

Total Conditioning Diet ー記録用紙ー

Presented by Billy ☆ Trunks

氏名 _____

< トレーニング全体の流れ >

- ① まずは比較的太い筋肉を個別でトレーニングします。太い筋肉はある程度の太さまではトレーニングしやすく、鍛えることで細い筋肉のトレーニング時に補佐として使えます。
- ② トレーニングされた筋肉は個別で鍛えられているため、表裏にある筋肉も釣り合いがとれていません。その為体全体を動かし釣り合うように調整します。
- ③ 体全体を動かしつつ細い（小さい）筋肉をある程度まで鍛えることができれば、太い筋肉同様に個別でトレーニングします。

< トレーニングにはコツがある！ >

- ① 目的を意識する
 - ・ トレーニングは方法と目的を意識すると効果が変わります。
 - ・ 鍛える筋肉を触る、軽く叩くなどをして意識すると効果が上がる。
- ② 全身を鍛えることで効果も上がる！
 - ・ 鍛えていない筋肉ほど鍛えやすい。
 - ・ 体全身を動かさないと鍛えられない筋肉もあるので、筋トレだけでは不十分！
- ③ 自分に合ったトレーニングを！
 - ・ 重量などは絶対に他人の真似をしない。
 - ・ どのようなトレーニングも痛みを感じる時は即座に中止し、状況を確認し正しい方法を身につけよう。
- ④ マンネリ化させない
 - ・ ずっと同じ方法での刺激は筋肉が慣れてしまい育たなくなる。
 - ・ 筋トレ以外にも体を全体を動かすことがマンネリ化を防げます。

< トレーニング前の忘れちゃいけないチェック項目 >

○ 筋力トレーニングの注意

- ・重い負荷は姿勢を歪めるので、正しいフォームができる最大の負荷を心掛ける。
- ・自重（自分の体だけの重さ）でも重い人はトレーニング姿勢が崩れない様に自分で補佐をして、10回出来るぐらいに調整する。

例) 腕立て伏せが出来ない人は、膝をつく、足を広げる等。

椅子からのスクワットが上手く出来ない人は、手すりを使う。

- ・負荷を付ける場合は「ペットボトル、セラチューブ」を利用しますが、おもりや負荷をかけた状態で**速度を上げるのは怪我の元**。スロートレーニングがおすすめ。

○ インナーマッスルのトレーニング

- ・インナーマッスのトレーニングで「強度が足りない」と思って強度を上げると、アウターマッスが動いてしまうので、鍛える筋肉以外が必要以上に働かないようにトレーニングすることが重要。

○ 自重を使い筋肉を複合的に使う（体全体を動かす）トレーニング 例；ラジオ体操

①最初はゆっくり続けることで細い筋肉をほぐすトレーニングにもなります。

②徐々に速く行うことで太い筋肉で支えながら細い筋肉をトレーニングします。

※自重トレーニングに限ってスピードを変えることがある。

③それぞれの筋肉が十分なレベルになると連動性を高めるトレーニングになります。

○ カロリーをコントロールする

- ・トレーニングにはカロリーが必要ですが、過体重の人、適正值内でも体脂肪が多目の人は標準摂取カロリーにしましょう。栄養管理できる場合は標準摂取カロリー以下でも可能です。
- ・体重、体脂肪が適正值内の人は、筋肉をつけるためにトレーニング分のカロリー摂取が望まれます。
- ・標準摂取カロリーでも脂肪燃焼サプリや食品などの摂取による脂肪の燃焼で、不足分のカロリーを補いトレーニングすることが出来ます。
- ・活動代謝量を増やしてトレーニング時に空腹感を感じる時は、筋肉の分解を避けるためにもバナナなど消化に良い間食をしましょう。
- ・1日の内で5分程度の短時間の運動を繰り返し、**活動代謝量**を増やしましょう。

Copyrightースポーツトレーニング研究室~Total Conditioning Diet~

この文字を消さない限りコピーと配布は自由です。

<心理状態の記録>

今日の日付； 月 日 お名前

目標体重 と 意気込み等	Kg	
ダイエットしようと思った動機 (箇条書きでも OK です。)		
今まで行ったダイエットの名称(種類) (複数行使われても結構です。)	期間(自分の分かる書き方で)	方法 (どうすることで、どのような効果が生まれるのか、等)
(例)有酸素運動	24～28 歳(4 年)	有酸素運動により脂肪を消費する。
低炭水化物ダイエット	26 歳(2 週間)	炭水化物の摂取量を制限する。
これからの改善点、 食生活で気にしていること等 (ダイエットだけでなく、スタイルや食生活 について漠然とどんな事でも書く。)		

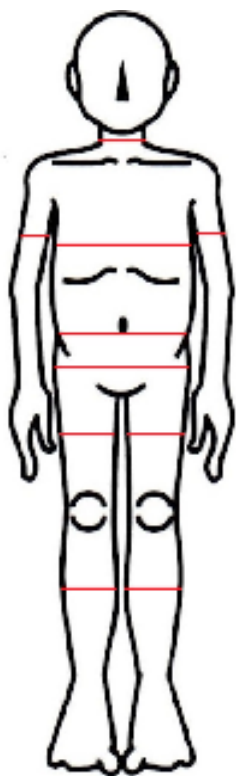
初期状態の記録

記録日 _____年 _____月 _____日

氏名 _____ 性別 _____ 年齢 _____ 歳

身長 _____ cm 体重 _____ kg BMI _____

体脂肪率 _____ % 活動代謝量 _____ kcal



部位別の サイズ と 筋肉量 の測定

首 _____ cm _____ kg

二の腕 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

胸囲 _____ cm _____ kg

腹囲 _____ cm _____ kg

臀部 _____ cm _____ kg

太もも 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

脛脛 左 _____ 右 _____ cm 左 _____ 右 _____ kg

(ふくらはぎ)

体脂肪率の測定

体幹部 _____ %

右腕 _____ % 左腕 _____ %

右足 _____ % 左足 _____ %

TCD 開始（写真撮影）日（ 年 月 日）

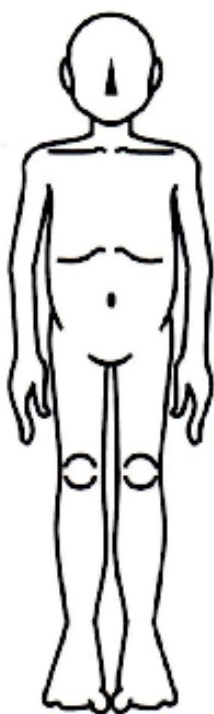
・体のラインが見える写真を定期的に撮りましょう。

写真を貼ってみましょう。

既往歴の記入用紙

氏名 _____

1. 何歳の時 2. 怪我名 3. 現在の状態 4. どのようなトレーニングが有効か





特記事項(アレルギーの有無なども)

健康診断の結果（貼り付ける）