

筋肉量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	<input type="checkbox"/> 増やしたい部位のトレーニングをしているか？	自分が増やしたいと思う部位のトレーニングをしよう
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 1日当たり、体重×2～3gのたんぱく質が摂れているか？	脂質を摂りすぎないように、たんぱく質を増やそう。
	<input type="checkbox"/> 体重は増えているか？	糖質と脂質を増やそう
	<input type="checkbox"/> 体重が増えるペースが早すぎないか？	短期間で増えすぎると、脂肪を増える割合が多くなるので、ほどほどのペースにしよう
	<input type="checkbox"/> 糖質を多く取っているか？	出来れば糖質とタンパク質をセットで摂るようにしよう
	<input type="checkbox"/> 脂質はほどほどに抑えているか？	脂質も必要だが、摂りすぎは良くない
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 3食以上食べているか？	3食以上食べるようにしよう
	<input type="checkbox"/> 夜中の2時近辺に食事をしていないか？	夜ご飯は出来るだけ早いうちに摂ろう。もし摂るとしても、たんぱく質中心にしよう。
休養	<input type="checkbox"/> 最低6時間以上寝ているか？	寝よう。理想は8時間。
	<input type="checkbox"/> 夜に寝ているか？	出来るだけ自然のリズムに合わせてよう
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 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
	<input type="checkbox"/> 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