

より強い自分への第一歩

VanityStrong 無料フィットネス・スタートガイド

体を動かせそうと思える感覚を取り戻す7日間

現実的な1週間・自分に合わせられる動き・手元に残せるプランナー

見た目をきっかけに。強さを支えに続けよう。

これは始まり。テストではありません

体を動かす権利を、何かを達成して手に入れる必要はありません。もっと若く、もっとスリムに、もっと暇に、もっと意欲的になる必要もありません。このガイドは、小さなお誘いです。今日できる動き方を一つ見つけ、明日また戻ってこられる道を残しましょう。

最初の1週間を役立つものに

まず安全上の注意を読んでください。3ページでコースを選び、4ページの柔軟な1週間の例を取り入れ、動き方の解説を使って自信をつけましょう。13〜14ページのプランナーは、手書きでもデジタルでも自由に記入できます。7日間は、自分にとって無理なくできることを探す実験であって、体を変えるための期限ではありません。

始める前に

これは一般的な知識を提供するもので、個別の医学的助言やリハビリテーションではありません。持病がある方、最近手術を受けた方やけがをした方、妊娠中・産後の方、どのような活動が適切か分からない方は、適した動きや制限について、資格を持つ医療専門職に相談してください。すでに受けているケアの助言がある場合は、このガイドよりもそちらを優先してください。障害物のない場所を確保し、必要に応じて足を支える靴を履き、キャスターのない安定した椅子を、できれば壁につけて使ってください。支えに使うカウンターや壁は、動かないものでなければなりません。

中止のサインを大切に

胸の痛みや圧迫感、気が遠くなる感じ、突然の、または普段と違う息切れ、新たに生じた脱力、鋭い痛み、バランスの崩れがあれば、活動を中止してください。症状が重い場合、胸痛、失神、脳卒中を疑う症状がある場合は、至急受診するか救急医療を求めてください。地域の緊急通報番号を利用してください。症状が続く、または繰り返す場合は、再び試す前に適切な医療上の助言が必要です。運動強度の評価を使って、症状を問題ないものとして片づけないでください。

自分に許可を出そう

運動時間を短くしても、座ったまま行っても、日を入れ替えても、休んでもかまいません。どの選択をしても、その1週間が失敗になるわけではありません。適切な出発点は、安全に、自分からやろうと思って取り組めるものです。強靭さを証明するためのものではありません。

少し余力を残しましょう。最初の1週間は、疲れ果てることより自信をつけることを目標に。

3つのコース。向かう先は一つ。

長く自分を説得せずに始められること、心地よくできる動きを見つけること、できなかった日の後に戻ってくることも進歩です。筋力、持久力、体組成の変化には時間がかかり、個人差があります。この1週間で測定できるほどの変化を約束するものではありません。

やさしめ / 元気が少ない日

無理のない3〜5分を試しましょう。座って足踏みをする、支えを使った動きを数回行う、短く散歩するなどです。自由に休憩してください。10段階で2〜3程度の楽な強度を目安にし、普通に会話を続けられるようにしましょう。休息を選んでもかまいません。やさしめは立派な選択肢であって、あなたの劣った姿ではありません。

標準 / いつもどおりの日

8ページの10分間の運動、または無理のないウォーキングを試しましょう。10段階で3〜5程度、体を使っていると感じながらも文章で話せる強度を目安にします。1回ずつ動きを制御できる速さでゆっくり動き、普段どおりに呼吸してください。もう少しできそうと感じるところで終えましょう。

チャレンジ / 今日は少し余裕がある

標準の内容が無理なくでき、回復も良好なら、時間を少し増やすか、制御して行える動きを数回増やしましょう。両方を一度に増やさないでください。この例では、任意で12〜15分行えば十分です。10段階で4〜6程度を保ち、会話ができる状態を維持しましょう。チャレンジとは、最大限の力を出すこと、息を止めること、痛みを押して続けることではありません。

2つの簡単なチェックを使おう

RPEは、自分で感じる運動のきつさを評価する指標です。0は安静、10は想像できる最もきつい運動です。トークテストでは、楽に話せるかを確認します。これらは大まかな目安であり、医学的なスクリーニングではありません。運動のきつさが急に普段と違って感じられたら、数値を追いかけず、中止して状態を確認してください。

