

## 運動習慣とリスク

日常での運動量



- ・好きだから
- ・必要に迫られて(体育の授業、移動など)
- ・健康や美容に良いから



- ・嫌いだから
- ・苦手
- ・必要を感じない
- ・時間がない
- ・お金がない
- ・けがをするのがいや

etic のリスク…適度な運動をしないと疾患になる可能性が高くなる、体力低下など(長期的)

emic のリスク…疲れる、時間やお金がかかる、けがをする可能性が高くなる(短期的)

長期的に見れば必要なことであっても、目先のリスクや報酬の比重を大きくしてしまう傾向。  
他の例) 試験勉強をしなければいけないのに始めない、ゲームをしていて夜更かしする など