

大切なポイントをおさらいしよう



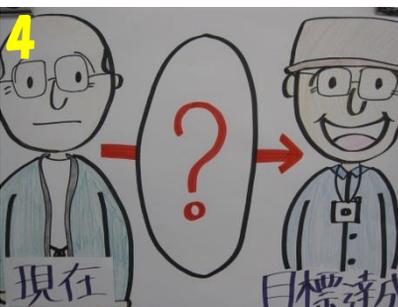
教室終了後も運動に取り組むための秘訣を紹介します。



運動の種類はいろいろありますが、どれか一つに偏ってしまうと、健康づくりのはずが健康を損なってしまうということもあります。全身のいろんな部分に効果を与える**運動をバランス良くおこなう**ことが大切です。



また、運動をする時間を決めておくこと、ごはんを食べた後やお風呂に入った後など、**何かをした後に運動すると決めておく**ことで、運動をするのを忘れないようにすることができます。



しかし、運動を続けていく気持ちを維持することは簡単ではないでしょう。運動をやる気になれない時には、**なぜ今、自分が運動をしているのか**ということを振り返り、自分自身を励ましましょう。そして、ご自身の目標を達成することに向かって頑張りましょう。



「運動継続」と「運動中断」の分かれ道に立った時、どちらの道を選ぶかはあなた次第です。数か月後、運動継続の道へ進まれた方は**今より元気に、または健康を維持**できているでしょう。**運動を継続する道は目標達成への道**であることを忘れないようにしましょう。