

**メタボリックシンドロームから脱却するための方法**

**自覚と行動のためのトレーニングガイドブック**

**生活習慣病を予防するためのダイエット**

**90日間のカウントダウンで生活習慣病から脱却しよう**

**メタボリックシンドローム・ドットコム**

## はじめに

肥満は病気（もしくは病気を誘発しやすい体質になってしまっている）ということを実感している人とそうでない人では、していない人の方が圧倒的に多いのが実情です。

年齢的に若い間はあまり問題ありませんが、加齢とともに誰もが身体の中の血管などが老化してしまいます。考えたくないことですが、その加齢が進んだ時に肥満の状態であつたら非常に危険な状態に自分自身を置いていることになるのです。

最近、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉を目にする機会が多くなりました。メタボリックシンドロームになると、なんと心疾患の発症リスクが35倍まで上昇します。普通の人より15歳も早く老化（例えば動脈硬化の進行）するとも言われています。

肥満は病気（病気を誘発しやすい体質）ということをあらためて認識してください。

メタボリックシンドロームの前提が内臓脂肪型肥満です。ですからメタボリックシンドロームを解消するには、まずダイエットということになります。

このトレーニングガイドブックを手にしたあなたは、体質改善・メタボリックシンドロームからの脱却のキッカケを手にしたことになります。

今現在の自分の生活習慣を自覚し次なる行動を覚悟するためのキッカケです。

自ら考え、選択し、実行するダイエットです。

あなたは本気で完全な体質改善にチャレンジしようと決意・決心したのではありませんか？

ぜひ、覚悟してください。わずか3ヶ月間のダイエットチャレンジですから。

これからの人生を考えれば、ほんの「わずか」なのです。

90日間でダイエットに成功するための仕掛けいっぱいのトレーニングガイドブックであり、自覚と行動に点火するトレーニングガイドブックです。

毎日、体重を記録する・グラフを記入する。30秒で記入できます。実行するポーズも30秒でできる動作の繰り返しです。30秒というコマ切れの時間でダイエットに意識を向けてください。

人生最後のダイエットにしましょう。絶対に今回限りのチャレンジで終わりにしませんか。

メタボリックシンドローム・ドットコム

## 本トレーニングガイドブックの特徴

### 3ヶ月90日間のカウントダウン式トレーニングガイドブック（記録帳）

生活習慣病を予防するために何をすれば良いか？

メタボリックシンドロームから脱却するためには何をすれば良いか？

そのキッカケとなる小冊子（トレーニングガイドブック）です。

そして最大の狙いは、ダイエット成功までの熱意を持続させるためのモノです。

- ・ 毎日、ウエイトを記録します（30秒でできます）
- ・ 毎日、折れ線グラフを記録します（30秒でできます）
- ・ 毎日、身体活動を実施したエクササイズ単位を記録します（30秒でできます）
- ・ 毎日、30秒ダイエット（基本のトレーニング）を朝夕（夜）の2回行います
- ・ できれば、毎日、30秒ダイエット（応用トレーニング）も実行します。

わずか、これだけです。30秒の繰り返しです。ただし強い意思だけは必要です。

これまでの生活習慣（癖）から脱するためのトレーニング。ダイエットに成功するために、やる気と持続力を刺激するための仕掛けがいっぱい詰まった冊子です。

摂取カロリーのチェック、運動、飲酒や間食への配慮・・・その他、生活習慣を変えるために自分で必要だと思ふことを考えながらそれにチャレンジしてください。

## 【目次】

本トレーニングガイドブックの特徴	2
ダイエットに成功するための宣誓	3
内臓脂肪減少シート（厚生労働省・健康づくりのための指針より）	4
1. 自分の肥満度をチェック ！	5
2. 自分の適正カロリーをチェック ！	5
3. 肥満になりやすい生活習慣3つのショック ！	6
4. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは	8
5. 生活習慣病予防・健康づくりのためのエクササイズ	9
6. 30秒ダイエットで太りにくい体質を目指す（基本トレーニング）	11
7. もう一つの30秒ダイエット（応用トレーニング）	13
8. 何でもダイエット（自分自身を90日間ダイエット漬けにする）	16
メタボリックシンドロームからの脱却データブック	20
メタボリックシンドローム脱却進度表（グラフ用紙）	35
参考資料（身体活動のエクササイズ数表）	37

今までの生活習慣から脱却した未来の自分への宣誓書  
メタボリックシンドロームから脱却するための宣誓

まず決意・決心した今日の日付けを（例・2011/8/15、平成23年8月15日）

そして現時点のウエイトを（〇〇kg）

次に、目標とするウエイトを（〇△kg）

目標の実現期限日（ゴール地点）を（例・2011/11/15、平成23年11月15日）

今すぐ、巻末の折れ線グラフに目標ラインを記入してみてください。  
（最大でも1週間から10日で1キログラム減量のペースで。無理をしないことが大切です）

宣誓（夢・目標の実現シーンの設定）

1. いつまでに
2. 目標ウエイト（または減量するウエイト）は？
3. ゴール地点の感動・感激・感謝を言葉にする（達成したつもりで作成します）

この3つをセットにしたものがキーワードです。ダイエット成功のための魔法のキーワード。  
データブックの一番上の欄に毎週一回は記入してください。そしてクチぐせにしてください。  
初心（決意・決心・覚悟）を忘れないためのものであると同時に目標達成までの熱意がしぼみか  
けてきた時に再点火するためのものです。

例「〇月〇日までに、〇kgのダイエットに成功した。ヤッター」  
「〇月〇日、〇〇kgになった。自分に感謝！感謝！」  
「〇月〇日、〇kg減量に成功。やりました」

内臓脂肪減少シート

腹囲 1 cm (=脂肪 1 kg) を減らすのに、  
7,000 kcal が必要

①あなたの腹囲は？  cm

②腹囲の基準値との差は？  
①  - 男性 85 cm、女性 90 cm = ②  cm

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース  ÷ 1 cm/月 =  か月

急いでがんばるコース  ÷ 2 cm/月 =  か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

②  cm × 7,000 kcal =  kcal

kcal ÷  か月 ÷ 30日 =  kcal

一日当たりに減らすエネルギー

⑤そのエネルギー量をどのように減らしますか？

一日当たりに減らすエネルギー  kcal

運動で  kcal

食事で  kcal

(厚生労働省資料)

運動で消費するエネルギー量

	速歩	水泳	自転車 (軽い負荷)	ゴルフ	軽い ジョギング	ランニング	テニス (シングルス)
運動時間	10分	10分	20分	60分	30分	15分	20分

体重別消費エネルギー

50 kg	25 kcal	60 kcal	55 kcal	130 kcal	130 kcal	90 kcal	105 kcal
60 kg	30 kcal	75 kcal	65 kcal	155 kcal	155 kcal	110 kcal	125 kcal
70 kg	35 kcal	85 kcal	75 kcal	185 kcal	185 kcal	130 kcal	145 kcal
80 kg	40 kcal	100 kcal	85 kcal	210 kcal	210 kcal	145 kcal	170 kcal

(厚生労働省資料)

## 1. 自分の肥満度をチェック !

BMI (体格指数) を算出方法してみましょう。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) < 25 . . . 25 未満が正常です

あなたのBMIはいくらですか。25 以上で肥満です。

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重 (kg)} & & \text{身長 (m)} & & \text{身長 (m)} & & \text{BMI} \\ \boxed{\phantom{000}} & \div & \boxed{\phantom{000}} & \div & \boxed{\phantom{000}} & = & \boxed{\phantom{000}} \end{array}$$