評価ではなく事実を記録しよう

自分で選んで動いた時間、動きがどのくらい無理なく感じられたか、計画がその日に合っていたかに目を向けましょう。体重計の数字は、その日の点数ではありません。増やす前に、「嫌だと思わずに、これをもう一度できるだろうか」と自分に聞いてみてください。

その日の自分に合うコースを選びましょう。コースを変えることは、よい計画の立て方です。

最初の7日間

これは初心者向けの一例であり、必ず守るべきトレーニング日程ではありません。自分の1週間に合わせて調整し、筋力運動の日の間には回復期間を設けましょう。購入したプログラムを始めるときは、その運動指示に従ってください。

1日目 / 動きを知る

5〜7ページを読みましょう。やさしめコースを試します。椅子からの立ち上がり、または座ったままの代替動作、壁腕立て伏せ、または座って手を伸ばす動作を、それぞれ無理なく数回行い、短く足踏みをします。椅子と支えを確認する時間を取りましょう。すべての動作を終えることではなく、学ぶことが成功です。

2日目 / 楽に体を動かす

歩行、車いすでの移動、足踏みを、無理のない3〜10分間行いましょう。まとめて行っても、短く分けてもかまいません。平坦で慣れた経路を使い、休める場所の近くにとどまりましょう。プランB：休憩を挟みながら、座って2分間足踏みをします。

3日目 / 回復

予定された筋力運動はお休みします。無理なくできるなら、日常の活動も体を動かす機会になります。明日に備えて椅子やウォーキングシューズを用意しましょう。埋め合わせの運動をする義務はありません。

4日目 / 小さな筋力運動

8ページの10分間の運動を取り入れるか、やさしめコースに合わせて短くしましょう。動きを制御できると感じる、最も楽な方法を使ってください。プランB：無理なくできる動作を一つと、1分間の足踏みを行います。

5日目 / 少しの有酸素運動

2日目を繰り返しましょう。楽にでき、回復にも問題がなければ、1〜2分増やします。そうでなければ、同じ内容を繰り返すか減らしましょう。忙しい日は、1回の外出の代わりに、短く体を動かす休憩を数回設けてもかまいません。

6日目 / 休息、または気楽に楽しむ

回復、のんびりした散歩、無理のない可動性の運動から選びましょう。この日を、追加のきつい筋力運動の日にしないでください。明日の現実的な次の行動を書くだけでも、習慣をつなげられます。

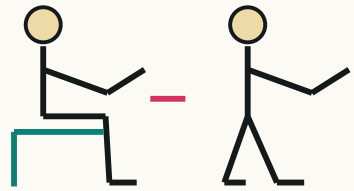
7日目 / 振り返ってから選ぶ

プランナーを見てみましょう。実際にうまくいったのは、どの日、どのコース、どの環境でしたか。役立ったことを来週も繰り返しましょう。筋力運動をもう1回行いたい場合は、今日自動的に追加するのではなく、十分に回復した後に配置してください。予定に合う次の行動を選びましょう。

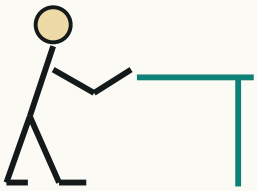
日程を入れ替えても、罰は加えないでください。筋力運動の日が連続したら、間に回復日を入れるか、どちらかを移しましょう。

立ち上がる。股関節からやさしく曲げる。

これらの動作は、日常の動きを練習するためのものです。無理のない小さな範囲で動き、制御が難しくなる前に止めましょう。イラストは動きのイメージを示すもので、どれだけ低く、遠くまで動かなければならないかを試すものではありません。



座る → 立つ



支えを使って小さく股関節を曲げる

椅子からの立ち座り

しっかりした椅子を壁につけて置きます。座面の前寄りに座り、足を腰幅程度に開いて床につけます。上体を少し前に傾け、体重を足の上に移してから、足で床を押して立ち上がります。ゆっくり腰を下ろし、どすんと落ちずに椅子に座りましょう。立ち上がるときに息を吐き、息を止めないでください。まず無理なく3〜5回行い、その後休憩します。

