

運動が嫌いでも

ダイエットが続く・成果が出る

8つのポイント



「運動が嫌いな人」専門パーソナルトレーナー

小森祐史

■推奨環境■

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の Adobe Reader を無料でダウンロードしてください。

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

■著作権について■

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は 『運動が嫌いな人専門パーソナルトレーナー小森祐史』 に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートのご利用は自己責任でお願いします。このレポートの利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

■目次

- ・はじめに
- ・プロフィール
- ・ダイエットが続かないのはなぜ？
- ・ポイント1:ダイエットに重要なのはエクササイズよりモチベーション
- ・ポイント2:動因と誘因を合わせる
- ・ポイント3:動因を具体的にする
- ・ポイント4:動因の順位付けを行う
- ・ポイント5:動因を見直す
- ・ポイント6:運動を続けるコツは 50%
- ・ポイント7:サボっても気にしない
- ・ポイント8:運動は 2 人の方が続く

■はじめに



パーソナルトレーナーとして数多くのダイエット指導に携わってきましたが、その中で気づいたことは世の中には「運動が嫌いな人」が多いことです。

「運動を続けることの大切さ」は皆さんご存じだと思いますが、実は運動習慣がある人は日本全体で約 3 割。

およそ 7 割の人は普段運動することがありません。

日本では「肥満の予防」に、週に 23 時間の身体活動(日常生活を含め体を動かしている時間)を推奨しています。

コロナウィルスの感染が拡大し、外出自粛要請が出てからは、さらに「積極的に運動すること」が必要になりました。

それにも関わらず「この時期に運動を始めた」という声は身近であまり聞きません。

公園の散歩中に出会うのは、いつもお見かけする方が多いです。

少し小・中学生が増えたくらいでしょうか。

もちろん部屋の中で運動している方もいると思いますが、習慣がない人は室内でも運動していないようです。



今までの経験から考えると運動が嫌いなタイプは3パターンに分かれます。

- ① 義務教育の影響
- ② デメリットが大きい
- ③ 成果がでない

① は「運動音痴だったから体育の授業が嫌いだった」「クラブ活動で失敗すると怒られた」という義務教育の経験から運動が嫌いになった人です。「アレルギー」「コンプレックス」という言葉に置き換えてもいいでしょう。**実は私も大人になるまではこのタイプでした。**

② は「汗をかいた後の処理が大変」「生活の中に組み込むのが面倒」「すぐに疲れちゃうから」という人。運動するメリットよりデメリットのほうが大きいと感じているようです。

③ の「成果がでない」がダイエットの一番の大敵かもしれません。成果を感じなければやる気も起きないし、確かに運動は嫌いになるでしょう。

成果が出ないのは「**続かないこと**」が大きな理由です。

勉強、仕事、恋愛、投資など皆さんも思い当たることはあるはずです。

もちろんそれはダイエットでも変わりません。

そこで、このレポートでは今までの指導経験から導いた「**運動が嫌いでもダイエットが続く・成果が出る 8 つのポイント**」をみなさんにお伝えします。

「今度こそダイエットでお腹周りをキュっとさせたい！」という方は最後までぜひ、お読みください。

■プロフィール



運動が嫌いな人専門パーソナルトレーナー 小森祐史

大学時代から独学で学んでいたウェイトトレーニング経験をもとに、30歳からパーソナルトレーナーとして活動を開始。採用率 3%の高級パーソナルトレーニングジムではそれまでの経験を活かし、肥満だけでなく心の悩みを解決する独自の方法で紹介を受けるほど好評を得る。現在は生活習慣病の予防・改善を目的としたダイエット指導で 40

代女性が抱える悩みを解決している。

その実績から、“卓球の福原愛”“青山学院大学長距離チーム”のフィジカルトレーナー
「中野ジェームズ修一」が代表を務める『[一般社団法人フィジカルトレーナー協会](#)』の講
師としても活動中