身長 175 センチ体重 85 キログラムだと、 $85 \div 1.75 \div 1.75 = 27.76$  になります。

25 未満が正常ですが、標準体重はBMI 22 です。

これは病気に縁遠い理想体重とされています。BMI 30 以上だと高度肥満となります。

BMI 25 以上の方は、ここでメジャーを使ってお腹の回りを測っておいてください。

※ 注意点 . . . 普通に計測するウエストの位置ではありません。おへその位置で腹回りを水平に測ってください。何に活用するかはお楽しみです。後ほどチェックいたします。

肥満もしくは肥満気味かな、と自覚できた方は次のステップで一日の必要カロリーを算出してみましょう。自分の食生活をチェック! です。

## 2. 自分の適正カロリーをチェック !

自分の一日当たりの適正エネルギーは、BMI から計算できます。身体活動のレベルに応じて数値を変えて算出します。

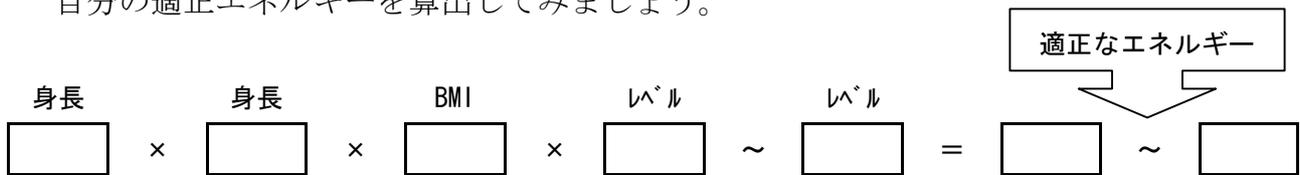
$$\text{適正なエネルギー} = \text{身長} \times \text{身長} \times \text{BMI } 22 \times \text{身体活動レベルの数値}$$

身体活動レベルの数値は下表を参照してください。

### 身体活動レベル

- ・ 普通の人 (デスクワーク中心の仕事・主婦) . . . 25~30 kcal
- ・ やや強いレベル (立ってする仕事・歩く仕事が多い) . . . 30~35 kcal
- ・ 強いレベル (力仕事・重労働が多い) . . . 35~ kcal

自分の適正エネルギーを算出してみましょう。



175センチで身体活動レベルが普通のデスクワークだと  
 $1.75 \times 1.75 \times 22 \times 25 \sim 30 = 1,684 \sim 2,021 \text{ kcal}$  になります。

あくまでも目安です。みなさん、この範囲内に入っていると思いますが、ぜひ食生活と運動を振り返ってチェックしてください。

$1,684 \text{ kcal} \div 3 \text{ 回 (食事)} = 561 \text{ kcal}$   
 $2,021 \text{ kcal} \div 3 \text{ 回 (食事)} = 673 \text{ kcal}$

一回当たりの食事による平均摂取カロリーは561~673kcalとなります。

でも、ちょっとした間食や「食事前にビールで乾杯、もう一杯おかわり」なんてやるとそれだけですぐに400kcalくらい取り入れてしまうこととなります。

かなり自己コントロールしないと簡単にオーバーすると気づきましたか？

実は、もっともっとショッキングなことがあります。  
それは・・・

### 3. 肥満になりやすい生活習慣3つのショック !

#### 加齢のショック

まず加齢とともに基礎代謝が落ちます。ピークは16~18歳の頃だそうです。ということは、20代の頃の自分と40代・50代の自分とでは、200kcalは落ちていると考えてください。一日に消費するカロリーは少なくても済む省エネ型の体質になっているにもかかわらず、若かりし頃と同じものを摂取した場合は、太るということになります。

もし体重70キログラムの人が200kcalを運動で消化しようと思ったら、毎日軽いジョギングを30分やる必要があります。毎日毎日それだけやって、昔の自分とっしょなのです。ショック！です。

運動した後、「いい汗かいたから食事前にビールを」なんてやると大変です。

「今日は運動したから、ジョギングの200kcal消費とビールの200kcal摂取でチャラじゃないか」ではないのです。

それが2つ目のショックです。飲酒・アルコールのショック！ です。

### アルコールのショック

アルコールが身体に入ると、まずアルコールの分解が優先されます。なんと、普通の人が1合飲むと3時間、2合も飲むと6時間もアルコールの分解が優先されるのです。

ということは、その間に食事や酒の肴として摂取したエネルギーは、まったく分解されることなく体内に蓄積されることとなります。それにアルコール自体にもカロリーがあります。

運動した分はビールでチャラ、なんて考えは甘いということになります。お釣りがくることとなります。ましてアルコールの勢いに任せてドンドン食べると、ありがたいことにすべて蓄積となってしまうのです。

### ストレスのショック

ズバリ、ストレスは脂肪を蓄えるためのホルモンの分泌を促すのです。イライラすることで、余計にエネルギーを燃焼させてくれそうな感じがしますが、まったくの逆です。

どうでしょうか？ 豪華三点セットどころか五点セットの要因で、肥満体質に知らず知らずに変身していませんか。

①加齢で基礎代謝が落ちる。中間管理職・幹部と地位が上がるにつれて②接待・飲酒が増える。つい飲み過ぎ③食べ過ぎとなる。忙しくて④運動不足。平日の反動で休日はゴロゴロ。地位の上昇とともに責任ある仕事が増えて⑤ストレスが増える。ストレス解消のために②アルコールを飲む・・・

みごとな生活習慣です。ここから生活習慣病やその予備群となっていくこととなります。それでもまったく太らない、各種検査でも異常値はない、ということなら良いのですが。ぜひ、日頃の生活を振り返ってみてください。

肥満と危険な生活習慣の組み合わせ。それが話題のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）につながっていくのです。だから、今、ダイエットですね。

#### 4. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

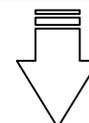
最近話題になっているメタボリックシンドロームについて触れてみたいと思います。  
先ほどBMIが25以上の人はメジャーでお腹回り（ウエストではなく、おへその位置）を測っておいてくださいとお願いしました。

腹回りが男性で85センチ以上女性で90センチ以上の方はメタボリックシンドロームの前提条件である「肥満」という危険因子に該当するからです。

（この数値は内臓脂肪面積100平方センチメートル以上の目安になるものです）

危険因子	項目	チェック欄
1 (前提条件)	腹回り（へその位置を水平に測ります） 男性85センチ以上 女性90センチ以上	

危険因子1に該当した方は2～4までのチェックへ



2	中性脂肪が150mg/dL以上（通常は30～149） かつ/または HDLコレステロール値（善玉コレステロール）が 40mg未満（通常は40以上）	
3	最高血圧が130mmHg以上 かつ/または 最低血圧が85mmHg以上	
4	空腹時血糖値が110mg/dL以上 （通常は60～109）	



チェックした危険因子の数を記入しましょう ⇒

危険因子1（内臓脂肪蓄積）＋危険因子2～4までのうち2つに該当、計3つに該当したら、立派なメタボリックシンドロームです。

もし、1＋2～4のすべてに該当したら「死の四重奏」と呼ばれることになります。

なぜメタボリックシンドロームの危険性が言われるのか、その理由は

- ・危険因子ゼロの人の心疾患発症率＝1 とすると
- ・危険因子1個の人の心疾患発症率＝5.1倍
- ・危険因子2個の人の心疾患発症率＝5.8倍
- ・危険因子3～4個の人の心疾患発症率は、なんと35.8倍になっているのです。