立ち上がりを楽にする

必要なら肘掛けや安定した支えを使いましょう。安全に固定された高めの座面が役立つこともありますが、固定されていないクッションを重ねないでください。立ち上がらず、少し前に傾くだけの練習もできます。完全に座ったまま行う方法：上体に無理のない姿勢を保ち、左右それぞれの足で床をやさしく押し、力を抜いて繰り返します。これは異なる動作であり、同じ量の筋力刺激になるわけではありません。

支えを使った股関節の折り曲げ

安定したカウンターのそばに立ち、軽く手を添えます。膝を軽く緩めましょう。お尻で引き出しを閉めるように、腰を少し後ろへ引き、上体を一つのまとまりとして傾けます。後ろに反らず、まっすぐ立った姿勢に戻ります。動きは小さくし、首の力を抜いてください。ゆっくり3〜5回練習しましょう。深い前屈や、つま先に触れる運動ではありません。

調整する、または省く

股関節を折り曲げる動作で背中や腰に不快感があれば、動く範囲を小さくしてください。座って行う方法：足を床につけ、手を太ももに置き、股関節からごく少し前に傾いて、まっすぐに戻ります。どちらの動作も、痛み、めまい、ふらつきが出る場合は省いてください。無理なくできる方法が見つからない場合は、専門家の指導を求めましょう。

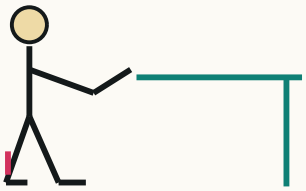
立ち上がることと同じくらい、戻るときに動きを制御することが大切です。

やさしく押す。安定して持ち上げる。

壁と安定した支えがあれば、筋力運動の練習に取り組みやすくなります。どちらの運動も、深く、速く、疲れ果てるまで行わなくても、学ぶ価値があります。



壁腕立て伏せ



支えを使ったかかと上げ

壁腕立て伏せ

しっかりした壁に向かって立ちます。手のひらを肩くらいの高さで、肩幅より少し広く置きます。最初は壁の近くに立ち、足元を安定させましょう。肘をやさしく曲げ、体を無理のない一直線に保ちながら壁に近づけ、それから押して離れます。肩の力を抜き、肘は大きく横に開かず、やや下向きにしてください。押すときに息を吐きます。ゆっくり3〜5回試しましょう。

押す動きを楽にする

壁に近づき、肘を曲げる角度を小さくします。手首や肩が痛む場合は中止してください。完全に座ったまま行う代替方法：足を支えた状態でまっすぐ座り、無理のない高さで両手をやさしく前に伸ばして戻します。押す力は必要ありません。これは動きの練習であり、壁の運動による筋力刺激の代わりになるものではありません。

支えを使ったかかと上げ

安定したカウンター、または固定した椅子の背もたれに向かって立ち、両手で支えられるようにします。体重を両足に分散させておきましょう。かかとをゆっくり少し上げ、安定している場合だけ一時停止し、動きを制御しながら下ろします。膝は緩め、足の外側の縁に体重が転がらないようにしてください。3〜5回試してから休みましょう。

座ってかかと上げ

足を無理なく床につけて座ります。足の前側を床につけたまま両かかとを上げ、ゆっくり下ろします。そのほうが楽なら、上げる高さを小さくするか、左右交互に行ってください。足指を握り込んだり、反動をつけたりしないようにしましょう。この入門練習では、重りを加える必要はありません。

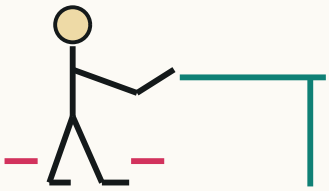
無理がないか確認しよう

筋肉を使うと、温かさや疲れを感じることがあります。鋭い痛み、挟まれるような痛み、悪化する関節痛は目指すものではありません。楽な方法に変えるか、中止してください。セットを終えるために、痛む動きを繰り返し続けないでください。痛みが続く場合は、適切な助言を求めましょう。

