

中間目標① ①毎日の自重筋トレ+週3回ウエイト負荷  
②筋トレすると汗をかく ③体重と体脂肪率を記録  
③体重85キログラム未満体脂肪率25%未満

やってみて良かった  
上手くいった点

- ①1ヶ月目はスクワットと合掌を中心に、仕事の日は7時から休みの日は夕方にするのが出来ていた。朝に余裕がある日には腕立て伏せとクラウンズをやった。朝に余裕がある日とリあえず、回数を気にせずに取り組むことで「とりあえずやるう」と思って毎日取り組むことが出来ていた。ウエイトが出来ていた。「お願いわッスル」を飲んでモチベ維持出来た。辛いラームン・生姜カクテルを飲むようになって運動して汗をかくようになっていった。ウエイトトレーニングをすれば、必ず汗をかくようになっていった。
- ②入浴前に体重と体脂肪を測定することが習慣付け出来た。週1〜3回の不定期の時期が長かったが、8月の下旬から毎日測定できるようになってきた。体重:82KG、体脂肪:27%

やってみて困った  
上手く出来なかった点

- ①習慣付けはすぐに出来たが、負荷を高める事に躊躇した。「これからは仕事だしな…」という思いが先行した。実際やってみたら、思いの外筋肉痛などにはならなかった。おむしる筋肉痛が無く、負荷の低さを感じている。そのため筋トレに要する時間が15分から30分には増大している。
- ②辛い食べ物や弁当などで糖質を摂っていたため脂肪の量が増加
- ③体組成は朝の方が望ましいが、時間的に難しい。入浴前だと浮腫の影響などで体重の変動が±1KG以上あった

中間目標② ①毎日ウエイトトレ（負荷見極め）  
②糖質制限し、1800KCAL未満/日を維持する  
③体重80KG未満・体脂肪率25%未満

今後の計画に反映させること

- ①
  - ・負荷を高めるために5KG・10KGのダンベルとバーベルを購入
  - ・食事と運動を管理するためのスケジュールを作成する
  - ・筋トレは3パターン用意して、各部位の筋肉の負荷を分散する
  - ・筋肉痛が起きたら湿布を貼る
  - ・今後のトレーニングは適正負荷を見極める時期とする
  - ・アニメを見ながらモチベ維持
- ②
  - ・糖質は制限し、タンパク質を多く摂る
  - ・筋トレをする前にプロテインを作っておく
  - ・週に1〜2回はチートデイとしてラームンかラーメンを食べる
  - ・辛いラームンはやめておく（食べても週1回）
  - ・間食を11時と16時に摂る
  - （プロテインバー、プロテイン、サラダチキンどれか）
  - ・仕事時の昼飯は豆腐サラダかサバパス
  - ・朝飯のおにぎりは前日に買っておく
- ③
  - ・体組成測定はそのまま入浴前に行う
  - ・アプリで週に1度は平均値を割り出す（体組成の変化を評価）