■ダイエットが続かないのはなぜ？



このレポートを読まれている皆さんは「そろそろダイエットしないとマズイ」「外出が減ってお腹が出てきた」など、体形や体重を気にされている方がほとんどだと思います。

ダイエットの難しさは「継続」

ほとんどの方が途中で挫折しています。

ですが、パーソナルトレーナーとしての立場からお話すると、実はダイエットはとても簡単

「バランスのいい食事」と「定期的な運動」

この2つで結果は出ます。

では、なぜ結果が出ないのかというと「続ける方法」を知らないから。

どんなに簡単な算数も計算式を知らなければ解くことはできません。

皆さんの場合、「食事」と「運動」の重要性がわかっているけど「続ける方法」を知らないため、ダイエットという計算式が解けないのです。

この先ではダイエットを続けるための「心理学的な」テクニックをお伝えしていきます。

■ポイント1:エクササイズよりモチベーション



今、心理学的なテクニックとお伝えしましたが「エクササイズの方が重要ではないか」と思われた方もいるでしょう。

確かにエクササイズは重要です。

お腹痩せに有効なのはスクワット

腰痛を楽にするのは体幹トレーニング

良い姿勢は呼吸を楽にする

など、お伝えしたいことはたくさんあります。

ですが、それよりもっと大切なことがあると私は考えています。

それは私たちが「人間」であるということです。

ロボットと違って人間には心があります。

「今日は走りたくないな」

「お腹が物足りないからデザートを食べたい」

「いつもより歩いていないから、スクワットをしよう」

このように「ダイエット」というテーマだけでも、さまざまなことを考えるのが人間です。

時にはネガティブ、時にはポジティブな気持ちになるでしょう。

しかし、気持ちのアップダウンが激しいと成果が出ることはありません。

そこで常に「やる気」がある状態を作ることが大切です。

ここから先は“やる気を引き出し継続させる技術”「モチベーションテクニック®」について紹介しましょう。

■ポイント2:動因と誘因を合わせる



「モチベーションテクニック®」とは、フィジカルトレーナー/フィットネスモチベーターの「中野ジェームズ修一」氏が考案した“やる気を引き出し継続させる技術”。

そのメカニズムは2つの要素から成り立っています

一つは【動因】、人が持つ欲求や願望。

もう一つは【誘因】、動因を叶える方法や手段です。

動因と誘因が合致した時、人は行動を起こします。

「行動を起こす」とはラテン語で「モチベーション」

日本では「モチベーション」を「やる気」と訳しますが、この「やる気」を意識的に発生させるのがモチベーションテクニックです。



わかりやすく具体例を出しましょう。

例えば、今のあなたは「コーラが飲みたい」という欲求(動因)を抱えているとします。

歩いているとコーラが購入できる自動販売機(誘因)を見つけました。

その時、あなたはお金を入れてコーラを購入するはずです。

「コーラが飲みたい」という動因に対し、「コーラが購入できる自動販売機」という誘因が提示されたので「お金を入れてコーラを購入する」という行動を起こしたのです。

このように、動因と誘因が合わさったときに誰もが行動を起こします。

ですが、ダイエットがうまくいかない人の場合、この 2 つの要素が合致していないことが多いです。

「体重を 10kg 落としたい」

「ぽっこりお腹を直したい」

「二の腕を落としたい」

など、ご自身の動因は誰もがあげられるでしょう。

一方、誘因はというと、

ジョギング？(いきなり走ると膝に悪いと聞いたけど…)

食事？(食事だけのダイエットは筋肉が落ちるみたいだけど…)

筋トレ？(筋トレではお腹の脂肪が落ちないと聞いたけど…)

など、自分の動因に必要な誘因をご存知の方はあまりいらっしゃいません。

「何をすればいいかわからない」から運動を続けられない、というご相談いただくことは多いです。

ポイント3:動因を具体的にする



ダイエットを継続するコツは「動因と誘因を合致させる」ということをご理解いただけただけでしょうか。

準備ができた方は、ここから自分自身の「やる気」を高めていきましょう

まず、ご自身の動因を具体的にする作業を行います。

ダイエットが続かない人の場合、動因が具体的ではありません。

「痩せたい」

「膝周りの痛みを取りたい」

「ヒップアップしたい」

では動因が大きすぎます。

大きすぎると「いつまでに」「どれくらい」その動因を達成したいか分かりません。

そこで動因を細かく、具体的にしていきます。

「8月までにSサイズのパンツが履けるように痩せたい」

「大好きな登山を続けられるように膝周りの痛みを取りたい」

「お尻のラインがきれいに見えるようにヒップアップしたい」

期日や具体的な目標を紙に書き出してください。

そして動因を具体的にする時は、『なぜ、その動因なのか？』を考えましょう。

「8月までにSサイズのパンツが履けるように痩せたい」理由が「3か月後、10年ぶりに同級生に会うから」ならば、『10年前の写真をトレーナーに見せて、パーソナルトレーニングで体を作り直す』という誘因が見つかります。