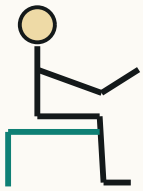
速くする前に、動きを楽にしましょう。

安定した足元。楽なリズム。

バランス練習は、危険を増やすのではなく減らすためのものです。手が届く場所に支えを置き、周囲を片づけてください。歩行、車いすでの移動、足踏みは、いずれも無理なく体を動かす機会を増やすのに役立ちます。



両足は床に、支えはそのまま



座って低く足踏み

やさしい立位バランス

固定されたカウンターの横に、足を腰幅に開いて立ちます。必要なら両手をカウンターに置いてください。両足を床につけたまま、片方の足からもう片方へ、体重を少しずつゆっくり移します。中央に戻りましょう。無理なく15〜30秒練習してから休みます。前を見て、普段どおりに呼吸してください。難しくするために目を閉じたり、支えを外したりしないでください。

支えを保つ、または座って行う

立つことが危険に感じられる場合は、省いてください。座って行う代替方法は、両足を支え、椅子に手をつける状態で、小さく体重移動することです。上体は無理のない範囲に保ちましょう。適切な支えなしに片脚立ちを試さないでください。最近転倒した方、強いふらつきやめまいがある方は、個別指導による練習が必要な場合があります。

歩行または立って足踏み

平坦で慣れた場所を選びましょう。短く無理のない歩幅で、ゆっくり始めます。足踏みでは、安定した支えを使えるようにし、足は少しだけ上げてください。膝を高く上げる必要はありません。楽に話せることを確認しましょう。必要に応じて休みながら、1〜2分試してください。

座ってリズム運動

安定した椅子に、足を支えた状態で座ります。片足を少し上げて下ろし、反対側に替えます。肩の力を抜き、後ろに反らないようにしましょう。足を上げるのが不快なら、代わりに左右交互にやさしくかかとを上げるか、足で床を軽くたたきます。車いすを使う方は、ご自身の機器の構成や、すでに受けている指導に合った、無理のない車いす移動を選べます。

より安全に終える

止まる前に速度を落としましょう。ふらつく場合は座ってください。座れる場所があり、明るく、つまずく物のない経路を選びましょう。支えにつかまることは賢明な選択です。手を離して向上させるべき点数ではありません。

目標は、安全に休める手段を確保しながら、楽なリズムで動くことです。

意味のある10分間

フィットネス器具は不要です。安定した家庭用の椅子と、支えになる壁やカウンターを使いましょう。これは柔軟に調整できる練習であり、個別の運動処方ではありません。座って行う方法も歓迎です。異なる方法で同じトレーニング効果が得られると約束するものではありません。

0〜2分 / 準備する

場所と支えを確認します。無理のない歩行、立った足踏み、または座った足踏みから始めましょう。楽に話せるくらいゆっくり動きます。体調がよくない場合は、ここで中止して休息を選んでください。

2〜4分 / 立つ、または足で押す

椅子からの立ち座り、または座って足で床を押す動作を3〜5回試します。残りの時間は休みましょう。無理なく、動きを制御できる場合にだけ繰り返してください。タイマーは運動と休息のための時間枠であり、動き続けることを要求するものではありません。

4〜6分 / 押す、または手を伸ばす

壁腕立て伏せ、または座って無理なく前に手を伸ばす動作を3〜5回試します。休みましょう。呼吸を続け、必要なら動く範囲を小さくしてください。痛む動作は、もっと難しい動作に置き換えるのではなく、省きましょう。

6〜8分 / ふくらはぎを安定して使う

支えを使うか、座ったまま、かかと上げを数回試します。適切であれば、両足を床につけ、支えを使った短い体重移動を追加しましょう。この時間枠全体を休息に使っても、先ほど無理なくできた動作を代わりに繰り返してもかまいません。

8〜10分 / ゆっくり終える

ゆっくり歩く、車いすで移動する、座って足踏みをするなどしてから、落ち着きましょう。自分の状態に目を向けてください。「木曜日の朝食後、テーブルの横に椅子を置く」など、現実的な次の行動を一つ書きましょう。症状が現れた場合は、2ページの中止に関する案内に従ってください。

