



RIZAP

トレーナーが伝授



日本ガイシ健康保険組合×RIZAP 動画付き特別コラム

適度な運動を取り入れよう! アンガーマネジメント

アンガーマネジメントとは、怒りやイライラといった感情と上手く付き合っていく方法のことをいいます。

怒りの感情と上手く付き合っていくためにはたくさんの手段がありますが、

運動を行うことで分泌されるセロトニン（通称：幸せホルモン）を活性化させることも効果的と言われています。

適度な運動でセロトニンを活性化させ、感情を上手くコントロールしていきましょう!

リズムカルな動きでセロトニンを活性化 マウンテンクライマー

Step ①

両手を地面につけ、
腕立て伏せの姿勢をとる。



Step ②

両肘をまっすぐ伸ばしたまま、
右膝を胸に向かって引き上げる。



Step ③

右足を元の位置に戻し、
同じく左膝を胸に向かって引き上げる。



Step ④

交互にテンポよく繰り返す。



▶Point!

体全身を効率よく鍛えるために、
頭から足先まで一直線にすることを意識しましょう!

まずは動画でフォームを確認



◀一緒にチャレンジ!

※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

運動は心の健康作りにも効果的！

普段、イライラを上手くコントロールできなかったり、落ち込みやすくなったりしていませんか？もしかすると運動不足が原因の一つとなっているかもしれません。

運動は体の改善だけでなく、心の状態を改善する効果的な方法の一つとされています。まずは日ごろの運動習慣を見直しましょう！



運動の効果を活用して感情を上手にコントロール！



心のバランスを保つ上では、セロトニン（通称：幸せホルモン）というホルモンの分泌が欠かせません。そしてこのセロトニンを活性化させることで、怒りやイライラといった感情と上手く付き合っていくことができます。

そんなセロトニンを活性化させるためにおすすめなのが「運動」。今まで運動習慣がなかったという方はできることから少しずつ始めていけば大丈夫。

慣れてきたら 20 ～ 30 分程度の運動を継続的に行ってみましょう！セロトニンがもっと活性化しやすくなります。その効果は運動を全くしていない人と比べると大きく差が出るほど！

定期的な運動は体の引き締めや健康作りにも効果的なのはもちろん、精神の安定にも大きく影響するといわれています。

どんな運動でも OK！車の代わりに徒歩や自転車を使って移動する、エレベーターやエスカレーターへの代わりに階段を使う、毎朝ウォーキングを取り入れるなど、日常生活のルーティーンとして運動を取り入れてみるのがおすすめです。



豆知識①

セロトニンの合成に必要な「トリプトファン」と「ビタミン B6」を普段のお食事で合わせて摂取してみましょう！

そば・豆腐などの大豆製品・バナナ・卵・かつおなどに多く含まれます。バランス良く食べて、セロトニンをさらに活性化させましょう！



豆知識②

腸内環境をしっかりと整えておくこともポイント！意識してトリプトファンを摂取しても、腸内環境が良くないとセロトニンがうまく作られないことがわかっています。

野菜や海藻類などの食物繊維や、納豆やキムチなどの発酵食品などをお食事に取り入れて腸内環境も整えていきましょう！

就寝前のヨガもおススメ！

ヨガの動きや呼吸法には、リラックス効果があるといわれています。

また夜にヨガを行うと睡眠の質も上がり、ポジティブな気持ちになりやすく、身体的・精神的ストレスからの回復が早まる効果も期待できます。

寝る前に 20 ～ 30 分程度ヨガを取り入れてみるのもよいですね！



RIZAP 語録

ボディメイクにショートカットはありません

どれだけ効果が高い運動法や食事法でも、すぐに結果には結びつきません。無理のない範囲で、日数が掛かっても積み重ねることがボディメイクの成功の鍵です。

トレーナー 瀧 清吾

