

ダイエット成功に必要な

一割の努力を引き出す方法

Profile 鶴田 学

(株) クレイン代表取締役。品川区でパーソナルトレーニングジム・ラクエルを主催。NSCA-CSCS他。アスリート指導、リハビリ、健康教室等をバックグラウンドに持ち、居心地と専門性の提供をコンセプトに活動中。



VOL 1 モチベーションを高めるための工夫

皆さま、初めまして。

今回から6回に渡ってダイエット指導のコツを事例と共に紹介して参ります。

第一回のテーマはモチベーション。ダイエットには欠かせない要素ですね。

モチベーションとは内的要因（目的意識や使命感）から生まれるやる気の事で、これを維持できれば、やせるための行動（運動や食事）を苦なく継続することができます。

一方で、モチベーションと似た言葉にテンションがあります。テンションは外的要因（情報や人からのアクション）によって高まり、短期的には非常に大きなやる気をうみますが、忙しさやストレス等によって急速に下降し、リバウンドに繋がるケースも多くなります。

どちらもダイエットにとって有用なものです。5年10年という長期的な観点に立てば最終的にはモチベーションがダイエットの成否を決める鍵と言えます。

では、モチベーションを高めるにはどうすれば良いのでしょうか。簡潔に言うと、その方の

価値観を変えるアプローチが必要になります。

人は価値観に沿って行動を選択するので、ダイエットに悩む方にとってやせるためのアクションは現在の価値観の外にあると言えます。

一例として、ラクエル会員のOさん（女性）は半年で体脂肪率が29%から21%になり、2年以上それを維持されています。

典型的な成功例ではありますが、当初を振り返って「あの頃は、夜お腹いっぱいになることが自分のためだと思っていた」と仰るほど、やせる事とは真逆の考えをお持ちでした。

そんなOさんに意識して「買ったのは①仕事が終わったらゆっくり歩いて帰り、②家に着いたらまずお風呂に入ってリラックスする事。

当時の価値観の中で「これならできる」という事を行い、その結果、夕食を楽しんで食べる余裕が生まれ、量ではなく質に満足できるよう変化していきました。

価値観は行動とそれによって芽生える感情から作られるので、「ダイエット=ツライ」という経験を重ねてしまうと、モチベーションが育

たずテンションのみに頼るダイエットを繰り返してしまいがちです。

そんな負のスパイラルを防ぐ為にも、クライアントが小さな努力で価値観を変え、少しずつモチベーションが育つよう知識と情熱をフル活用する事もダイエット指導の醍醐味と言えます。



ダイエット指導に関するお悩み、記事についてのご質問をお寄せください。お名前、トレーナー歴、所属、具体的事例をご記入の上以下にお送りください。
tsuruta@raquel-gym.com (鶴田宛)