10分では多すぎるとき

やさしめのプランBは、楽な足踏みを1分、無理なくできる動作を一つ、そして休憩です。2〜3分でも、今日の役立つ出発点になります。短く終えた分を返そうと、明日の運動を倍にしないでください。できるときに計画へ戻りましょう。

練習しているのは取り組むこと。どれだけ耐えられるかを証明することではありません。

少しずつ伸ばせるウォーキング

回復できる量から始めましょう。有酸素運動には、歩行、車いすでの移動、座った足踏み、自転車など、自分の利用・実行上のニーズに合う無理のない選択肢があります。屋外での速歩だけではありません。

繰り返せる出発点を見つける

楽にできる3〜5分、必要ならそれより短い時間を選びましょう。休憩を挟んで短く分けてもかまいません。トークテストを使い、会話を楽にできる状態にします。屋外を歩く場合は、引き返す地点を決めた平坦な経路を選び、天気、明るさ、履物を確認してください。普段使っている移動補助具を携行し、すでに受けているケアの助言に従いましょう。

一度に一つだけ増やす

同じ時間を数日にわたって繰り返します。運動中に無理がなく、その後もよく回復できるなら、1回の外出に1〜2分加えましょう。時間を増やす間は、楽なペースを保ちます。普段以上の疲れ、痛み、息切れがある場合は、次の外出の量を減らし、症状が続く、または気になる場合は助言を求めてください。毎週自動的に増やす決まりはありません。

日常で使える3つの方法

やさしめ：楽にできる2〜5分、または座ったリズム運動。標準：無理のない約10分。2回の外出に分けてもかまいません。チャレンジ：短い方法に十分対応できる場合にだけ、少し長くします。これらは例であり、最低要件ではありません。あなたの出発点は、それより少なくてもかまいません。

長期的な方向性

WHOの成人向け一般指針では、週150〜300分の中強度の有酸素活動、または75〜150分の高強度の活動に加え、少なくとも週2日の筋力強化が目安とされています。高齢者にはさらに、身体機能を支え転倒を予防するため、多様なバランス運動と筋力運動を週3日以上取り入れることが勧められています。これは長期的な公衆衛生上の方向性であり、最初の1週間の必須条件では決してありません。少しでも活動するほうが、まったくしないよりよく、適切さや進め方には個人差があります。

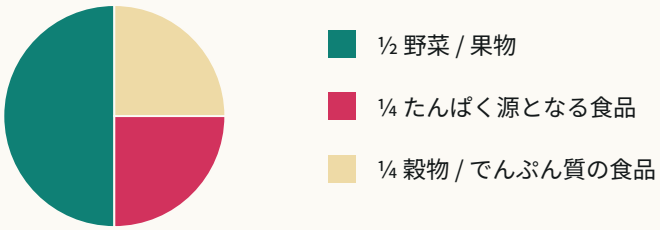
プレッシャーではなく、余地をつくる

短い運動を、朝食後、通話の合間、夜のシャワー前などの日課につなげましょう。忙しい日は、小さいほうの方法を続けてください。習慣を大きくする前に、まず生活に合うものにしましょう。

まずは無理なく繰り返す。時間を増やすのはその後で。

ルールブックではなく、一皿を

体を動かし始めるために、完璧な食生活は必要ありません。簡単な食事の組み立て方を使い、普段の選択を楽にしましょう。食品、量、食事のタイミングは、食欲、文化、入手しやすさ、医療上の必要性に合うものであるべきです。



柔軟な見取り図を使う

多くの主な食事では、皿のおよそ半分を野菜や果物、4分の1をたんぱく源となる食品、4分の1を穀物やその他のでんぷん質の食品とイメージしましょう。好みの油脂、ソース、調味料を加えます。これは計画の手がかりであり、カロリー目標でも、食品を量る義務でもありません。混ぜ合わせた料理でもかまいません。分けて盛るのではなく、食事全体の中にこれらの材料があるかを見てください。

普段の1週間に使える3つの組み合わせ

1. ご飯のボウル：ご飯、缶詰の豆または豆腐、冷凍野菜、スプーン1杯のサルサまたは少量のオリーブオイル。2. 手早い卵とトーストの食事：卵または豆のスクランブル、全粒穀物のトースト、トマトまたは加熱した葉野菜、好みで果物。3. 家族で囲む夕食：鶏肉、レンズ豆、または魚に、じゃがいもまたはパスタ、野菜の副菜を添え、全員が同じ基本の食事を取ります。アレルギー、好み、入手しやすさに合う食品を選んでください。

