



体は“正しい努力”で 必ず変わる

～今日から始める体力づくり～

～ はじめに ～

今日のゴール

無理なく続けられる体づくり

- 体力づくりの重要性を理解する
- 新しい習慣を行動に移す
- 習慣化の第一歩を踏み出す

Proverb

『筋肉は裏切らない』

問題

なぜ変わらないのか？

- 忙しい
- 続かない
- 結果が出ない

答え

正しい努力

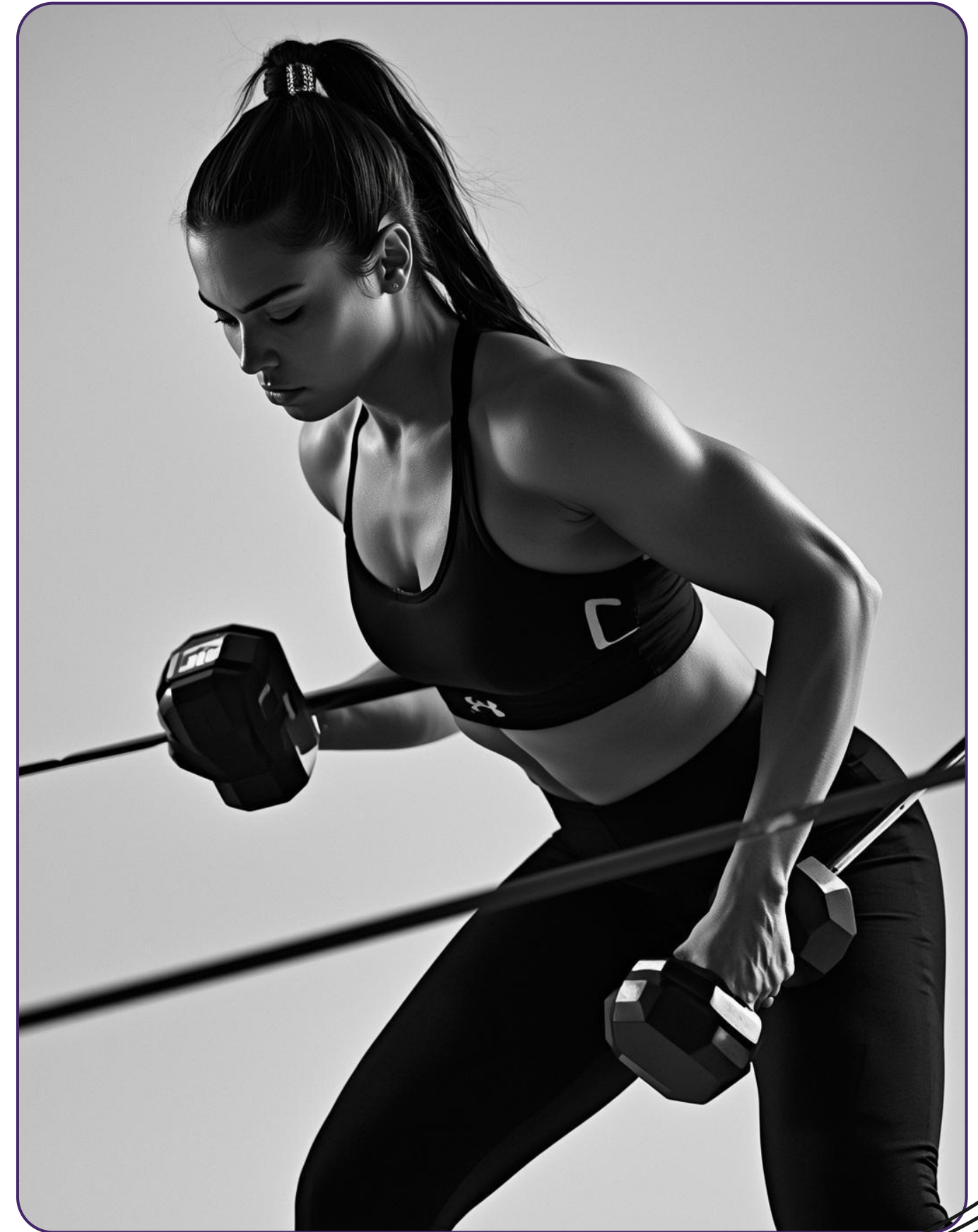
変わるために必要なものは・・・

『正しい方法 × 継続 = 正しい努力』

体づくりはRPG

- 昨日より1回多く
- できなかったことをできるように
- 少しずつレベルアップ

体を鍛えることは、レベルアップの旅であり、
継続こそが成長の鍵。



体を動かすことの重要性を理解する

まず動こう

～ウォームアップ～

