

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。



VOL2 ダイエットに必要な自信の育て方

皆さま、こんにちは。第二回のテーマはダイエットにおける自信についてです。

今回は、モチベーションについて解説しましたが、モチベーションを高めるための土台となるのが自信です。

自信はセルフイメージという言葉にも置き換えることができ、ダイエットにおけるセルフイメージが高い場合は日々のルーティンに「私はできる」という感覚で向き合えるため、プラン通りに進むことができます。

反対にセルフイメージが低い場合は無意識に「私には難しいかも…」という感情が生まれ、簡単なルーティンに対しても疑問や抵抗感を抱きやすくなります。そのため、気持ちの浪費が進み「頑張っているのに結果が出ない…」という苦しい状況に陥ってしまいます。

しかし、どんな方にとっても生理学的な原理が変わる事はありません。モチベーションを高め、習慣の総合力によってカロリー収支をマイナスにするというゴールは一緒です。トレーナーに求められるのは①地道に正しい

方法論を伝える事、②個々のペースに合ったロードマップを伝える事、③クライアントが最初のアクションを起こせるよう働きかけていく事です。

「変わるかもしれない」という希望が芽生えれば人は行動でき、正しい積み重ねの結果「私にもできるんだ」という自信が生まれ、成果に直結します。

私のレッスンでは、9割ルーティンという10日のうち9日（ほぼ毎日）達成できる簡単な日課を行っています。

例えば、私ずばらなんで…と仰っていたKさん(女性)は、スクワット1日5回から開始して、3か月後には毎日40回行うようになりました。自炊も徐々に3食揃うようになり、今では体脂肪率22～23%を維持できるようになりましたが、その過程には「できない」から「できる」の発見を何度も繰り返し、行動レベルを高めていった経緯があります。

私たちは漸進性の法則に従いトレーニング指導を行っています。ダイエットにおける

自信も全く同じで、正しいスクリーニングとオーバーロードによって着実に向上させる事ができます。

クライアントに新しい意識が芽生え、セルフイメージの低下という負のスパイラルから抜け出す一歩を踏み出せるように、トレーナーは日々、地道な準備と働きかけを行ってきたいものです。



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)