

「公務災害防止のために～運動習慣をつけるコツ～ (3)」

株式会社健康創研代表取締役 菅野 隆

1 運動を習慣化できない理由とは？

「消防団員として、健康増進はもとより、身体を鍛え、体力を高めることは大事なことだ」、と頭では分かっている、現状ではトレーニングと言え程のことを生活の中で特には実践してはいない、今まで何度か一念発起して始めてはみたものの継続することが出来ていない、という方も多いのではないのでしょうか。その一般的な理由としては、

- ①仕事と家庭生活に追われ時間的余裕がない
- ②努力感や負担感を感じてしまう
- ③運動は苦手、疲れる、という思いこみ
- ④即効的な効果を感じにくい
- ⑤特別に運動しなくてもまだまだ大丈夫という楽観的思いこみ
- ⑥腰痛で、膝痛で、肥満で、運動どころではない

など、様々ではあるかと思われます。

今までこの連載では、具体的なストレッチ、有酸素運動、筋トレ、フットケアの方法や、前号では自身の体力を知る簡単体力測定の方法などをご紹介してきましたが、今回は、「どうすれば無理なく運動を習慣し継続させることが出来るのか」について、その具体的方法をご提案、ご紹介いたしますので、ぜひ合った方法を生活に取り入れて、運動の生活習慣化、そしてその継続を実現していただきたいと思ひます。

2 運動へのモチベーションを高める

(1) 運動することの優先順位を高める

一般的に、運動を習慣的に実践することは、仕事や家庭よりはぐっと優先順位が低い位置付

けであるとは思いますが、仕事も家庭生活も、まずは健康であってこそ安定充実して続けられ、より良く築き上げることが出来るものです。まして、消防団員の皆様にとっては言うまでもありません。

この1、2年の我が国の健康に関する社会情勢では、成人では、がん予防からメタボ予防、またストレスによるうつや自律神経失調症などの予防といった側面から、また、高齢者では、膝痛・腰痛といったロコモや認知症などの介護予防に対する切実で深刻な現実問題が蔓延し、国民的関心、危機感が急激に高まっています。

これらの全てに「運動習慣」を実践することが予防効果や改善効果を示すエビデンスが報告されており、今や適切な運動習慣を持つということの優先順位は、仕事や家庭と同等に重要であるとまで考え直さなければならない時代となった、と言っても過言ではないものと思われます。

この現状をしっかりと直視すると、消防団員として以前に、運動を習慣化することの優先順位を高めざるをえなくなると思ひます。50代以上の方はもちろん、40代以下の方も、運動を習慣的に行うことは極めて重要な生活要素であることを強く認識しましよ。う。

(2) 運動に対する「意味づけ」を変える

前述した運動習慣がない、継続できない理由を、以下のような意味づけに換えてみることで、モチベーションを高めることが出来るものと考えます。

①時間的余裕がない

- 通勤や昼休みなどのちょっとしたすきま時間に組み込んで実践する（それだけでも充分効果があることが認められています）

- ②努力感や負担感を感じる
 - 大げさに考えず、まずは無理なく短時間で気軽に出来るシンプルな運動メニューを生活に組み込む
- ③運動は苦手、疲れるという思いこみ
 - 運動すること、体を動かすことで、心身をリフレッシュでき、疲労回復効果もある
- ④即効的な効果を感じにくい
 - 運動すると身体が軽くなり、心身が快適爽快にスッキリする即効性がある
- ⑤特別に運動しなくてもまだまだ大丈夫という楽観的思いこみ
 - 運動することで身体の機能は確実に高まり、今、10年後、20年後を見据え、より高い状態を目指す
- ⑥腰痛で、膝痛で、肥満で、運動どころではない
 - 無理なく適切に運動することで、腰痛、膝痛、肥満は改善、軽減出来る

私達の毎日の生活は、個々の個人的な固定観念、意味づけといった「認知の枠」に沿って形づくられていくものとも言われます。運動、身体活動、トレーニングへのイメージ、意味づけを変えて、運動に対して、「しなければならぬ」から「したい」というプラスの感情を伴ったものに換えて捉えることは非常に効果的です。

3 運動を習慣化する方法

では、どうしたら運動習慣をつけることができるのかについて具体的に以下に述べたいと思います。

(1) 明確な目標を設定する

まずは、短期、中期、長期的に理想とするライフスタイル、セルフイメージ、絶対に実現したいことなどを思い描いていただき、それを明確な目標として設定してみましょう。例えば、1年後、5年後、10年後、20年後の健康状態、体力レ

ベル、体型、風貌や、どんなことに挑戦して、どんなことを楽しんでいたいのかなど。仕事などでは多くの方が目標を設定して取り組んでおられることと思いますが、健康や体力、身体状況等に関して目標を設定をしている人は少ないのではないのでしょうか。出来るだけ、楽しい、ワクワクしてくるような目標を設定することが良いでしょう。

