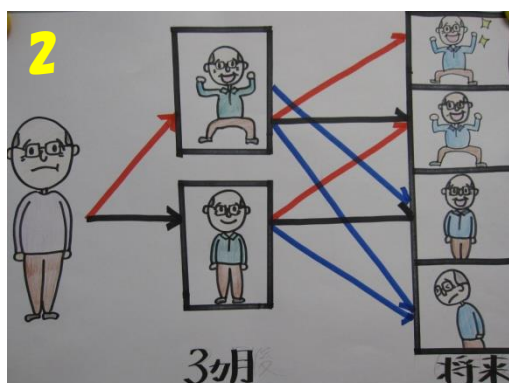


運動の効果の表れ方を知ろう



運動を続けてきたけれど変化が感じられない。運動の効果はいつ現れるのだろうかと不安になる方もいるかもしれません。

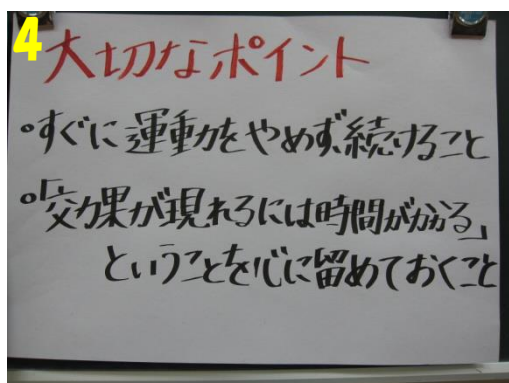


今、運動の効果を感じている人は、今後さらに体力があがるかもしれません。年をとっても今の体力を維持できるかもしれません。

また今、運動の効果を感じられなくても、停滞しているだけであり、今後続けることで効果が現れたり、体力を維持することができます。ここで辞めてしまうと、体力は低下してしまいます。



現在、皆さんは「**運動を継続する**」か「**運動を中断する**」のどちらを選ぶかという分かれ道に立っています。**どちらの道を進むのかはあなた次第です。**



大切なポイントは、運動の効果が見れないからと言って**すぐに運動をやめてしまうのではなく続けること**と、運動の効果が見れるのには**時間がかかる**ということを心に留めておくことです。

皆さんの目標を達成するためにも、教室終了後も運動を継続していきましょう！