

(2) ステージに応じた目標達成のためのヒント

ここでは、あなたの現在のステージに応じた目標達成のためのヒントを紹介します。

まずは、以下のフローチャートであなたのステージを判定してみましょう。

次に、あなたのステージの下に記載されているページに進んでください。あなたの現在のステージに応じた身体活動や運動を実行・継続するためのヒントを示していますので、あなたの生活の中に身体活動・運動をどのように取り入れていけるかを考えてみましょう。

また、3～6ヶ月ごとに、身体活動量の評価を行い、目標を設定しなおすとともに、あなたのステージも再評価しましょう。

さあ、フローチャートを試してみましょう

運動実践に関する質問

次の質問に「はい」「いいえ」でお答えください。あてはまる矢印に進み、それぞれのステージのボックスを大きく○で囲んでください。