（厚生労働省資料より）

メタボリックシンドロームになると、いつ発症の引き金を引くかという危険性が圧倒的に高くなってきます。

日頃から意識して運動をしたり食事に注意したりしていなければショッキングな話しだったと思います。しかし、発症はある日突然、なのです。

メタボリックシンドローム解消は、運動と食事とのバランスで生活習慣を変える必要があります。しかも、これまで見てきたようにアルコールやストレスがエネルギーの消費にとってマイナスに作用することも考慮することが大切です。

危険因子の前提条件 1・肥満に該当する人は、ぜひダイエットにチャレンジしてください。生活習慣病は、生活の習慣（運動や食事や生活活動）を継続して変えることで予防することができます。

## 5. 生活習慣病予防・健康づくりのためのエクササイズ（厚生労働省指針による）

厚生労働省が、生活習慣病の発症リスクを低くする具体的な生活活動の量と運動量の目標を示しています。

日々の生活活動 + 運動 = 身体活動 としてエクササイズに相当する具体的な時間から単位を算出して目標をクリアしようというものです。

一週間の目標 = 23エクササイズの身体活動  
(うち4エクササイズは運動でクリア)

### 生活活動による1エクササイズ

歩行 20分、自転車 15分、子供と外で遊ぶ・動物の世話（歩く/走る）15分  
階段昇降 10分、重い荷物を運ぶ 7~8分など

### 運動による1エクササイズ

軽い筋力トレーニング 20分、バレーボール 20分、ゴルフ 15分、速歩 15分  
軽いジョギング 10分、エアロビクス 10分、ランニング・水泳 7~8分など

(厚生労働省資料より)

試しに、昨日の一日を振り返って計算してみましょう。

- ・通勤で朝と夕 20分ずつ歩いた・・・20分×2=2エクササイズ
- ・帰宅後、ゴルフ練習場で30分打ち放し・・・15分×2=2エクササイズ
- ・犬を連れて散歩をした30分・・・20分×1.5=1.5エクササイズ

(20分で1エクササイズ)

以上だとしたら、合計5.5エクササイズ（うち運動が2エクササイズ）となります。

自分の場合を計算してみてください。詳細なエクササイズの内容は巻末に掲載してあります。

自分の一週間を振り返った場合 23 エクササイズクリアできていそうですか？

本小冊子のデータブック部分は日々のエクササイズと一週間の合計を記入できるようにしてあります。ぜひ有効に活用して「習慣」という新しい癖（くせ）をつけてください。生活習慣病の予防にもつながることですから、家族みんなでチャレンジしてみてもいかがでしょうか。

さあ、あとは決意・決心するだけです。そして覚悟してください。  
それで一步前進です。

**90 日間ダイエットにチャレンジです。**

3 ヶ月間・90 日間のチャレンジでダイエットに成功すること、自分を太りにくい体質に変身させることを目標にします。

※ 本小冊子 4 頁に厚生労働省の内臓脂肪減少シートを掲載してあります。脂肪 1kg を減らすのに、7,000kcal が必要です。運動で減らすか食事で減らすか、一日当たりに減らすエネルギーを算出してみてください。

**90 日間のダイエットにチャレンジします。**

自動車を購入しようと思えば予定の車種が街中にあふれ出します。自然と目に入るようになります。旅行に行こうと思えば旅行代理店の看板やパンフレットがどんどん目に飛び込んでくるようになります。脳が勝手に情報収集してくれます。

ダイエットを決意したら、いろんな刺激や情報が飛び込んでくることに気づきます。

- ・この一杯を飲んだら・・・
- ・ここまで食べたら・・・
- ・今日運動をサボったら・・・

選択・選択・選択と意思決定の繰り返しです。

90 日間で体質を変えようとしています。生活習慣を変えようとしています。  
選択の瞬間に少しでもダイエットを意識できたら大きな成果につながります。

## 6. 30秒ダイエットで太りにくい体質を目指す（基本トレーニング）

次ページの基本トレーニングは、一回わずか30秒でできるトレーニングです。必ず朝・夕（夜）の2回、実行してください。

開いた骨盤を閉じて、さらに骨盤の開閉力を鍛えるトレーニングです。

■次ページのようにあお向けに横になって始めます。

あお向けになり、両方の手のひらは上に向けます。呼吸はゆったりと自然に。  
（できれば腹式呼吸をします）

- ①息を吐きながら、両腕を内側へひねります。親指が下に向くまでひねります。
- ②息を吐きながら、両足のつま先を手前に引きつけます。  
（アキレス腱を思いっきり伸ばすようにします）
- ③さらに息を吐きながら、両足の親指をくっつけます。  
同時に、両足のかかとを力いっぱい外側（左右）に広げます。  
慣れてきたら、②と③を同時に行うようにしてください。
- ④そのままの状態を維持しながら、息を吸い込みます。  
息を吐きながら、両足を床から持ち上げます。（膝は伸ばしたまま）  
（両足の高さは、自分で高さを変えてみて、骨盤に圧迫感がある位置を探します）

⑤持ち上げた両足の形（ハの字）を維持したまま（膝を伸ばしたまま）上下運動を行います。（床に足がつかないように、浮かせたまま上下に動かします）  
上下で1回として30回または30秒でOKです。  
呼吸は、吐いたり吸ったりの自然体で構いません。

- ⑥息が苦しくなったら、力を入れてもう一度②と③の動作を行います。  
息を吐き切る瞬間に、力いっぱいかかとを広げるようにしてください。
- ⑦息を吐き切ったら、力を抜いてゆっくりと足を下ろします。
- ⑧意識を骨盤に向けて、骨盤がキューツと締まるのをイメージします。

これで一回のトレーニングが終了です。一日2回チャレンジしてください。

※運動不足の人は起き上がる時に十分に注意してください。

このトレーニングは腰に負担をかけているので、起き上がる時はあお向けの状態からいったんうつぶせになります。それから、膝を曲げて両手を伸ばします。  
さらに、猫が背筋を伸ばすような動作をしてから起き上がるようにしてください。



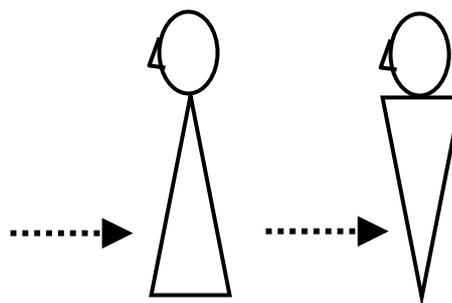
## 7. もう一つの 30 秒ダイエット (応用トレーニング)

初級・中級・上級の 3 つのトレーニングです。基本トレーニングではありませんが、可能な限り毎日チャレンジしてください。朝・夕 (夜) の 2 回です。

### 初級

- ・まず思いっきり息を吐き出して、お腹と背中がくっつく位までお腹を凹めます。
- ・その状態をキープしたまま、普通の呼吸を 30 秒間続けてください。
- ・30 秒間お腹に力を入れたままです。

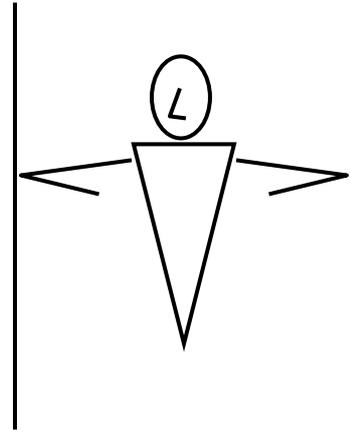
(お腹があまり凹まないという人は、息を吐きながら身体を前に曲げてください。自然とお腹が凹むはずです。そこから身体を起こしてお腹に力を入れたままの状態をキープしてください)