期日がもっと先ならば、「動画や本で勉強しながら運動を始める」や「ジムに通う」も誘因になるでしょう。

このように『なぜその動因なのか？』を意識して、具体的な言葉にしてください。

そうすると自分に必要な誘因がわかってきます。

ポイント4:動因の順位付けを行う



動因が具体的になったら順位づけを行います。

今、あなたが紙に書いた動因を見直してください。

1つや2つではなく10、20とたくさんの動因が紙の上に並んでいると思います。

このように人の欲求や願望は計り知れないほど深いものがあります。

ですが、時間や能力の問題で全ての動因を同時に叶えることは不可能です。

なので動因には優先順位をつけていきます。

- ① 大好きな登山を続けたいので膝周りの痛みを取りたい
- ② 8月までにSサイズのパンツが履けるように痩せたい
- ③ お尻のラインがきれいに見えるようにヒップアップしたい

仮に今あなたの動因がこの順番ならば、「まずは病院で膝の状態を見てもらい、次に運動や食事の見直しを始める。そして有酸素運動で体脂肪を落としながら、お尻の筋トレを行う」という見通しが立ちます。

このように順番つけることで無理のない計画が立てられ、その動因は早く叶えられるのです。

ポイント5:動因を見直す



動因は定期的に見直しましょう。

その時の環境や気持ちによって、動因の順番や内容は変わります。

例えば、あるお客様は、「ウェストを 10cm 落としたい」という動因が、ある日「足腰を鍛えてマラソンに挑戦したい」に変わったことがあります。

このように自分の動因はいつ、どう変わるか予想できません。

動因が変わったことに気づかないでいると、時間や労力を無駄にしてしまうことがあります。

ます。

自分はどうしたいのか？

1ヶ月に1度は動因を書いた紙を見直しましょう

ちなみに私の場合、仕事における上位3つの動因は1年に一度見直すようにしています。

叶えることができなかった動因は誘因を見直し、叶った動因はリストから外し、下位のものを繰り上げるようにしています。

ポイント6:運動を続けるコツは 50%



動因を具体的にして順位付けもできましたので、ここから動因を叶える「誘因」について考えていきましょう。

ダイエットに対する誘因は数多くありますので、ここでは仮に「有酸素運動(ランニング)」を皆さんの誘因とします。

運動を続けるためのコツは「50%の確率できる」誘因を選ぶことです。

例えば、

- ① ジョギング 3km 週 3 回 できる確率:0%
- ② ジョギング 3km 週 2 回 できる確率:50%
- ③ ジョギング 3km 週 1 回 できる確率:100%

であるならば、この中で選ぶべき運動メニューは②です。

私の経験上、ダイエットが継続できない方の運動メニューはハードルが高すぎたり、低すぎたりすることが多かったです。その場合、お客様にとって「できるか、できないかギリギリのライン」のメニューに変えたところ、運動が続けられるようになりました。