そして、それを実現する為には何が必要なのか、その為に今出来ること、することといった項目に落とし込み、明確な目標を設定することが強いモチベーションとなります。

(2) 週間の運動計画をつくる

次に、1週間のスケジュール表のようなものを作成し、ご自身の現状の生活状況を書き込み、日常意識から離れ、一歩深い視点で客観視してみましよう。そして、運動習慣や身体活動量を把握するとともに、ストレッチ、ウォーキング、自転車、筋トレなどのトレーニングやボディメンテナンスを無理なく出来るところやすきま時間に組み込んで書き込み、1週間の運動計画シートを作成しましょう。普段はなんとなく過ごしていた時間やちょっとした工夫次第でけっこう運動する時間がとれることに気づかれることと思います。

ポイントは、いきなり絵に描いた餅のような継続実践が困難な計画ではなく、最初は、確実に、無理なく出来る計画を立て、継続出来ることに自信をつけながら、少しずつ見直してバージョンアップを重ねていくことです。また、柔軟性を持たせ、予備日を設定するなど、1週間単位での達成を意識すると余裕が出来ます。

※図1に運動の目標設定・計画シート(例)を示しましたのでご参照下さい。

(3) 運動記録をつける

以前、レコーディングダイエットが話題になりましたが、体重計に毎日乗り、体重をチェックする習慣をつけるだけでもダイエットの意識

付けが強化され、無意識レベルで歩数が増えたり、飲食の量が減ったりする効果が知られています。また、歩数計をつけることだけでも、1日の歩数が平均2000歩以上増えるという研究報告もあります。

これらのことから、歩数、筋トレ等の実践に関して記録シートを作成したり、PCで記録することは運動の継続には不可欠の重要要素だといえますので、ぜひ実践することをお勧めいたします。最短でも3カ月間は記録するようにしましょう。

※図2に運動の記録シート(例)を示しましたのでご参照下さい。

(4) 自己効力感を高める

自己効力感(セルフエフィカシー)とは、コーチングで用いられる心理学用語ですが、自己に対する信頼感や自信、自己評価のことで、人が何かの行動を起こそうとする時、このレベルが高いか低いかが結果や成果に大きく影響することが知られ、行動を変容させる要素として非常に重視されています。

「よし、やるぞ!」と決心した時、「絶対に達成

できる、出来ないはずがない」と捉えるか、「どうせまた続かないだろう」とエクスキューズを入れてしまうかで、結果に大きな違いを生じるということですから、ぜひ200%の自己効力感で運動を継続実践していただきたいと思います。

(5) 環境、指導者、仲間をつくる


運動を無理なく続けることが出来る、または、続けざるを得ないような環境を自らで整えることも非常に大事です。

例えば、少しお金はかかりますが、新しいウォーキングシューズやウエア、自転車を購入するとか、フィットネスクラブや公的運動施設の会員になるとか、地域のウォーキングやサイクリングのサークルに加入するなど、多様な選択肢があるかと思います。

何事も1人だけで行うよりは、多くの人とコミュニケーションしながら、目標を共有して行った方が楽しく、刺激となりますし、良い指導者、理想的なモデルとなる実践者に会える可能性もぐっと高くなります。

ぜひ、そういった外側の環境を整えることも、意識して行っていただきたいと思います。

図1 運動の目標設定・計画シート(例)

 **私の運動目標設定・運動計画シート**

作成日 : 年 月 日 氏名 _____

1. 絶対実現する目標、セルフイメージ

○
○

☆必ず達成するぞ!

2. 目標を達成するための「具体的数値目標」

○
○

☆必ず達成できる!

3. 目標達成のために生活習慣化する運動、身体活動

○平日 ☆これなら無理なくできる!

①
②
③

★いつ、どの時間、タイミングに、何の運動を行うのか、明確に、具体的に決心して、書き込みましょう!

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

●休日 ☆これなら楽しんで続けられる!

①
②
③

★いつ、どの時間、タイミングに、何の運動を行うのか、明確に、具体的に決心して、書き込みましょう!

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

図2 運動の記録シート(例)

私の1カ月の「運動・身体活動・体重」記録シート

年 月
■とても良くできた…●、少し満足…○、少し不満…△、全然ダメ…×の4段階で記入

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月日	月 日	日	日	日	日	日	日
体重							
歩数							
筋トレ							
ストレッチ							

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月日	月 日	日	日	日	日	日	日
体重							
歩数							
筋トレ							
ストレッチ							

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月日	月 日	日	日	日	日	日	日
体重							
歩数							
筋トレ							
ストレッチ							

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月日	月 日	日	日	日	日	日	日
体重							
歩数							
筋トレ							
ストレッチ							

曜日	月	火	水	木	金	土	日
月日	月 日	日	日	日	日	日	日
体重							
歩数							
筋トレ							
ストレッチ							

	月 日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
体重・ 腹囲の 記録	曜日																																	
	kg																																	
	cm																																	
歩数の 記録	歩数																																	
	(歩)	13,000																																
		12,000																																
		11,000																																
		10,000																																
		9,000																																
		8,000																																
	7,000																																	