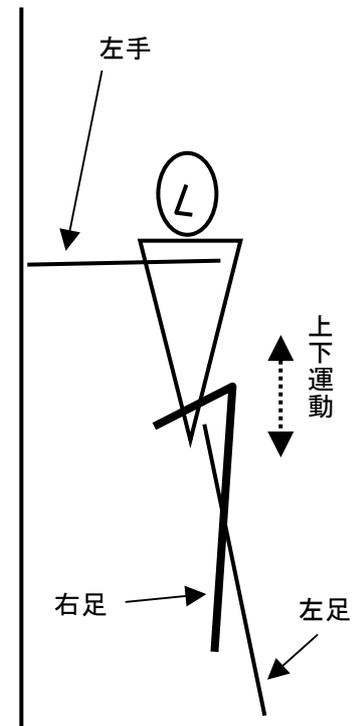
いつでもどこでもできるトレーニングです。人前でも、こっそりと実行できます。一ヶ月もしないうちにウエストのサイズが変わってきます。

## 中級

- 壁を利用します。  
(手をそえることのできるものであれば何でもOKです)
- 両肘を曲げて、その肘が壁に着くか着かないか位の位置に立ちます。  
(まず、左手・右足からやってみます。右側の壁に、直角になるように立ちます)

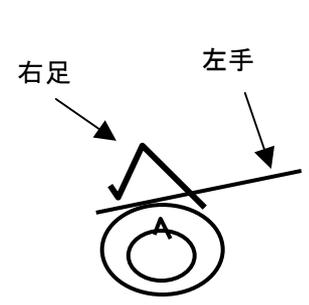


- 左手で、壁に軽く触れてバランスをとります。  
(これだけでも、左手が引きつるという方がいらっしゃるかも知れません)
- そのままの状態でも右足を持ち上げて膝を直角にします。そして、同時に右足が左足よりも左側にくるようにします。
- そこから普通の呼吸をしながら右足をできるだけ左胸に近づくように持ち上げます。  
→ 直角の位置まで下げる →  
→ また、持ち上げる → 下げる  
これを繰り返してください。
- 30 秒間頑張りましょう。



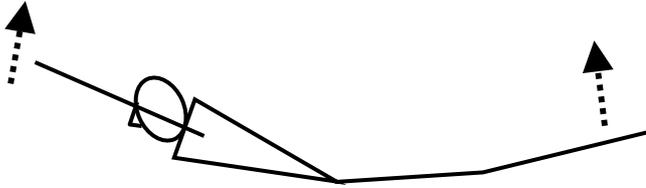
- 次は手足を逆にして 30 秒間です。

- 上から見ると右図のようになります。
- これで吸ったり吐いたりしながら 30 秒間です。

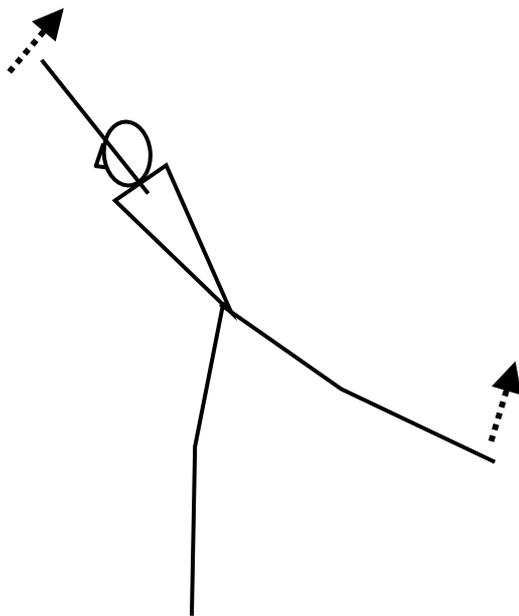


## 上級

- うつぶせになった状態から両手と両足を内側に向けます。(右図参照)
- 息を吐きながら顔を上に向けて、さらに両手と両足を上方に持ち上げます。
- できるだけその姿勢をキープします。



- 息は普通に吸ったり吐いたりしてください。
- 手足が下がってきたら意識して上に持ち上げます。
- リズミカルに上げ下げしてください。
- 全身に力を入れたまま普通の呼吸で30秒間です。
- 昼間、休憩時間等に行う場合(立って行う場合)は下図のように片足ずつバランスをとりながら30秒ずつ行います。



- できるだけ、両手と持ち上げた方の足は内側に向けてください。

- 上から見た図です。
- 両手の中指がくっつくような感じで内側に向けます。
- 両足も親指同士がくっつくような形にします。



## 8. 何でもダイエット（自分自身を90日間ダイエット漬けにする）

短期決戦型ダイエットで自分の生活習慣を変えることにチャレンジします。思いついたこと、考えたことを何でもやってみることが大切です。そのためのヒントを。

### ■腹八分（8分） ? ノー、腹五.八分（5.8分）

人間の胃や腸は、実に良く膨らんでくれる便利な器官なのです。だから、あなたは錯覚してしまうことになります。胃が120%まで膨らむ時点を容量の限界だと認識しているのです。腹八分しか食べない状態が、実は100%であると気づいていません。

**腹八分は、絶対に食べすぎの状態なのです。**

腹六分でちょうど良いくらい、いや、それでも錯覚するかも知れません。だったら、半分よりちょっと多い感じ、という感覚を器官に覚えこませるために腹5.8分を実践してみませんか。

これまでの生活習慣を一度ガタガタにするためのショック療法です。

胃や腸は自分の身体の一部です。言うことを聞かせてやるというくらいのつもりで。

### ■ストローによる腹式呼吸へのチャレンジ

意識して毎日30秒～60秒、腹式呼吸を実践します。息を吐いた時にお腹を凹ませて息を吸った時にお腹を膨らませる呼吸方法です。

なぜか ?

腹式呼吸は、横隔膜を鍛えてくれるトレーニングです。その横隔膜は同じ筋肉でも、脂肪を燃やしてくれる筋肉なのです。

同じ呼吸をするのであれば、ダイエットに効果のある呼吸をしてみませんか？

腹式呼吸に慣れていないというのであれば、ストローをくわえて、ゆっくりと呼吸をしてください。ゆっくりとお腹を膨らませながら息を吸い、吸う秒数の2倍の時間をかけるくらいに、ゆっくりとお腹を凹ませながら息を吐きます。

もちろん、ストローを使用せずにゆっくりと腹式呼吸ができるのであれば、無理にストローを使用する必要はありません。

次第に慣れてきたら、腹式呼吸の後に、お腹を凹ませた状態で下腹に力を入れて、そのままの状態を維持しながら普通の呼吸を続けてみましょう。

そうです。応用トレーニングの初級です。

これは、通勤通学の待ち時間や乗り物の中でも、すぐに実践できるトレーニングです。

しかも、誰にも気づかれることなく実行できます。  
お腹の筋肉のみならず内臓の筋肉をも刺激することになります。

さらに、内臓の筋肉を刺激する方法があります。それが次のトレーニングです。

### ■下腹マッサージ30秒（朝・夜ベッドの中、布団の中でOKです） －30秒ダイエット入門篇－

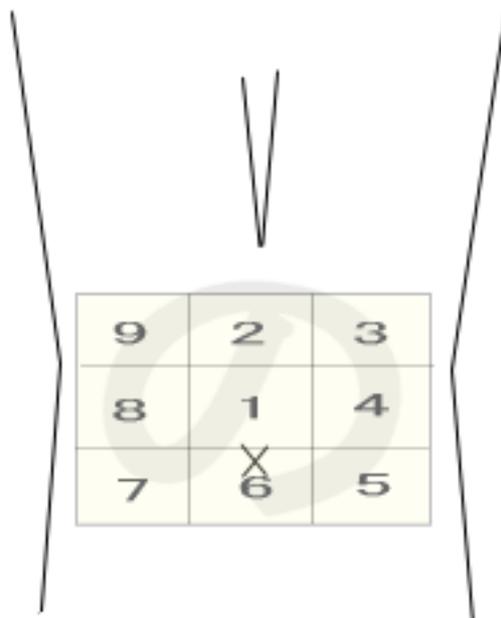
まず、あお向けに横になった状態で両膝を立てます。

次に、自分の下腹（おへそ周辺から下の部分）を縦3×横3の計9ブロックに分けて、その9ブロックのそれぞれの中心を、「の」の字を描くように順番にゆっくりと両手の指先をそろえて立てて押してみてください。

