

カーブを描きながら習慣化し、期間はおよそ66日(18~254日)かかる

結論②

運動習慣が定着するには、食事や飲酒の行動改善よりも1.5倍期間が必要



習慣化の目安としては早くも3週間、食行動の改善には約2ヶ月、運動習慣定着には2~3ヶ月必要そうです。

結論は、一度決めた行動は、まずは2ヶ月がんばってみる!そして、周りの方へは「運動は3ヶ月続けたら、あとは三度の食事と同じ感覚になるわよ」とお伝え下さい。

最後に、4ヶ月以上運動施設に通われている皆さま、見事習慣定着! 素晴らしい! です♥️。

今月の三分体操

- ミニボール②猫背予防 -

1. 胸周辺のリラクゼーション (30~60秒)

ボールの位置



① 膝を立てて仰向けで背面(肩甲骨下部)にボールを置き、足を腰幅に開きます。腕は手の平を上に向け、体の横の楽なところに置きます



② 慣れてきたら、①の姿勢から腕を床から浮かさず滑らせるようにわきを開閉します

2. 背筋のトレーニング

※上体を上げる高さで強度調整

ボールの位置



① うつ伏せで前面(胸骨下部)にボールを置き、足を閉じます。手と肘を床についたまま、息を吐きながら上体を起こし、吸いながら戻します



② 慣れてきたら、①の動作に合わせて、上体を起こす時に左右の肩甲骨を引き寄せるように腕を床から上げ、戻す時に腕を下ろします

指導員 M.M