簡単な食事をもっと簡単に

長いレシピなしに組み合わせられる、たんぱく源を一つ、でんぷん質の食品を一つ、野菜や果物を一つ用意しておきましょう。冷凍野菜や缶詰は、実用的な選択肢になります。缶詰の豆は好みで洗ってください。ナトリウムやその他の成分を制限する必要がある場合は、表示を確認しましょう。残り物は、地域の食品安全指針に従って安全に活用してください。

罰としての食事制限はしない

運動できなかった埋め合わせに食事を抜いたり、食べる資格を得るために運動したりしないでください。もっと役立つ問いは、「この食事を満足できるものにするために、何を足せるだろう」です。治療食が必要な場合や、食べることに不安がある場合は、一般的な皿の図に従うのではなく、資格を持つ専門家の支援を求めてください。

いちばん忙しい日にも実際に作れる食事を、一つ書きましょう。

水分。休息。そして、また。

回復はトレーニングの一部であり、十分に頑張ったご褒美ではありません。特に新しい動きを学んでいる間は、普段の食事、無理のない水分補給、休む余地を計画に組み込む必要があります。

全員共通のノルマを設けない水分補給

水を手の届くところに置き、活動の前後や最中も含め、定期的に飲みましょう。暑さや長時間の活動によって必要量が増えることがあります。喉の渇きや尿の色は手がかりになりますが、特に高齢者や服薬中の方では完全な指標ではありません。すべての人に合う、リットル単位の一律の目標はありません。心臓、腎臓、その他の病気で医療者から水分制限を指示されている場合は、その指示に従ってください。短く楽な運動のほとんどでは、スポーツドリンクは必要ありません。

眠れる機会をつくる

成人は一般に7〜9時間程度の睡眠が必要ですが、必要量や事情は異なります。可能なときは、現実的に確保できる就寝前のくつろぐ時間と、ある程度一定の起床時刻を守りましょう。よく眠れなかった後は、無理にチャレンジを行うのではなく、やさしめか回復を選んでください。睡眠の問題が続く場合や、日中の眠気が強すぎる場合は、適切な助言を求めましょう。

翌日の反応を理解する

慣れない活動の後に軽い筋肉痛が起こることはありますが、筋肉痛はよりよい運動ができた証拠ではありません。日常の動きを妨げる場合は、運動量を減らし、回復の時間を取りましょう。鋭い痛み、腫れ、症状の悪化、続く痛みは、助言を求める理由になります。初心者の筋力運動では、連日きつく繰り返すのではなく、運動の間に回復を計画してください。

1週間空いたら？ やり直すのではなく、戻ろう

埋め合わせの運動から始めないでください。計画が止まった理由が、時間、気力や体力、利用・実行のしやすさ、不快感のどれだったか確認しましょう。障害を一つ取り除き、やさしめコースを選び、短く無理のない運動を1回試します。病気やけがが中断の原因だった場合は、適切な回復の助言に従ってから戻ってください。以前の運動量が今も合うと決めつけず、徐々に再開しましょう。

自分を罰しないモードを使う

通常の週：例の計画。忙しい週：回数を減らすか、時間を短くする。元気が少ない週：やさしめ、または休息。どのモードでも、次の行動を見える状態にしておけます。どれを選んでも、戻る資格を努力で獲得する必要はありません。

最も役立つ計画は、計画どおりにできない日も含んでいます。

自分に合わせて変えていい

初心者に、たった一つの正しい姿はありません。これらの回答を、何を試し、何を変え、いつ助けを求めるか決めるために役立ててください。

短い運動でも本当に意味がありますか？

はい。体を動かす量に加わり、繰り返せる習慣を練習する助けになります。ただし、数分で、より長く体系的なプログラムと同じ結果が得られると約束するものではありません。無理のない量から始め、適切なときに増やしましょう。

