

Q

運動を続けるにはどうしたらいいですか？

運動を始めるきっかけや できない理由などを考えてみましょう。



3つの要因を考えて、 続けられる環境づくりをしてください。

健康と運動は親和性が高いと言われていいますので、美容や健康のために運動をしたいという方も多いと思います。健康は自分だけの問題ではなく、周囲の大切な家族や友人にも大きく影響しています。しかし、運動やスポーツが大切だとわかっていてもなかなか続かないという人もいます。そんな人は「やりたくなる要因」「続けたいくなる要因」「できなくなる要因」の3つの視点で考えてみてください。例えば、「やりたくなる要因」なら「仲間と一緒にやる、などのきっかけ作りです。」「続けたいくなる要因」は「マラソン大会に出場する、などの目標設定が良いと思います。そして、「時間がない、などの」「できなくなる要因」をできるだけ取り除くようにしましょう。

健康的に生きていくために 自己管理の大切さを伝えています。

私の研究では、こうした3つの要因を「開始要因」「促進要因」「阻害要因」と呼び、成年期の健康行動(運動・スポーツ)について考えています。超高齢化が進む日本において、長く健康で活躍できる社会を創造するために、運動・スポーツが果たせる役割は大きいと感じています。歳を重ねると機能の衰えにより運動が続けにくくなっていきますが、多様化する現代では、年齢にあった運動の楽しみ方や機会が増えています。自己管理の大切さが健康な未来の基礎になることをしっかりと伝えられるような研究を目指しています。またスポーツは「する」だけでなく「みる、ささえる」ことも大切な要素のひとつ。さまざまな視点から運動・スポーツの楽しみ方を発見してほしいです。



小泉 和也 先生

Koizumi Kazuya

学生時代はラグビー部でした。いつしか運動だけでなく心と体の関係性にも研究分野が広がりました。心の病気への予防・対策としても運動を活用してほしいです。運動・スポーツは生涯にわたる仲間づくりと健康づくり。楽しく続けることが重要です。

コロナ禍になって 始めたもの・ ハマったもの



食事を作って 楽しむようになりました。

料理をするようになりました。毎回上手に作れるとは限りませんが、少しずつ工夫しながら楽しんでいます。今まであまり料理をしたことがなかったのですが、知らないことから新たな発見の連続ばかりです。勉強や研究と同じですね。