



身体活動が健康に良いことはわかってる。  
でもどうやって始めればいい？

目標設定のための5つのルール**SMART**の法則を紹介します。



## SMARTのSはSpecific（具体性）



「いつかは運動したいな」

⇒ 「毎朝、通勤前に、近所を15分ウォーキングしよう」

「仕事中、もう少し動いてみようかな」

⇒ 「昼食後に、オフィスの廊下を3往復歩こう」

## SMARTのMはMeasurable（測定可能性）



「気が向いたら散歩しようかな」  
⇒ 「フィットネスアプリで歩数を記録して、前週と比較しよう」

「運動はするけど、それでどうなったかは気にしないよ」  
⇒ 「毎日の運動時間を記録して、達成感を味わおう」

## SMARTのAはAchievable（達成可能性）



「毎日10 km走ろう」

⇒ 「昼休みに10分だけ、外を歩いてみよう」

「毎日2時間、ジムに行こう」

⇒ 「会議の合間に1分だけ足踏み運動してみよう」

## SMARTのRはRelevant（関連性）



「テレビを見てストレスを発散しよう」  
⇒ 「睡眠の質を高めるために、夕方に軽く運動しよう」

「肩こりがひどいから、甘いものを食べて気分転換しよう」  
⇒ 「肩こりを減らして仕事に集中できるように、  
背中と肩をストレッチしよう」

## SMARTのTはTime-bounded（期限付き）



「そのうち歩くようにしよう」  
⇒ 「4週後には1日8000歩、歩けるようにしよう」

「気が向いたら犬と散歩しよう」  
⇒ 「3月から7月までは1日10分、犬の散歩をしよう」

SMARTの法則に基づいて、目標を決めましょう！

SMART

働く日をより健康的に！