

目標を思い出そう



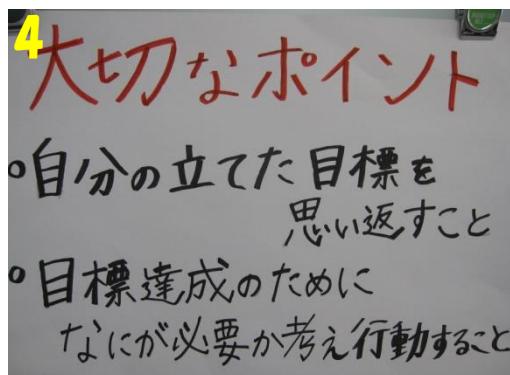
運動を始める時、「旅行にいきたい」などご自分で目標を立てられたと思います。今後、運動を続けていくためにはその目標を思い出すことがとても大切です。



天気が悪いとテレビばかり見ているということはありませんか？また、せっかく運動を続けていたのに、数日するとやる気がなくなるということはありませんか？



そんなときは、ご自分の目標を思い出してみましょう。そうすることで、「今、なぜ運動しているのか」を確認できます。また「目標達成のためには何が必要なのか」を考えることは、運動を無理やりやらされているのではなく、**自分の意思で運動すること**に繋がります。これが長く続けるために大切なことです。



大切なポイントは、**自分の立てた目標を思い返すこと**、そして**目標達成のために何が必要か考え行動すること**です。

運動を続けていく気持ちがなくなってしまった時には、ぜひご自分の目標を思い出してください。

そうすればきっとやる気がでてきます。