

筋トレモチベ維持チェックリスト

記事「筋トレのモチベーションを維持する5つの方法」補助ツール（A4一枚／印刷・書き込み可）

毎回チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 開始時間をカレンダーに固定（例：火・金 20:30-20:50） | <input type="checkbox"/> トレ直後にプロテイン（目安：運動後30分以内） |
| <input type="checkbox"/> ウォームアップ2分→メイン10～15分→ストレッチ3分 | <input type="checkbox"/> カレンダーに達成マーク「○」を付ける |
| <input type="checkbox"/> 行動を記録（回数・RPE・ひと言メモ） | <input type="checkbox"/> （ ）日のメモ：_____ |

自己診断10問（はい／いいえ）

- | | | |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1. 結果・期限・行動の3点セット目標になっている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. 最短「2分で開始」できる導線がある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. 週1の写真・採寸・回数の記録をしている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. 実行意図（If-Then）を1つ以上設定している | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5. トレ後のご褒美（プロテイン等）が決まっている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6. フォーム確認方法（鏡／動画／指導）を用意している | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7. 平均6.5～7.5時間の睡眠を確保できている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 8. タンパク質は体重×1.2～1.6gを概ね満たしている | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 9. “復帰プロトコル”をメモしてある | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 10. 誰か1人以上に計画を共有している | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

※7つ以上「はい」なら継続設計は良好。足りない項目が“挫折トリガー”です。

復帰プロトコル（中断したときの再開手順）

チェックして順に復帰してください。

Step

- 1 | Day0：2分×3種目で“再開の壁”を崩す（スクワット／プッシュ／ヒップブリッジ）
- Step 2 | Day1：20分メニューに戻る（強度は7割）
- Step 3 | Week1：元の予定へ復帰（回数・重量は段階的に）

失敗ログ（原因と対策）

原因：

対策：

今日のメモ／気づき