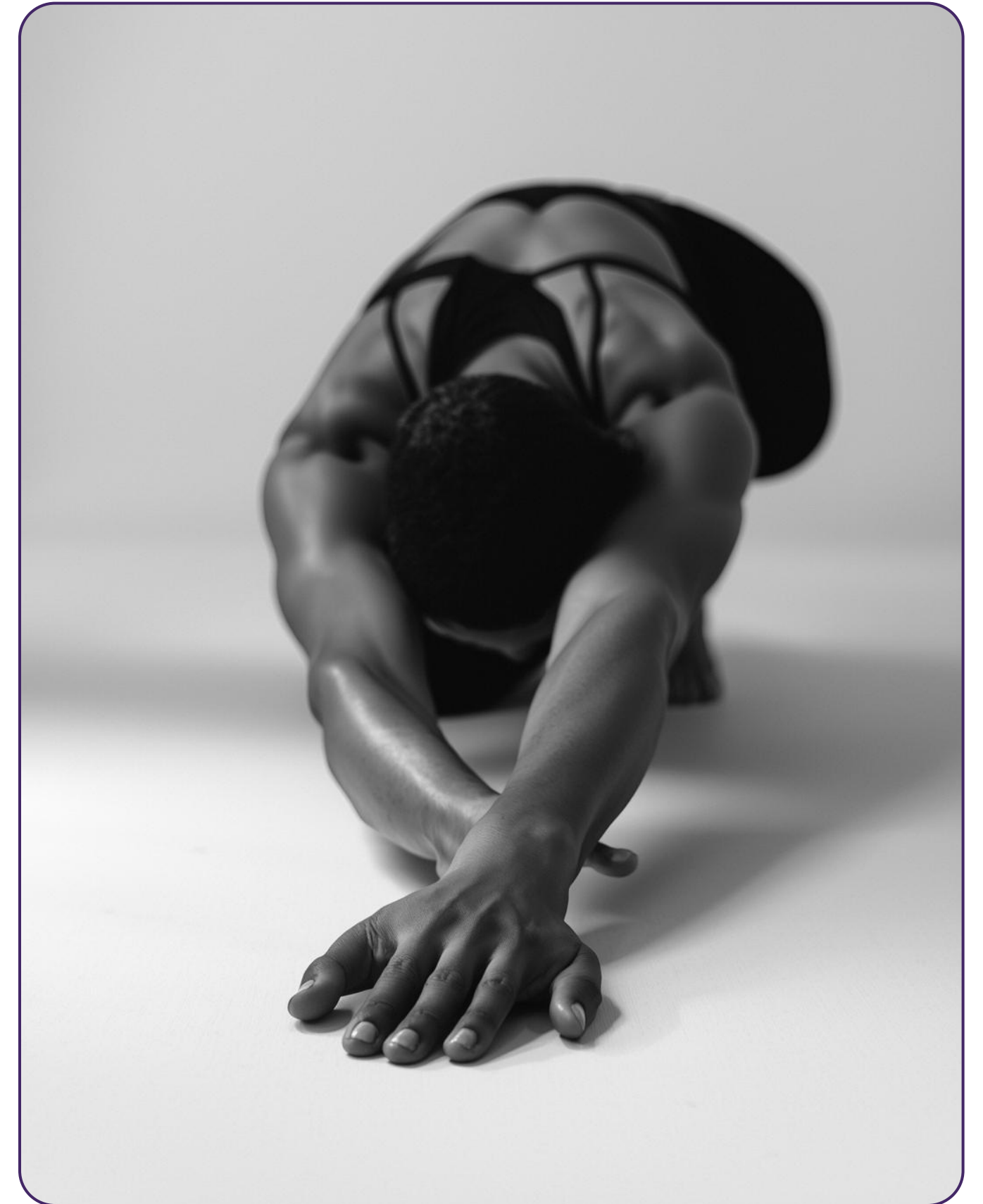
もも上げ

- ももを腰まで上げる
- その場から動かない
- テンポよく



つま先タッチ

- テンポよく
- キツくても止めない
- 筋力と柔軟



講話①

～ 大切なこと ～

筋肉が育つ休息の重要性

成長のタイミング

筋肉は運動中ではなく、**休息時に成長**します。
休息は回復に欠かせない要素で、
適切な時間を確保することが大切です。

バランスの取れた食事が重要

食事



どう眠るか

睡眠



体づくりに必要な基本要素

運動・食事・睡眠

この3つはセットで考える



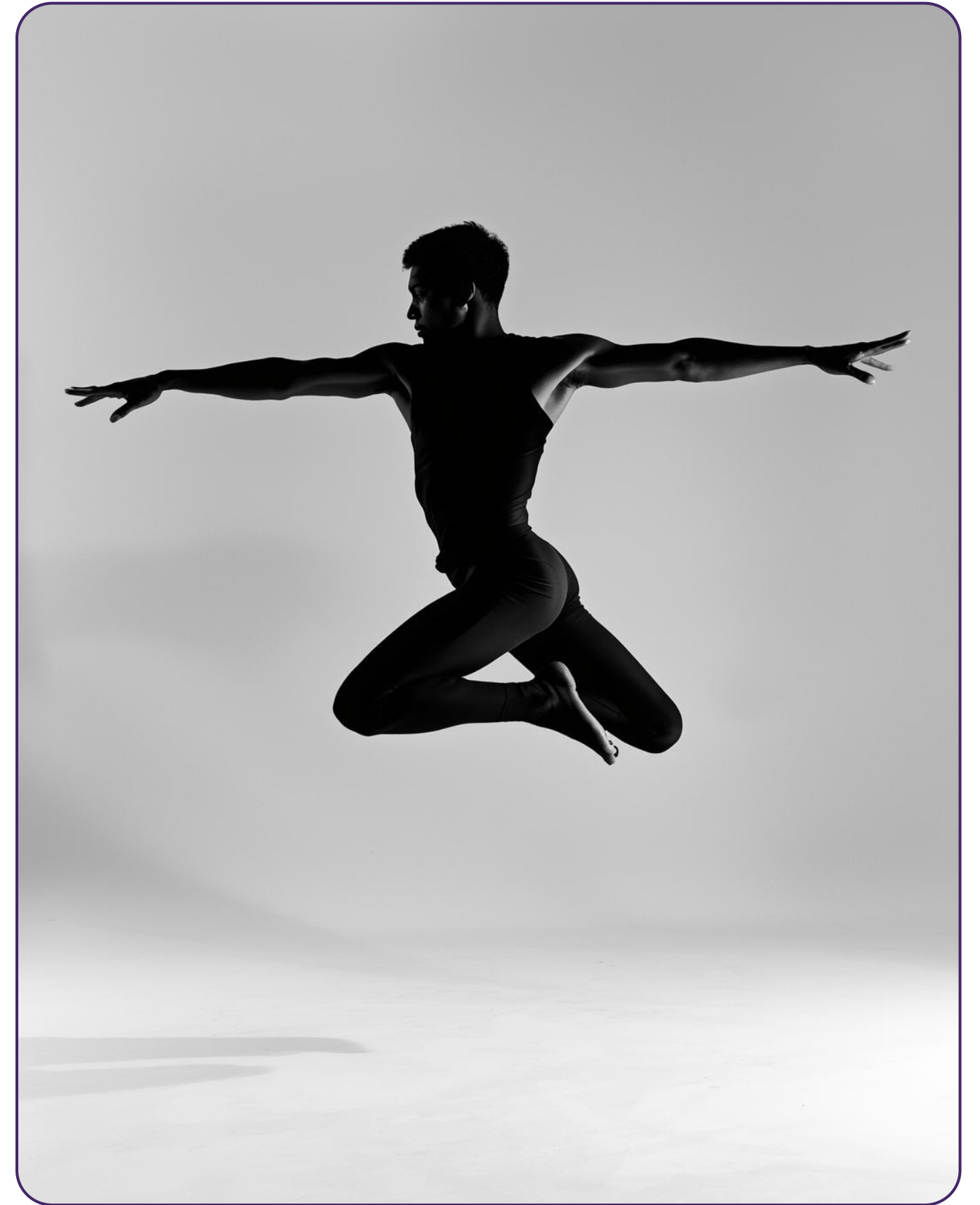
自分に必要なものは何か

優先順位

忙しい=できないではない

ジャンプ

- ・ 肩を柔らかく、全身を使う



スクワット

- 足を肩幅よりも広く開く
- つま先を外に30度
- ひざはつま先に向ける



カーフレイズ

- まっすぐ立つ
- 足を肩幅で開く
- かかとをゆっくり下げる



講話②

～ 継 続 ～

Proverb

『準備で勝負は決まる』

小さな行動から習慣を築こう

$0 \rightarrow 1$

- 1分でOK
- 昨日よりも1回多く
- まず「1回」

朝の運動のメリットと効果

おすすめの時間

- 起きたら動く
- やる気は後から

まずはやってみること

今日から実行

- 食事

→ こういう食べ方、食べるもの

- 睡眠

→ この時間に寝る、こう寝る

- 運動

→ もも上げ、つま先タッチ、ジャンプ、スクワット、カーフレイズ

Proverb

『体力があるから助けられる』

全部繋がっている

体力がないと・・・

自分を守れない

→家族を守れない

→地域を支えられない

今日からスタート！