床に下りられない場合は？

このガイドでは、床での運動は必要ありません。支えを使った立位、または座位の方法を選んでください。有料プログラムを選ぶときは、実際に必要な姿勢や器具を確認しましょう。「初心者向け」という表示だけで、完全に座ったまま、または床に下りずにできるとは考えないでください。

筋肉痛になったり、汗をかいたりするべきですか？

どちらも成功に必須の指標ではありません。汗は気温、服装、体力、活動内容に左右されます。代わりに、無理のなさ、動きの制御、回復を判断しましょう。痛みや普段と違う症状は、努力の勲章ではありません。

40歳、60歳、それ以降でも始められますか？

多くの成人は、どの年齢でも適切な活動から恩恵を得られます。適した出発点は、年齢だけでなく、今の能力と状況によって決まります。分からないことがある場合や症状がある場合は、個別の指導を受けてください。

2日できなかったら？

次に現実的にできる行動をしましょう。できなかった運動を詰め込んだり、回数を倍にしたりしないでください。筋力運動の日の間には回復期間を保ちましょう。罰のような計画より、短く戻ることのほうが役立ちます。

これで体重は減りますか？

このガイドは減量を約束しません。体重には多くの要因が影響します。体重が変わるかどうかにかかわらず、体を動かすことは健康、筋力、日常の身体機能を支えられます。個別の栄養や体重に関する悩みには、資格を持つ専門家の助けを求めてください。

アカウントやニュースレター登録は必要ですか？

いいえ。このガイドとPDFは、ログインや別の購読登録なしで無料で利用できます。無料アカウントの作成とマーケティングメールの受信は、それぞれ別の任意の選択です。有料プログラムの利用も任意です。決める前に詳細を確認してください。

合わない方法は調整しましょう。症状の意味が分からないときは、助けを求めてください。

また戻れる1週間をつくろう

この見開きは、成績表ではなく、計画と記録に使いましょう。日付は自分で選んでください。各欄に短く書き、空欄を残してもかまいません。できなかった時間を借金にしないでください。

1日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

2日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

3日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

4日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

1日目の前に

現実的な時間帯を一つと、安全な場所を選びましょう。使いそうなコースと、より小さなプランBを決めます。例：「木曜日の朝食後、5分、椅子と壁。プランBは座って1分足踏み」。

メモはあなたのもの

時間は予定でも実績でもかまいません。どちらかを記してください。気分・活力は自分の言葉で表すもので、診断ではありません。休息日は「休み」と書いてかまいません。対応するPDF閲覧ソフトでフォーム欄を使うか、印刷して手書きしてください。記入したコピーは自分の端末に保存しましょう。このガイドが入力内容をVanityStrongに送信することはありません。

現実的な次の行動には、時間、場所、小さな一歩が含まれます。

役立つ次の行動で締めくくろう

ここで同じ1週間の続きを記録しましょう。守らなければならない連続記録はありません。控えめな日から、次の週に何が必要か分かることもあります。

5日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

6日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

7日目 / 日付：_____ コース：_____

時間（分）（予定 / 実績）

気分 / 活力

運動 / 休息

プランB

食べ物 / 食事のアイデア

現実的な次の行動

2分間の振り返り

どの動きが無理なくできましたか。実際にうまくいった時間帯はいつでしたか。予想以上に1週間を難しくしたものは何でしたか。役立った選択を一つ残し、障害を一つ取り除き、小さな調整を一つ加えましょう。一度にすべてを変える必要はありません。

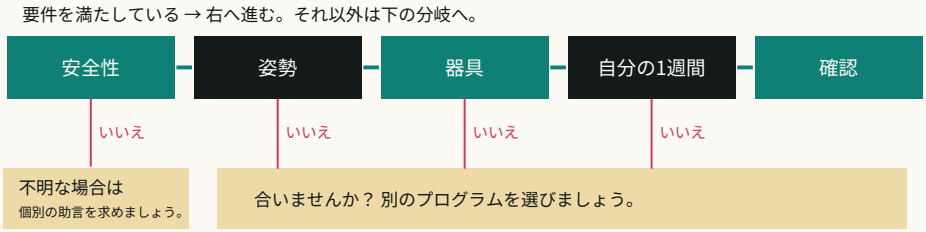
来週を一文で

「___曜日の___の後に、___を約___分行います。それが合わない場合、プランBは___です。」回復日も選びましょう。有料プログラムを始める場合は、この例を上乗せせず、そのプログラムの運動と休息の指示を使ってください。