固くなっているところは、揉みほぐすようにします。腸の筋肉を直接、刺激することができます。

最後は、下腹全体に「の」の字を描くようにマッサージします。

ただし、胃腸の手術をしたような人は実行しないでください。



### ■咀嚼（そしゃく）ギネスへの挑戦

太りやすい人は食べるスピードそのものがたいてい速いものです。食べ物を口の中に入れた後、あまり噛むことなく飲み込んでいるような人すら存在します。

ご飯を一口入れた後、5、6回も噛まない。わずか2、3回の咀嚼で胃の方へ流し込んでいるような感じです。

一口入れたご飯を何回噛むことができるか、自己記録への挑戦をしてみましょう。自分だけのギネスへのチャレンジです。思い出したように試みるだけでも構いません。

やがて、10回以上噛んでも胃の方へ流れ落ちることがないようになるはず。自分だけの世界で記録更新をし続けるのです。

いかがですか？ いろんなことができそうな気がしてきませんか？

ほんのちょっとしたコトの気づきと行動の繰り返し。そんな選択の機会が、毎日毎日いくらかでもあるはず。

- ・階段を上がる時に両脚の内側に力を入れて上る。
- ・座っている時に、両膝どうしをくっつけて骨盤を締めるように力を入れる。  
お風呂でもできます。
- ・工作中などに気分転換を兼ねて、こっそり腹筋を使って両足を浮かす。
- ・間食分のお菓子等を周囲の人へプレゼントする。
- ・いつものバス停から次のバス停まで歩いてみる。
- ・一週間だけ、飲み物をゼロカロリーのものにする。
- ・三日間だけ、菜食主義者になってみる。
- ・もったいないという気持ちに遠慮してもらって、ランチを半分残す。
- ・イスに座った状態のまま、両手をそろえてイスの背もたれに触るように上半身を交互にひねる。例えば10秒間ずつ。
- ・ . . . . .

ひらめいたことを自分へのメッセージだと考えてドンドン実行してみてください。

# H23. 8. 16 ままでに〇〇kg！ダイエットに成功する

二週間  
そう決意  
ゼツタイに変身しよう。夢をかなえるクセがつくから

当初設定した宣誓(目標と期限)を記入する(一週間に最低一度)



当初の熱意=10とした場合と今日の熱意を比較してチェック

今日の30秒ダイエット。ちゃんと実行した？  
もう一つの30秒。ウエストサイズを変える方法。めいっばいにお腹を凹ませたまま30秒の普通呼吸。一ヶ月で3センチダウン



一日の生活活動量を塗りつぶしていく

三日目だ。三日坊主で終わらせない  
チャンスという運命の女神はあきらめない人を見ている  
出番をうかがっているだけなのだ。突然、現れてくれるから



犬の散歩30

活動内容を記入する

これまでの人生とその延長線上の人生から  
夢をかなえる人生へとコース変更をしよう  
今、そのチケットを手にいれようとしている最中だ



日付けを記入する  
スタート日から目標達成予定日まで  
記入する

ダイエット成功へのチャレンジに再点火しよう  
「よし、今日から夜の8時以降は、食べないぞ」  
三日間だけ、人間ドック前夜にするのだ

運動量は  
右側から塗りつぶす



朝夕通勤20分×2

軽い筋力トレーニング30分

30秒ダイエットは、どこでも、いつでも、できるよ  
机に向かって座ったままで、両足を30秒だけ浮かせてみる  
コツは、骨盤を締める感じで強く両膝をくっつけること



毎日のウエイトを  
記入していく

一週間だ。頑張ったね。来週の今日が楽しみだ  
すごい。どうしたの？ 教えて？ の声が聞こえない？  
そろそろ自分へのご褒美を考え始めてみようか



一週間の合計を記入しておく。反省と来週への決意喚起

今週の単位計

うち運動

人生のチャンスは、今。踏み出すのも、今、だ

## ダイエットに成功するためのデータブック

- ・ 前頁の見本を参考に毎日記入してください。  
もちろん自分流に自由に使いこなしても構いません。
- ・ 巻末の折れ線グラフは拡大コピーして、部屋などに貼るようにすると効果的です。  
毎日記録してください。
- ・ 折れ線グラフは、目標とする右肩下がりのラインをクリアできるように毎日毎日  
チェックして自分の行動につなげます。(視覚からの刺激は強烈です)

(折れ線グラフはエクセルファイルをサイトからダウンロードすることも可能です)

<http://metaboli9.com/>

92

今日、決意した。宣誓した  
もう一人の自分に誓ったのだ。ゆるぎない決意のはずだ  
さあ、昨日までの自分と決別したあなたなのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

91

いつまでに、何キロ痩せる。目標と期限の設定だ  
成功は約束されている  
夢は実現するためにある。夢みだけのものではない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

90

ダイエットのために必要と思ったことをやれば良い  
どうすれば良いか、何が必要かわかっているはずだ  
今までの自分と違うことをやれば良いだけだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

89

30秒ダイエット。30秒だけのトレーニング  
30秒×2回（朝・夜）でOKだ  
一日わずか一分間ダイエットで成功できる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

88

まさか、三日坊主になんかならないね  
今度こそ本当の自分に出会うと約束したから  
達成後の人生をイメージしよう。それからの後の可能性は無限だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

87

自分自身への躰（しつけ）だ  
時には自分をねじ伏せてみる。弱い自分に戻るのか  
まんざらでもない自分自身を再発見するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

86

肥満は生活習慣病。病気になったら徹底して治療するはず  
なぜ本気で直そうとしないのか。今回こそがチャンスだ  
今までの自分自身の生活を否定してみれば良い

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

君は必ずダイエットに成功する。これまで成功していなかっただけなのだ

85

薬や特定のダイエット食品の摂取に頼るだけのダイエット  
止めたり、もとの生活に戻ったりすれば、どうなる  
自分の意思の力で生活習慣病を克服したことにはならない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

84

生活習慣病の克服は禁煙するようなもの  
意思の力で喫煙を止める、二度と吸わないようになる  
以前と同じ食生活や日常の生活には戻らない。真のダイエットだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

83

短期決戦で自分の身体が持つ恐るべき自然治癒力を活用しよう  
腹8分（はらはちぶ）では食べ過ぎることになる  
腹5.8分（ご一点はちぶ）を決意・実行する。腹6分の一歩手前だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

82

きみは、わずか三ヶ月でダイエットに成功した  
きみは、わずか三ヶ月でダイエットに成功することができた  
そう、私○○はわずか三ヶ月でダイエットに成功した

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

81

変身願望は、受身では、いつになるかわからない  
今の人生の間には来ない可能性もある  
だから動きだすのだ。だから動きだしたはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

