

## strive for～

～（～を目指して・に向けて）努力する～

健康維持に欠かせない運動（exercise）。ジョギング、筋トレ、テニスなど、人それぞれ健康を維持する方法は違いますし、その効果にもいろいろな考え方があるので、話題には事欠きません。

I am **striving for** a healthy weight by doing strength training and aerobic exercise.

**筋力トレーニングと有酸素運動をして、適正な体重を目指して頑張っています。**

strive for～は「（～を目指して・に向けて）努力する」という意味です。明確な目的・目標があって、それに向かって一生懸命に頑張る感じです。

healthy weight は「健康的な体重→適正な体重」。strength training（筋力トレーニング）は、weight training、muscle training ともいいます。aerobic exercise（有酸素運動）は cardio (exercise)ともいいます。cardio は cardiovascular（心血管の）の略です。

We should continually **strive to** improve our service quality which leads to customer loyalty.

**顧客の愛着につながるサービスの質の改善に向けて引き続き努力すべきです。**

ウォーキングに関するコメントです。日本語では「万歩計」ですが、英語は pedometer（歩測計）。1日の適度な歩数については様々な意見があるようです。golden number（金の数字）は「最適な数字」。行動や物事の「基本原則」を golden rule（黄金律）といいます。これは新約聖書に出てくるイエス・キリストの教え “Do to others what you would have them do to you.”（自分がしてもらいたいと思うように他人にせよ）を the Golden Rule と呼ぶことに由来するといわれています。

Some experts say 8,000 as the golden number of steps to **strive for** in a day.

**1日の歩数としては、原則 8000 歩を目指すのがいいという専門家もいます。**

strive はこのように strive to～の形を取ることもできます。このコラムを読んでくださっている皆さんは strive to be proficient in English（英語が堪能になるように頑張る）となりますね。

loyalty は忠誠心。customer loyalty であれば買うならこの商品！と思ってくれる、ブランド・商品・サービスに対する「信頼・愛着」のことです。

**単語・熟語チェック**

□strength training 筋力トレーニング

□aerobic exercise 有酸素運動

□golden number 黄金数(最適な数字)

□customer loyalty 顧客の信頼・愛着