

# トレジム新聞

2025年  
1月号

## 健康目標の立て方

みなさんは「身体にいいこと」始めていますか？人生100年時代、充実した人生を送るための大きなテーマである「健康」。

“体が資本”であることはわかっているものの、日々の生活の中で健康の優先順位が後回しになっていたり、健康づくりのために目標を立てたものの、継続できず三日坊主になる方も多いかもしれません。

実は、目標の立て方にはいくつかのステップやコツがあります。

### 【ステップⅠ】理想ややりたい事をイメージする

「〜したい」「〜に行きたい」「〜ができるようになりたい」など2年後、5年後、そして10年後の健康な身体を想像しながら、心から達成したいことやワクワクすることを思いつきでよいので箇条書きにします。整理することで自分の目的が明確になり、目標が見えてきます。

### 【ステップⅡ】自分の身体を知る

健康のために何かを始めるとき、必ず確認してほしいものが「健康診断」「がん検診」「人間ドック」「ストレスチェック」などの結果。これらは身体からのメッセージであり、目に見えない臓器や血管、ストレスなどの状態を知ることができます。

直近1回の結果だけでなく、少しずつ悪化している数値なども把握しておくことがポイントです。また、歩数、起床・睡眠時間、食事内容などの現在の生活習慣や、体重、体温、血圧などを記録・把握することもおすすめです。

見える化し、自分の身体を「知る」ことで自ずと何をすべきかが見えてきます。

### 【ステップⅢ】具体的な行動目標を立てる

「いつ何をどれだけいつまでに行うか」など、期日や具体的な数値で目標を立てます。そしてハードルは低く、少しの努力で達成できる内容にすることがポイントです。

例）ウォーキングをする→週2回、15分散歩をする／今より1日1000歩多く歩く（1か月間）など。

そして、目標を立てたら「はじめの一步」をすべに踏み出します。どれだけ立派な目標を立てても、実行しなければ達成できません。

イメージ通りに進まないこともあるので、実行しながら自分に合った目標に修正していきます。

日本予防医学協会 健康づくりかわら版参照

## 目標を達成するために大切なことは、「楽しく続ける」こと

運動であれば…

- ★必要な持ち物を玄関に用意しておく
- ★すでに習慣化していることと組み合わせる（例：歯磨き＋スクワット or かかと上げ）
- ★一緒にできる仲間を探す ★お気に入りの音楽を聴く
- ★イレギュラーの場合の代わりを見つけておく（例：雨の日は腹筋 20 回に切り替えるなど）
- ★歩数や体重など成果が見えるようにする

目標が達成できなかつたときは…

達成できなかつた目標も決して無駄にはならず、次につなげていくことで自分の糧になります。原因が「目標」なのか「自分の行動」なのか、「なぜ達成できなかつたのか」を分析し、目標を修正していきます。

計画→実行→修正を繰り返すことで、自分に合った計画設定ができ、目標達成への手がかりが見つかるはずですよ。

## ☆WBC やメジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手の目標達成シート

【マンダラチャート】が話題になりました。

「目標」は比較的若い世代に使われることが多いですが大人にとっても大切なもの。マンダラチャートは、9×9 マスのマス目からなる、思考・発想のためのフレームワークです。

要素を漏れなく洗い出し、整理し、行動を具体化することができるというメリットがあり、特に目標達成のためのツールです。

体のケア	サプリメントを飲む	FSG 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体作り	RSG 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食卓 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一言一葉しなない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体量増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は洗えない	メンタル	ドラ1 83球	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
壁をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチボール	ピッチングを海やす
感性	愛される人間性	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	距離そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	速く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	褒められる人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストリートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに変わるコントロール	奥行きをイメージ

大谷選手は「体づくり」「メンタル」「人間性」など、目標を達成するための要素を8つに分解し、更にやるべきことを具体的に64個書き出しました。

詳しくは「マンダラチャート」を検索してみてください。