



# 健康豆知識

目標設定をしてみよう！

外の気温も暖かくなり、春らしくなってきましたね！4月のこの時期は、何かを新しく始めてみようかな？と思う方が多くいらっしゃると思います。まずは、自分自身が今何を頑張りたいのか再確認する必要があります。始めたことが長く続けられるように目標を決めながら新しいことに挑戦出来ると良いですね！今回はその目標の決め方をご紹介します！

## 目標を決めるポイント！

漠然と「頑張る」と決めるのではなく、以下の手順を進めると無理なく目標達成に近づけます。

### ① 理想の状態を思い描く

「こうなりたい」というビジョンを明確にする。

### ② 具体的に達成することを決める

「毎日歩く」よりも「一日 6000 歩 歩く」のように、誰が見ても達成したかどうか分かるように数値化する。

### ③ 具体的な行動に落とし込む

目標を達成するために「いつ」「何を」するかを決める。日々の行動の指針にする。

### ④ 期限を設定する

「いつまでに達成するのか」を決めないと、後回しになりがちです。3ヶ月や1年といった区切りをつける。

長期間なゴールに向かうためには、...？

→期間別の目標を立ててみよう！

・**長期目標(3～6ヶ月～)**:最終的な理想の状態を決める。(－5kg、水泳 25m完泳)

・**短期目標(2～4週間)**:長期目標への通過点(毎日 6000 歩歩く)

・**行動目標(毎日)**:具体的な行動を決める。(買い物は歩いていく)

## ※挫折しないためのコツは？

- ・最初は「週1回」「一日5分」などやる気を失わない程度の簡単な目標から始め、段階的に増やしていく。
- ・目標を書き出し、歩数計やアプリで記録しましょう。
- ・友人に状況を報告したり、ジムに行く時間を固定したりして習慣化していく。

まずは新しいことにチャレンジをして楽しく続けられると良いですね！

## ☆スタッフからのコメント☆ “自律神経”ってよく聞くけど、なあに？

こんにちは！スタッフ・國守です。“自律神経”とは、自分の意思とは関係なく、体の働きを自動的に調節してくれる神経の事です。4月、激しい気温差の負担で自律神経も疲れてしまいます。それが季節の変わり目の、不調の原因でもあります。無理せず、軽いストレッチや筋トレ、お友達との会話で心身のバランスを整えて、春を軽やかにむかえましょうね！！

🌸 お花見だんご・たのしみ♡たのしみ♡