戻る先は、実行できる計画です。自分への判定ではありません。

自分に合うプログラムを見つけよう

ガイドは、始める助けになります。自分に合った体系的なプログラムは、従って進められる運動指示と段階的な進め方を提供できます。購入前に、実際のプログラムページを確認してください。どの診断結果も、個人に合うことを保証できません。



1 / まず個別の指導が必要ですか？

症状、最近のけが、持病、不確かさのために、活動が適切か分からない場合は、まず適切な専門家に相談してください。フィットネスの診断クイズは、医学的評価ではありません。自分の制限が分かったら、再びプログラムを探せます。

2 / どの姿勢なら実行できますか？

完全に座ったまま、または支えを使い、床に下りずに行う動きが必要ですか。そのニーズを満たす明確な説明を探してください。立つことも床に下りることも無理なくできますか。それでも運動の形式は確認しましょう。表紙の写真や「初心者」という言葉から、利用・実行のしやすさを推測しないでください。

3 / 実際に何を持っていますか？

必要な物を一つずつ、自分の器具と照らし合わせましょう。椅子はウェイトベンチではなく、ジムを利用できるからといって、自宅にバンドやダンベルがあるわけではありません。必要な物がない場合は、別のプログラムを選ぶか、明示的に対応している代替方法を確認してください。不安定な代用品を自己判断で使わないでください。

4 / 普段の1週間で何ができますか？

週の実施日数、1回の時間、経験レベルを、最も意欲的な週ではなく、普段の週に合わせましょう。プログラムの期間、回復の指示、現在の価格、利用権に含まれるものを確認してください。日程が現実的でなければ、より簡単に合うものを選びましょう。

5 / 支払い前に確認する

VanityStrong Fit Quizを出発点にし、その後、おすすめされたプログラムの詳細と購入手続きの条件を読んでください。一度の購入で取得したプランは、永続的に利用できます。サブスクリプションによるフィットネス利用権は、有料会員資格が有効な間のみ続きます。All Accessの対象はフィットネスプランです。Meal Blueprintは別売りです。このガイドの利用に購入は必要ありません。

適切な商品は、いつか使える自分になりたいものではなく、今の自分が使えるものです。

見た目をきっかけに。
強さを支えに続けよう。

試せる1週間、自分に合わせられる動き、忙しい日のための小さな運動、そして戻る方法が手元にあります。それだけで、完璧な月曜日を待つより、ずっと役立つ出発点です。

少し方向性がほしいなら

vanitystrong.com/quizで無料のFit Quizを受けましょう。結果はプログラムを探すために使い、医学的な推奨や成果の約束として扱わないでください。決める前に、プログラムページで器具、形式、日程、現在の価格を確認しましょう。

自分で見比べたいなら

vanitystrong.com/programsで、実際のトレーニングプログラムを比較してください。必要条件と自分の1週間が合うときにだけ選びましょう。有料プログラムは任意です。このガイドは、何も購入せずに手元に置いて使えます。

今日は購入する日ではないなら

プランナーから次の行動を選び、小さく保ちましょう。無理なくできる最も楽な方法を繰り返してください。もっと体系的に取り組みたくなったら、VanityStrongに戻れます。期限も、作り上げた割引も、遅れを取り戻す義務もありません。

出典と適用範囲

公的指針：WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020) および WHO Physical Activity fact sheet。柔軟な皿の考え方は USDA MyPlate、成人の睡眠に関する一般的な方向性は CDC About Sleep を参照しています。これらの資料は一般的な案内の根拠であり、VanityStrongへの推奨や、個人の運動実施に対する医学的許可を示すものではありません。2026年11月に編集上のレビューを実施しました。動作図はVanityStrong独自の教育用イラストです。

無料のFit Quizを受ける

実際のトレーニングプログラムを見る

WHOの活動指針
USDA MyPlate
CDCの睡眠指針

小さな行動を一つ。現実的な1週間。そして、戻る道。