80

成功後、最初にすることを決めよう  
ご褒美に何を食べようか  
誰に会う？ 何を着ていく？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

79

今日のチェックは、微減？ それとも横這い？  
スタート時より増えていなければOKだ  
新記録だ！ 記録更新を続けよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

決意したことで、すでにダイエット成功のスイッチは入っている

78

あなたの成功体験は後に続く誰かの手本となる  
あなたは先駆者として、サクセスストーリーを示すことができる  
ダイエットの成功が、あなたに新たな人生を創造してくれる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

77

ゴール後の感動を想像する。周囲の驚く顔がイメージできるはず  
生まれ変わった自分がイメージできるはずだ  
そう、あなたの人生のヒロインは、あなた自身なのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

76

1キログラムの脂肪を消滅させるのに必要なエネルギーは？  
7,000kcalの燃焼が必要なのだ  
同じカロリーを食べるのは簡単だ。だから制御するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

75

今回、ダイエットを決意したことこそが運命なのだ  
あなたにクリアできないハードルは出現しない  
あなたは必ず克服できると運命から認められているのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

74

見た目だけではない。内臓にも筋肉と脂肪はついている  
健康的にダイエットだ  
「痩せたね。ほんと痩せたね、すごい」もう少しだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

73

きみが成功すると信じている  
きみは変身する、みごとに変身する  
きみならできる。今度出会う時のきみは・・・

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

72

三週間目、確実に体質は変化し続けている。この調子だ  
あなたは内面からも変身しつつある  
外面的に生まれ変わるあなたは、健康も手にすることになる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

ダイエット成功後をイメージできるものを見つけよう

71

今週は菜食主義者になってみる  
徹底的に、でなくても良いのだ。気分転換でも構わない  
気づかなかった味覚と意外な自分を発見できる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

70

成功することを信じる、確信する  
そして成功後の姿をイメージせよ  
時に、とりつかれたように取り組んでみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

69

ダイエット、半端じゃないよ  
つらい、苦しい、ある意味独りぼっちだ  
でも、君なら絶対にできる。大丈夫だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

68

甘いもの、美味しいもの、空腹からの誘惑  
自分の意思でねじ伏せる  
決意したのじゃなかったのか。嘘だったというのか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

67

ダイエットに対してのあなたのやる気は何点？  
おそらく満点のはずだ。えっ？ もう減点気味なのか  
満点でなければその差を自分自身で埋めてみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

66

例え三日坊主の繰り返しでも大丈夫だ。また今日から始めるのだ  
五歩進んで四歩下がるくらいなら、二歩進んで一歩下がれば良い  
一歩ずつの確実なる前進でいいじゃないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

65

あなたのトレードマークを決めよう  
そう、成功後のトレードマークだ  
わたしはダイエット成功者です、という言葉のトレードマークだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

そう、変身後に最初にやってみたいことをイメージできるものを

64

今日からゲームをやらないか。ごはんを何回噛めるかのゲーム  
翌日はもっとたくさん噛めるように、だ  
自分だけのギネスに挑戦してみよう

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

63

わずか、三、四回噛んだだけで喉を通るとしたら  
自分の胃が引きずり込んでいるということ  
屈服させてみる。自分の一部だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

62

カロリー摂取>カロリー消費・・・後退、あきらめ  
カロリー摂取<カロリー消費・・・目標実現へのパスポート  
自明の理だ、自分でチェックせよ。誰のためのチャレンジだ？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

61

一ヶ月でどこまでやれた？  
ワクワク・ドキドキがたまらない？  
あと0.5キログラム減量できたのでは？ 続けよう、続けるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

60

すべてのエネルギーを集中せよ  
レーザービームのように一点を狙うのだ  
突破できないものは、ない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

59

あなたは貴重な時間を費やしている  
素晴らしいことだね  
絶対に成功するはずだ。確信しているよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

58

きみは変身できている  
これからいつも、お気に入りの洋服で迷うことができる  
何を食べようかも迷うことができる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

自分が病気（生活習慣病）なのだ、ということを実感しているか

57

どうすれば痩せるか、わかっていてやらない  
最初からやる気がない、ということだ  
妥協とあきらめと中途半端の人生を選択し続けるということか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

56

お洒落、スポーツ、ショッピング、恋愛・・・  
夢は無限だ  
あなたは人生という映画の主人公。リハーサルなしの人生

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

55

リバウンドの繰り返し、何と心地よい言葉の響きだ  
ほんの少しの成功体験、しかもそれは偽りの成功体験  
わざと何回も繰り返すことだけが生き甲斐になってはいないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

54

自分自身を悲劇のヒロインに仕立てあげている  
どんなに同情されようが、あなたの人生は変わらない  
せっかく細胞レベルから変身しようと決意したことを忘れるな

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

53

夢実現の折れ線グラフは勝ち越しているだろうか  
軌道修正の必要があれば、その原因はすぐに思いつくはずだ  
たった今から、その対応を決意すれば良い。すぐにやるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

52

今のあなたの最大の関心事は何か？  
ダイエット成功が目的ではない  
成功後の自分の人生をどう創造するかに興味を持つのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

51

自分で決めたこと  
自分に責任を持つ  
あなたの運命は、あなたを見てくれている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

これまで以前と違う生活をすることで治すのだ

50

今日から、ほんの少しだけ大股であるいてみないか  
わずか10センチでも構わない。5センチでもOKだ  
背筋が伸びる、姿勢が変わる、気持ちも変わる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

49

代償なしの成功はあり得ないのだ  
長い人生において、ほんのわずかな期間だ  
我慢の後は、無限の夢と可能性が待っている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

48

自分自身の言葉を真剣に、よく聞いてみる  
成功後、あれをして、これを着て、あんなものも食べようかな  
聞いたあなたが目の前にイメージできるように、聞いてみる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

47

頑張れ自分、この調子だ  
あきらめたら終わり  
あきらめない限り、失敗はない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

46

たまには息抜きしたら？ 休んだら？  
などと言われるくらいにやってみる  
ストップさせたがる人間はいくらでも存在する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

45

シンプルに考え、シンプルに実行する  
一種の自分自身への訓練だ  
精神面での訓練は、人生のどんな場面にも応用が効く

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

44

イメージできているか  
成功後の見違えるような自分が  
実現を確信するからこそ成功するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

人は、人生や運命から自分が求めたものしか受け取れない

43

今日から一週間、短期ダッシュをしてみないか  
夜8時以降は食べないのだ。まるで人間ドック前夜となるのだ  
一週間後が楽しみだ。加速する

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

42

スタート時の点数（熱意・情熱）に比べてどうだ  
今、何点か？ 同じだけの思いが続いているだろうか  
再度、点火せよ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

41

あなたはダイエットの成功者だ  
ダイエットに悩める友人が、あなたに相談した  
どうアドバイスする？ きっと、たすけることができる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

40

50日間のチャレンジに賛辞を！  
確実に変化してきているはずだ  
目に見える成果は、さらなるチャレンジへのエネルギーだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

39

寝る前に鏡に向かって言い聞かせる  
ダイエットすることができている  
朝起きたら鏡に向かって宣言する。ダイエットできた、と

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

38

ゴールに近づくほど、夢実現・目標達成のスピードが増す  
目標という磁石に近づくほど、磁力は強まるばかりだ  
だから、近づくまでは自分の意思の力で近づいて行くのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

