

健康コラム

Vol.2

「運動はやめられない！」

「運動習慣」はやめにくい

健康体力づくりのための運動を始めるのは簡単ではありません。しかし、イタリアのフェラーラ大学の運動科学者チームが行った7年間の追跡研究によると、一度運動習慣ができると、それをやめるのは難しいそうです。

運動することに対して自信がなく、時間がない、場所がない、何をすればよいかわからない、といった障害が考えられます。同研究チームは、運動習慣を確立するための近道は、それらの障害は解決策があること、運動を始めることは特に難しいことではない、と理解することだと報告しています。



その人にあった長く継続できる運動を選択することは、習慣化を目指すうえでとても重要な第1歩と言えます。

運動すること、基礎的な体力に自信が芽生えると、さらに活動的なことへの意欲がわき、以前は手が届かないと思っていた活動も可能になります。

「チェアエクササイズクラブ」でお気に入りのエクササイズを見つけて、まずは1週間、毎日やってみてはいかがでしょう。

1週間続けることができたなら、次は違うエクササイズで1週間。

「続けること」に慣れてきたら、もうあなたは運動をやめられなくなるかもしれません！？

