

＜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

	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