これから運動を始めようとしている方は「50:50」の運動メニューを選ぶようにしてください。

すでに運動を始めているけど、そのメニューが続いていない方は内容を見直しましょう。楽すぎるものはハードルを上げ、キツすぎるものはハードルを下げます。

ポイント7:サボっても気にしない



いざ誘因が見つかり、運動を始めても身体に変化が出るまで 3~6 か月かかります。

6 か月間もずっと運動を続けるのは地道でつらい努力です。

途中でさぼってしまうこともあるでしょう。

さぼってしまった人にお伝えしたいことは一つ。

『人は必ずさぼる生き物』であるということです。

ずっと同じことを続けられる人はほんの一握りで、多くの人は継続することができません。

「やってみる」 → 「さぼる」 → 「またやってみる」 → 「さぼる」

というサイクルを繰り返しています。

これを「**逆戻りの原則**」といい、一般の人もアスリートも関係なくこの原則が当てはまります。

私の場合、しばらくトレーニングをお休みされていた人から連絡がくることがあります
が、過去には約 5 年間お休みされていた人もいました。

「3 日坊主」という言葉がありますが、これはまさしく「逆戻りの原則」のことを表していますね。

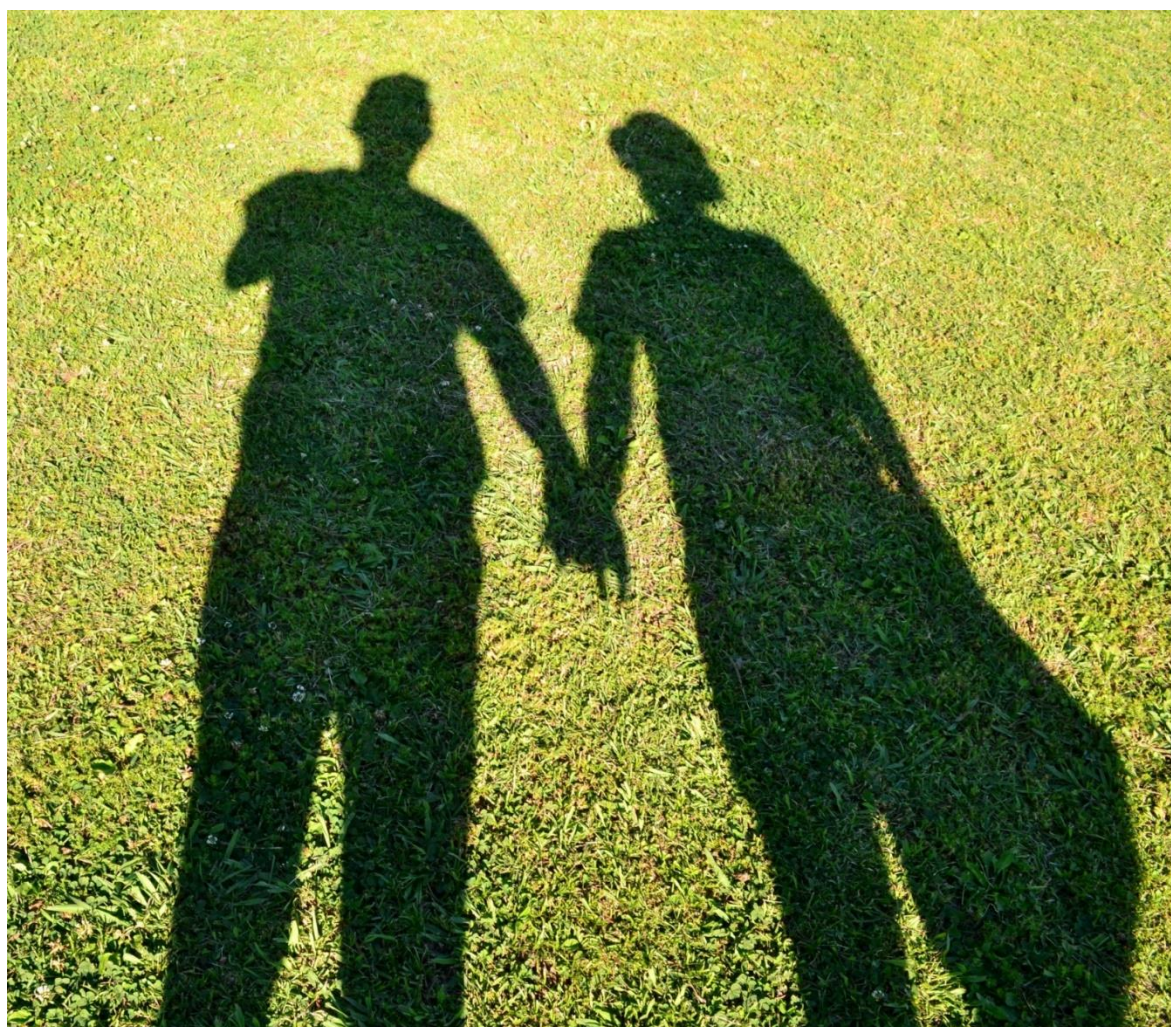
ただ、3 日坊主も 1 年続ければ 120 日運動したことになります。

120 日も運動していたら体は確実に引き締まっています。

もし、「今日さぼってしまったなあ」と思っても大丈夫。

また明日から運動を頑張って動因を叶えましょう。

ポイント8:運動は 2 人の方が続く



最後に運動を続けるコツをもう一つ。

いつも「1人で運動している」人は、実はもったいないことをしているかもしれません。

アメリカスポーツ医学会(世界で最も信頼性が高い運動ガイドラインを作成している団体)の調査によると、1人より2人で始めた場合、運動継続率が2倍だったことがわかっています。

