

# スポリハニュース

特集!!

★めざせ! -3キロ  
★結果報告 その2★

10月号

平成22年10月発行

前回、めざせ-3キロに挑戦した13名の平均体重が  
1.09キロ減だったという報告をしました。

今回は、その要因をいくつか推測してみましょう。  
まず3ヶ月間の限定であったこと。3ヶ月は少し長い気がしますが、  
期間が決められているとその間は頑張ることができますよね。

次にみんなでやっているということ。だれがやっているかは公表していませんが、参加人数はスポリハ内に表示してありましたから、一人でやっているのではないとの思いもあったのではないのでしょうか。

そして記録をしているということ。体重を測る(今の体重を知ること)だけでも効果があると言われていきますから、それに「記録する」というひと手間を加えるだけで体重に気をつけているという意識がさらに強くなったのかもしれない。これらはいろいろな本を読んできた中での感想や、私自身の体験を踏まえたあくまでも推測ですので、参考程度に…。

参考程度にもう一つ。スタッフAは約3年間、毎朝体重の記録をしています。スタッフBも去年の夏から毎日記録しているそうです。継続は力なりと言う気は毛頭ありませんが、一年間記録するといった、ちょっと面倒くさいことのご褒美として、『体重変化の傾向』が面白いほどわかります。

学生時代の「試験の傾向と対策」ではありませんが、傾向がわかれば対策がとりやすくなりますね。もちろん25年間体重もサイズも変化無しの女優もいますが、そんな人は『変化がない』と言った傾向がわかります(特殊な例でしょうが)。  
紙幅がなくなりましたので、傾向と対策の例とコツについて、いつかゆっくり書きたいと思います。