37

他人が決めた目標なんてノルマだ  
でも、自分で決めた目標は夢実現への契約だ  
契約を履行すれば良い。絶えず前進するのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

人生は、あなたが何を期待し何を欲しがっているのかを知りたがっている

36

生活のリズムを変えてみよう。意外な自分に気づくはず  
いつもより少しだけ余計に歩く、遠くまで買い物に行く・・・  
あなたの意識が変わるからこそ、あなたの細胞も変わるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

35

手を伸ばせば届く。間違いなく届きそうだ  
それでもやらないと言うのか。失敗したくないから？  
笑わせるんじゃない。一生そのつもりなのか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

34

今までの洋服がブカブカになる日がやって来つつある  
変身した後の抜け殻かも知れない  
でも間違いなくあなた自身の過去の証した。今から楽しみだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

33

周りの人が、びっくりしているはず。不思議がっているはずだ  
それだけ変身したんだよ、見違えるくらいにね  
□にする以上に、すごく羨ましがられているに違いない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

32

幸運は棚ボタ。強運は自分の手で勝ち取るもの  
今、君は強運を身につけている最中だ  
強運は幸運をも引きつける。そう、君の情熱は見られているから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

31

気を抜くな。どんなに余裕がある状態でも、だ  
余力から手を抜く癖があるならば、今すぐに止めるのだ  
人生の他の場面でその癖が顔を出すことになるから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

30

残り一ヶ月  
チャンスという運命がたずねて来てくれる人を知っているか？  
あきらめない人のところだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

人生には、ロスタイムという延長はない

29

あなたの心の奥に眠っていたパワーを実感できているはず  
成功に向けての熱意の温度は半端じゃなかったのだ  
夢をかなえる、成功し続ける権利を自ら手にしたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

28

人生におけるチャンスを、チャンスと気づかない人がいる  
残念な人生だ。自分の感覚を研ぎ澄ますのだ  
君はチャンスを手にしたのだ。自分の軸を確立できたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

27

痩せていようが太っていようが、あなたという本質は変わらない  
でも、運命は全然違ってくる  
だから今のあなたは、自力で運命を変えようとしているのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

26

あなたの運命が音を立てて動きだしている  
間違いなく動きだしている  
信じられないような可能性を信じることができるはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

25

これぐらいの自分だから、これぐらいの人生かな  
妥協の人生とは今すぐオサラバだ。妥協はあきらめ  
君は、したたかになれる。今すぐにだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

24

大胆になれる時が近づいている。まもなくだ  
ここまでこれた自分に感謝だ、感激だ  
ゴールは近い。生活の習慣は完全にうまくいっている

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

23

夢をかなえることが、砂漠に種子を蒔くようなものかも知れない  
でも、蒔かないと絶対に芽は出ない  
大きな森となる可能性はあるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

今の状況で頑張れない人は、人生のどの場面でも頑張れない人だ

22

一つのこと（ダイエット）を夢中になってやってみる  
選択したんだ。嫌々やっている暇なんかあるものか  
今、一生懸命やれば一生の財産が築ける

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

21

人生ありきたりのコースから、夢実現人生へのコース変更  
そのチケットが手に入る  
今こそ、チケットを手に入れようとしているのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

20

君のこれまでの取り組みを、君の思いを  
運命が見ていないわけがない  
準備ができた時に、君に微笑んでくれるはずだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

19

半永久的にやるのではない。限られた時間でのチャレンジだ  
だからこそ、輝くことができる  
挫折は、もう一回り大きく成長するためのパスポートなのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

18

周りからの甘いささやきなど、はねつけてみる  
できるはずだ。もう少しの辛抱じゃないか  
意思の力の強さを示せ。見る目が変わる、評価も変わる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

17

今回のチャレンジはロマンだ。ルールに乗せられた人生への挑戦  
本気で自分の人生を考えた結果だ。夢をごまかさなかった結果だ  
気概で自分の人生を創造したのだ。大いに自慢していい

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

16

ゴール手前で手を抜くことを覚えてしまえば  
一瞬で運命が左右されてしまうような人生を選択することになる  
ここまで来て、残念だとは思わないのか？

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

人生のチャンスは、今だ

15

高まる胸の鼓動が聞こえるか  
夢の実現・目標達成という瞬間が近づいている足音だ  
成功はすぐそこだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

14

あと二週間、ラストスパートだ  
達成後のご褒美を何にするか  
もうそろそろ考え始めてみるのも良いかも知れない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

13

最後まで体調管理にも留意する  
自己管理は成功者の必要条件だ  
そして成功した者の共通項なのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

12

すごーい、おめでとう、どうしたの？ 教えて  
もうすぐだ。あなたは話題の中心にいることになる  
あなたの人生は、確実に違う方向へ動き出す

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

11

ゴールが最終目標ではない  
もちろん人生の最終目標を決定していなくても大丈夫だ  
ダイエット成功後の次なる夢が見えているか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

10

成功への扉はもうすぐだ。間違いなく開く  
君の目の前だ。開けるだけのエネルギーは絶対に必要だ  
自分の手で開けるのだから

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

9

健康としなやかさと限らない魅力を、あなたは手にしている  
まさに古い自分からの脱皮・変身の瞬間が近づいている  
自分で自分をコントロールできた。勝者なのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

踏みだすのも、今、だ。あの時、あと少しだけと後悔しない人生のために

8

山の頂上は間もなくだ。頂上に到達できた者だけが  
次の山（夢・目標）を目にすることができる  
そして、その次の山も克服することができるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

7

残り時間ゼロまで最大限の努力、いやチャレンジをしてみる  
一秒で人生が変わることがあるのだ  
夢の実現が確実でも、ゴール手前で流すんじゃない

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

6

いまや生活のリズムが変わってきているはず  
環境もそうだ。いや、あなたが自ら変えてきたのだ  
だからこそ、次なる運命・人生が無限に広がる

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

5

さあ、カウントダウンだ  
あなたは勝利したのだ。成功者だ  
これまでの人生のレールの上から大きくはみ出すことができたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

4

細胞レベルで生まれ変わったあなたが存在する  
ワクワクしないか  
これから何をどう演じるというのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3

君は十分すぎるほどの熱意を注いできた  
自分を信じることはできたはずだ  
君の願いは必ずかなう。真実だ、不変の法則だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2

ゴールに倒れ込むのではない  
一気に駆け抜ける！  
次なる夢に向かって駆けるのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

夢はすでに実現している。夢は必ずかなう

# 1

おめでとう。あなたの夢実現成功物語Ⅰの完成に乾杯だ！  
スタート前に設定し、絶えずイメージした成功の瞬間だ  
成功後やりたかった願いごとを実践する時は、今だ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今日から、次なる夢の実現成功物語Ⅱのクランクインだ  
あなたの人生のヒロインは、ヒーローは、あなただ  
これからもずっと、そうなのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

再度言おう、今回のチャレンジは貴重なる成功体験だ  
自信と運命の転換をもたらしてくれたサクセスストーリーだ  
後に続く人々への指針ともなる。次なるステップが見えてこないか

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

成功の余韻に浸るのは構わない  
だが、立ち止まるな。立ち止まっての再スタートはもったいない  
新たな夢にスタートダッシュだ。最初のエネルギーは少なくても済む

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

すでに目標をクリアしているあなたでいるはずだ  
人生のシナリオを自ら創り、自ら実践してきた  
人生の主人公そのものを演じてきたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

ここまで積み上げた情熱と想いは素晴らしいものだ  
君だけのオリジナル成功ノウハウの完成だ  
一生使えるノウハウを手にしたのだ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

