

筋力アップチェックリスト ※全てにチェックが入るようにしよう

		チェック項目	解決策
運動	☐	筋力付けたい部位のトレーニングをしているか？	筋力を付けたい思う部位のトレーニングをしよう
	☐	正しいフォームで出来ているか？	回数よりもフォームを優先し、良いフォームを意識しよう
	☐	その日の自分の限界まで出来ているか？	その日の体調でのベストを尽くそう
	☐	毎回トレーニングの回数や重量が上がっているか？	他のチェックリストに全てチェックが入るようにしよう。場合によってはしょうがないときもある
	☐	筋肉痛が2～3日来ているか？	来ていなければ強度やボリュームを大きくし、来すぎていれば強度やボリュームを少なくしよう
	☐	体調の良い状態でトレーニング出来ているか？	栄養と休養をとって、トレーニングの日はコンディションを整えよう
栄養	☐	1日当たり、体重×1,5gのたんぱく質が摂れているか？	たんぱく質あまりとれなくても筋力上がる場合もある
	☐	体重が減るペースが早すぎないか？	短期間で減りすぎると、筋力上がりにくくなる場合があるので、ほどほどのペースにしよう
	☐	糖質が少なすぎないか？	ある程度とるようにしよう
	☐	脂質が少なすぎないか？	ある程度とるようにしよう
	☐	野菜・海藻類・きのこ類は不足していないか？	意識して摂るようにしよう。ビタミン・ミネラル・食物繊維も忘れずに
	☐	3食以上食べているか？	3食以上食べるようにしよう
休養	☐	最低6時間以上寝ているか？	寝よう。理想は8時間。
	☐	夜に寝ているか？	出来るだけ自然のリズムに合わせよう
	☐	毎回トレーニングの回数や重量が上がっているか？	他のチェックリストに全てチェックが入るようにしよう。場合によってはしょうがないときもある
	☐	ストレス過多ではないか？	ストレスを減らす工夫をしよう
	☐	トレーニングの間隔は適切か？	間隔は短すぎても長すぎてもダメ。毎回のトレーニングが伸びているか、確認しよう

チェック → 修正 → 行動 → 結果

※全てのチェックが入っても、筋力が上がらなくなった場合、筋肉量を増やす必要があります。
筋肉量アップチェックリストに移行しましょう