



# 「イスト」



私たちはお客様の「健康」と「喜び」を創造する  
specialistを目指します。

vol.48

発行「イスト」フィットネスクラブ

0742-45-5009

奈良市三碓5-3-26

<http://www.ist-japan.com>

## ”宣言”

すっかり暖かくなり、夏はすぐソコまでやってきましたね。  
暖かくなるにつれ、外出も多くなり、人に会う機会が増えて何だかワクワクしますね。

4月は年度初めということで、新しい目標を立てる方も多いのではないのでしょうか。  
その際、目標の達成に欠かせないのが理屈よりもまず始める事です。  
そして目標を他人に”宣言”する事です。

たったそれだけの事？と侮ってはいけません。

目標を”宣言”する事により、周りの協力を得やすくなります。  
また、同調する人が現れ、目標に向かう仲間ができると、この上なく心強いですよね。  
周りからの目が増えれば、目標を見失いそうになった時にも励ましてくれたり、自分では気づかない些細な変化についても気付いてもらえるかもしれません。  
そういった時には、モチベーションは上がり、更に前向きな姿勢で取り組む事ができるようになります。  
その前向きな行動は、大きな変化となり、更に目標の達成への好循環を生みます。

そして”宣言”する際のポイントは、出来るだけ身近な人が良いでしょう。  
例えば家族や同僚など、日頃同じ時間を過ごす時間の長い人ほど強力な助っ人になるでしょう。

先日のオリンピック・パラリンピック等でも、アスリートの有言実行について多く報じられていました。  
ファンはもちろん、多くのスポンサーやメディアを味方につけることが、良い結果へ繋がったのかもしれませんが。  
このことから、目標を”宣言”するのは些細な事・・・とは思えませんよね。

さあ皆さん、今年は特に寒かった冬の間には十分な休養・充電は完了したのではないのでしょうか？

いよいよ夏に向けて動き出す季節です。  
大きな目標でなくても、何か目標を立て”宣言”して動き出しましょう。

もちろん、私達スタッフが目標を立てるお手伝いをさせていただきます。

健康運動指導士 瀬川 武史