自分が望むものは、自分がイメージし、実現を確信し、実行し  
あきらめないでやってきたことは、必ず実現するのだ  
君の人生にとっての不変の法則。夢実現の法則

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

今週の単位計

うち運動

君の思いが現実をつくったのだ

# メタボリックシンドローム脱却進度表

ダイエットスタート時の日付入力(例: 2008/8/15)

2008/8/15

ダイエットスタート時のウエイト入力

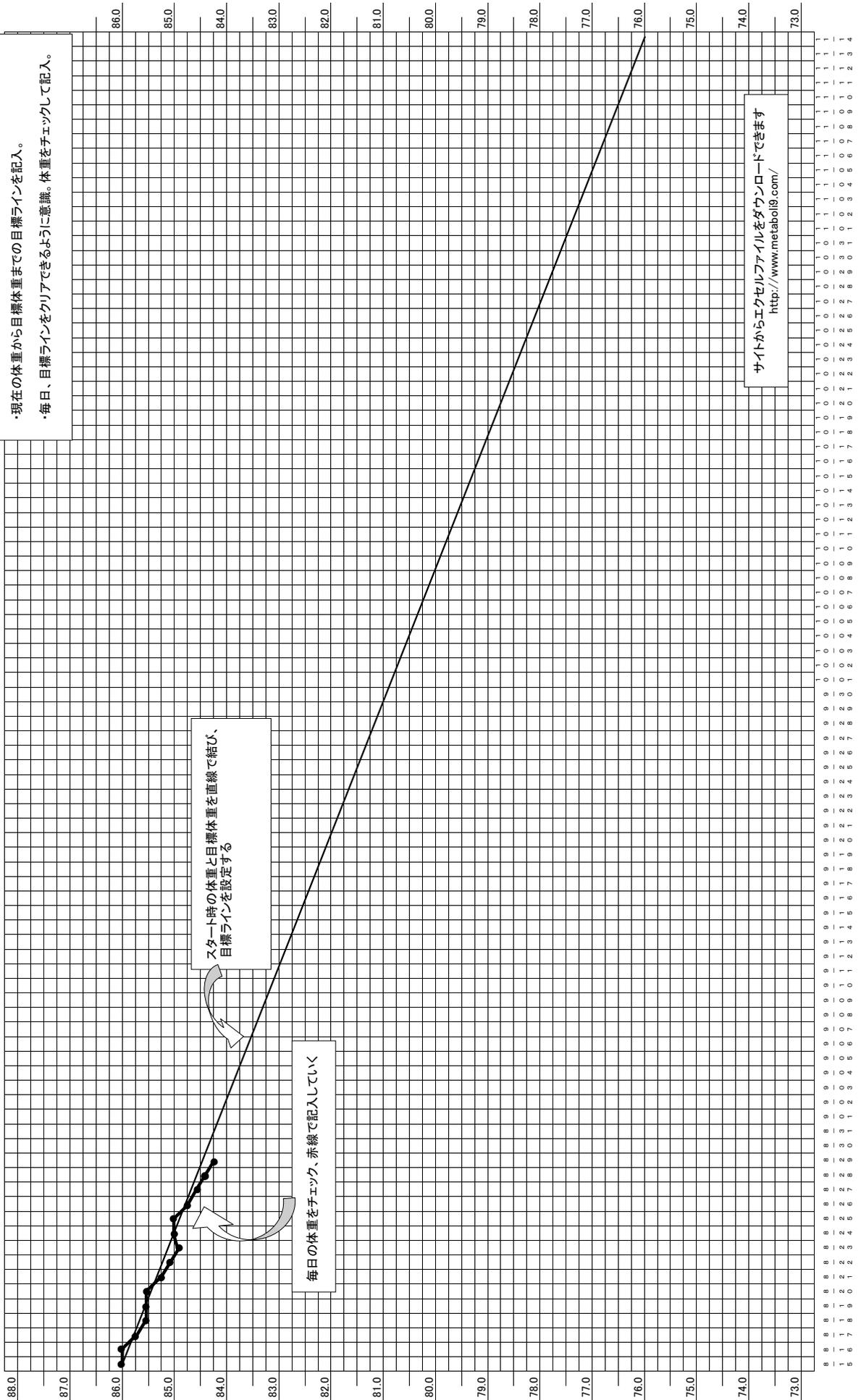
86.0

三ヶ月後の目標ウエイト(15kg減以内)

76.0

作成方法 (拡大コピーしてお使いください)

- ・スタート時の日付(今日若しくは翌日)を記入。
- ・ダイエットスタート時の体重を記入。
- ・目標体重を記入。(15kg以内で目標を設定)
- ・現在の体重から目標体重までの目標ラインを記入。
- ・毎日、目標ラインをクリアできるように意識。体重をチェックして記入。



サイトからエクセルファイルをダウンロードできます  
<http://www.metabol9.com/>



参考資料 身体活動のエクササイズ数表

【生活活動】

活動内容	1エクササイズに相当する時間
普通歩行（平地、幼い子ども・犬を連れて、買い物など） 釣り、屋内の掃除、家財道具の片付け、大工仕事、梱包 ギター、車の荷物の積み下ろし、階段を下りる、子どもの世話	20分
歩行（平地、通勤時）、カーペット掃き、フロア掃き	18分
モップ、掃除機、箱詰め作業、軽い荷物運び、電気関係の仕事	17分
やや速歩、自転車に乗る（レジャー・通勤）、動物の世話（徒歩/走る）、高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム 車椅子を押す、子どもと遊ぶ（歩く/走る）	15分
苗木の植栽、庭の草むしり、耕作、農作業：家畜に餌を与える	13分
子どもと遊ぶ・動物の世話（歩く/走る、活発に）、かなり速歩	12分
芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）	11分
家具、家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
運搬（重い荷物）、農作業：干草をまとめる、納屋の掃除 鶏の世話、活発な活動、階段を上がる	8分
荷物を運ぶ：上の階へ運ぶ	7分

（厚生労働省資料）

【運動】

活 動 内 容	1 エクササイズに 相当する時間
自転車エルゴメーター（50 ワット）、軽いウエイトトレーニング ボーリング、フリスビー、バレーボール	20 分
体操（家で。軽・中程度） ゴルフ（カートを使って。待ち時間を除く）	18 分
やや速歩（平地）	16 分
速歩、水中運動、水中運動、水中で柔軟体操、卓球、太極拳 アクアビクス、水中体操	15 分
バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ。待ち時間を除く） バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13 分
ソフトボールまたは野球、子どもの遊び（石蹴り、ドッジボール 遊戯具、ビー玉遊び）、かなり速歩	12 分
自転車エルゴメーター（100 ワット）	11 分
ウエイトトレーニング（高強度、パワーリフティング ボディビル）、美容体操、ジャズダンス、バスケットボール スイミング：ゆったりとしたストローク	10 分
エアロビクス、ジョギング、サッカー、テニス、水泳：背泳 スケート、スキー	9 分
山を登る：約 1~2 kg の荷物を背負って、サイクリング ランニング：134m/分、水泳：クロール（ゆっくり）	8 分
ランニング：161m/分、柔道、柔術、空手、キックボクシング テコンドー、ラグビー、水泳：平泳ぎ	6 分
水泳：バタフライ、水泳：クロール（速い）	5 分
ランニング：階段を上がる	4 分

（厚生労働省資料）

# メタボリックシンドロームから脱却するための方法

## 自覚と行動のためのガイドブック

発行者                   メタボリックシンドローム・ドットコム

著 者                   海のかかし

発行所                   サクセスキューブ株式会社