

課題

## 筋肉増強 基礎代謝の向上

数カ月後

大目標

体重：80KG  
体脂肪率：20%

2ヶ月後 (11/1)

中間目標②

① 毎日ウエイトレニング  
(負荷見極めの時期)  
② 糖質制限し  
1800KCAL未滿/日を維持  
③ 体重80KG未滿  
体脂肪率25%未滿

1ヶ月目 (10/1)

中間目標①

① 毎日ウエイトレニング  
(負荷見極めの時期)  
② 糖質制限し  
1800KCAL未滿/日を維持  
③ 体重80KG未滿  
体脂肪率25%未滿

今 (9/1)

① 毎日の自重筋トレ  
+ 週3回ウエイトレ負荷  
② 筋トレすると汗をかく  
③ 体重85キロ未滿  
体脂肪率25%未滿

具体的な行動

具体的な行動

### 2ヶ月間やることは同じ

- ・ 2週間に1度、ダイエットスケジュールを作成する
- ・ 筋トレは3パターンを分散して行う  
(A:主に腕、B:主に背中、C:主に胸)
- ・ 筋肉痛が起きたら湿布を貼る
- ・ 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
- ・ 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メンかパスタを食べる
- ・ 辛いラーメンはやめておく (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、サングチキンのどれか)
- ・ 仕事中的昼飯は豆腐サラダかサバパスタ
- ・ 朝飯のおにぎりは前日に買っておく
- ・ 体組成測定はそのまま入浴前に行う
- ・ アプリアで週に1度は平均値を割り出す (体組成の変化を評価)