

〈運動〉体重別消費エネルギーの目安/30分あたり

※消費エネルギーは運動強度によって多少違います。目安として活用してください。

運動

14

	ヨガ ストレッチ	ウォーキング	ゴルフ	野球	筋力トレーニング	ジョギング サッカー	サイクリング エアロバイク	水泳
60kg~	80	110	90	150	180	210	240	300
70kg~	90	130	110	170	210	240	280	350
80kg~	100	150	120	200	240	280	320	340
90kg~	110	170	140	230	270	320	360	400
100kg~	120	190	160	260	300	360	400	450

◆「続かない」理由 タイプ別「続ける」コツ

続かない理由

明日やればいい	面倒だ	コツコツできない	飽きっぽい	想像がつかない
---------	-----	----------	-------	---------

↓

↓

↓

↓

↓

工夫

「いま」の誘惑を遠ざける

目標のハードルを下げる

日常生活の中でやることの

サポーターを見つける

行動誓約書をつくる

例

お菓子を見えるところに置かない

例

毎日ウォーキング
⇒まずは週2日から

例

歯を磨くついでに体重を測る

例

家族や同僚に応援してもらう

例

ご褒美や罰を設定する