フィットネスクラブでも1人で運動している人の退会率は高い傾向にあるといわれてい

ます。

なので、これからダイエットを始める人は誰かと一緒に始めることをお勧めします。

お友達と一緒にフィットネスクラブに入会してもいいし、地元の運動サークルに参加するのもいいと思います。

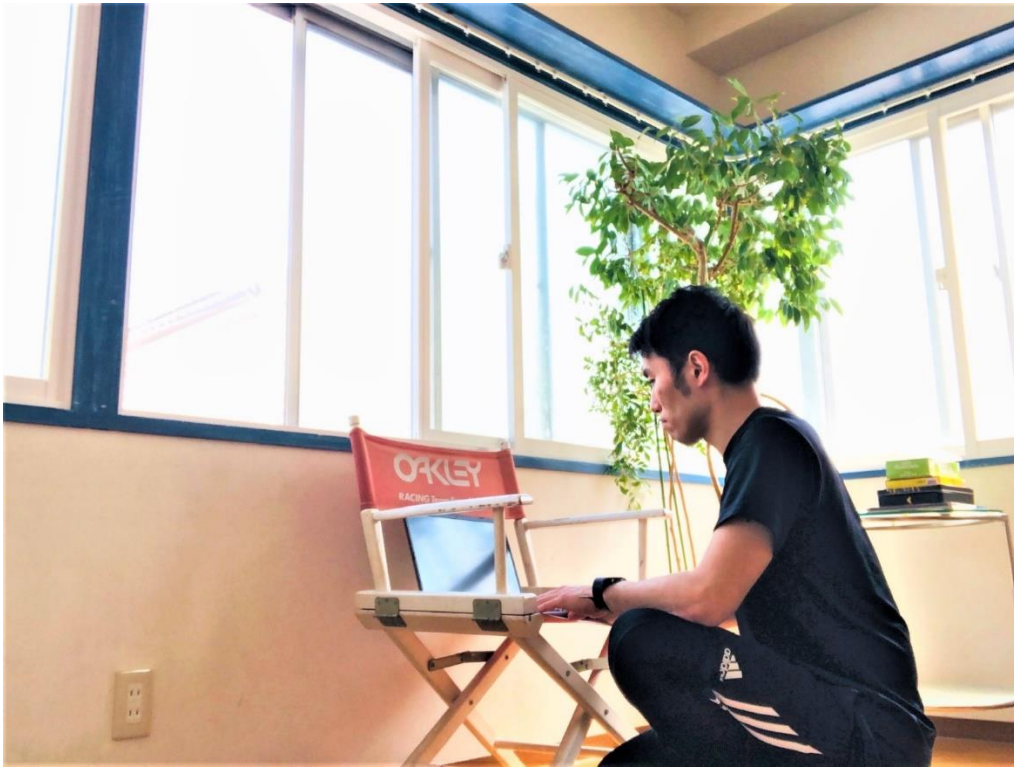
ウィルスの感染が怖い方は、SNS やアプリを利用してもいいでしょう。

一緒に運動をすることも大事ですが、何かしらの方法で「誰かと繋がっている」という感覚があればその運動は続きます。

是非、1 人ではなく誰かと一緒に運動を始めてみてください。

それが自分の大事な人であればとても素敵ですね！

■最後に



ダイエットを成功させるのは難しいように見えますが、続けるためのテクニックがあればそこまでハードルが高いことはありません。

最初にお伝えしたように「バランスのいい食事」と「定期的な運動」の 2 つでダイエットは成功します。

ですが「続けるための方法」を知らないために、ほとんどの方が成果を出せていません。

私はこの状況をととても歯がゆい気持ちで見っていました。

なぜなら「運動で健康になる人が増えれば社会がもっと良くなる」と思っているからです。

ですが、パーソナルトレーニングで指導できる人数は限られています。

直接お話しできる方法としてセミナーも考えましたが、コロナウィルスの感染が拡大している状態では直接会うことも難しい状況です。

そこで、普段トレーニングの中でお伝えしていることをレポートにまとめたのですが、ここに書かれている「続けるための技術」がダイエットの手助けになれば、これほど嬉しいことはありません。

株式や不動産と違って、身体への投資は基本的に損失を負うことはありません。

正しい方法で行えばその効果は確実です。

ぜひ、読むだけでなくこのレポートの内容を実践するようにしてください。



「[運動が嫌いな人専門ダイエット指導](#)」では、“運動が嫌い”な人が“運動を好きになり、運動習慣が身につく”パーソナルトレーニングを提供しています。

「1人では運動が続かない」

「運動が好きになれない」

「運動習慣を身につけて体を引き締めたい」

など、お困りのことがあれば一度ご相談ください。

「元運動嫌い」のパーソナルトレーナーが

「今日は昨日より 5 分だけ多く歩けた。」

「先週よりスクワットが 1 回増やせた」

「胃が小さくなって食べる量を減らせるようになった」

など、小さなことを積み重ねてあなただけのダイエットをサポートします。

お問い合わせはこちらからどうぞ。

<https://komori-yuji.com/contact>