

# 減量キックスタート

あなたの理想の体を手に入れる心理学的アプローチ

編著： 一般社団法人ライフスタイル医学コーチング協会 &  
ハートコーチングフィットネス

---

## 目次

はじめに - あなたの変革の旅が今始まります.....	3
第1章 - 確実な成功を約束する5つの基盤.....	4
第2章 - あなたの不安を解消する5つのポイント.....	6
第3章 - 今日から脂肪燃焼モードに切り替える栄養戦略.....	9
第4章 - 理想の1日の食事プラン.....	13
第5章 - 体脂肪を溶かす運動プログラムの開始.....	17
第6章 - 一生続く体重管理のライフスタイル変革.....	18
ボーナス - 効果を倍増させるカーディオの秘密.....	20

---

## はじめに

### あなたの人生を変える決断の瞬間

今、この文章を読んでいるあなたは、すでに変化への第一歩を踏み出していることをご存知ですか？

新年の決意、健康への意識、理想の自分への憧れ... そんな思いが今、あなたの心に火をつけ、行動を起こすエネルギーとなっているのです。

想像してみてください。ストレスや忙しさに乱れた食生活、運動不足で重くなった体、鏡に映る自分への不満... これらすべてが、今日という日を境に変わり始めるのです。

研究によると、わずかな体重減少でも驚くほどの健康効果をもたらします：

- 糖尿病や心疾患のリスクが大幅に減少
- 睡眠時無呼吸症候群の改善
- 血圧の正常化
- 自信と活力の向上
- 幸福感を高めるホルモンの分泌促進

医学的にも、心理的にも、あなたが得られる恩恵は計り知れません。

あなたは今、人生を根本から変える旅の出発点に立っています。準備はできていますか？一緒に始めましょう！

---

## 第 1 章：確実な成功を約束する 5 つの基盤

健康的なライフスタイルへの転換を決意したあなたに、成功を確実にする 5 つの重要な基盤をお伝えします。これらは、私の経験から導き出された、必ず結果を出すための絶対的条件です。

### 1. 現実的な目標設定 - あなたの成功パターンを作る

23kg の減量が必要な場合、2 ヶ月での達成を目指してはいけません。週 0.5～1kg の減量が理想的で持続可能なペースです。

23kg の減量なら、6～7 ヶ月という時間をかけて取り組みましょう。このアプローチがあなたの体と心に無理なく、健康的に変化をもたらすのです。

### 2. 忍耐力の育成 - 変化には時間が必要です

今の体になるまでにかかった時間を思い出してください。一朝一夕で変化が起こることを期待せず、プロセスを楽しむ心構えを持ちましょう。

最も持続可能で健康的な結果は、急激なダイエットではなく、着実に健康的なアプローチから生まれます。

### 3. 失敗を成功の糧に変える思考法

完璧な世界などありません。時には道を外れることもあるでしょう。ケーキを食べてしまったり、運動をサボったり、ファストフードで済ませてしまったり...

重要なのは、1 回の失敗を 10 回の失敗にしないことです。何が起こったかを認識し、引き金を理解し、自分を許し、前に進みましょう。

### 4. 目標の共有 - 仲間の力を活用する

私たちは周囲の人々に知られている目標に対して、より強い責任感を感じます。同僚に体重減少の目標を話せば、会社のランチでデザートを取る前に一度考えるようになるでしょう。

地域のサポートグループを見つけて、同じ目標を持つ仲間とつながることも効果的です。

## 5. 小さな成功を祝う習慣

23kg 減量の例に戻りましょう。運動を週3回、1ヶ月継続するという目標を設定し、達成したら**食べ物以外のご褒美**で自分を祝いましょう。スパへの旅行や新しいジム用のウェアなどがおすすめです。

小さなステップがゴールへと導きます。それぞれの成功を祝いましょう！

### ⚠️ 重要な注意事項：医師への相談を最優先に

多くの人は、既知の医学的問題や古い怪我がある場合にのみ医師の許可が必要だと考えていますが、これは誤解です。

運動による怪我の大部分は、激しい運動と何らかの未知の心疾患の組み合わせが原因です。年に一度の健康診断や身体検査は、一般的な健康維持の観点からも良いアイデアです。

---

## 第2章：あなたの不安を解消する5つのポイント

ダイエットの旅を始める前に、多くの方が抱える不安や疑問があなたを惑わさないよう、5つの重要なポイントを明確にしましょう。これらを理解することで、安心して自信を持ってダイエットに取り組めるようになります。

### ポイント1：「『ダイエットは続かない』という先入観」

これは完全に間違った思い込みです！

実際には、正しいアプローチとライフスタイルの変更があれば、ダイエットは継続可能で効果的です。ほぼすべてのダイエットが少なくとも短期的には効果を発揮します。そして、ダイエットは短期間のものであるべきなのです。

**効果的なダイエットで素早く余分な体重を落とすことができます。**

しかし、体重を維持するのはライフスタイルの変化によってです！

多くの方がダイエットで体重を減らし、その後以前の生活に戻ってしまいます。これが最初に余分な脂肪を蓄積した原因そのものです。

そして彼らはダイエットが効果なかったと非難します。**問題はダイエットではなく、ライフスタイルなのです！**

### ポイント2：「極端な低カロリーは悪い」という心配

非常に低カロリーの食事、さらには断食でさえ、体重を迅速に減らす極めて効果的な方法です。より大きなカロリー不足を作り、体に脂肪をエネルギーとして燃焼するよう強制するからです。

ただし、正しい方法で行う必要があります。長期間にわたって極端に低カロリーを続けることはできません。数日間だけ、代謝をキックスタートするために行うのが適切です。

### ポイント3：「とりあえず引き締めたい」という目標設定

多くの方が「引き締めたい」とおっしゃいます。その気持ち、とてもよくわかります。

実は「引き締める」という表現の背景には、「**筋肉は残して、余分な脂肪だけを落としたい**」という、とても理にかなった願望が込められているんです。

ただ、体の仕組みとしては「引き締める」という単一のプロセスは存在しません。実際に起こっているのは「**筋肉の維持・構築**」と「**脂肪の燃焼**」という2つの異なるプロセスです。

多くの方が目指している「引き締まった体」とは、まさに筋肉を維持しながら脂肪を減らした状態のこと。これを理解しておく、より効果的なアプローチができるようになります。

逆に、筋肉も一緒に落としてしまうと、体重は減っても「なんだか締まりのない、小さくなっただけの体型」になってしまいます。これを「スキニーファット」と呼びます。

あなたが求めている「引き締まった体」を手に入れるには、筋肉を育てながら脂肪を落とすアプローチが最適なのです。

#### **ポイント 4：「激しい運動をしなければ痩せられない」という思い込み**

安心してください。無理のない運動でも十分に効果があります。

多くの方が「ダイエットには激しい運動が必要」「ジムでハードなトレーニングをしなければ」と思い込んでいますが、これは間違いです。

実際に重要なのは運動の強度よりも継続性です。週に数回、20～30分程度の軽い運動を続ける方が、月に1～2回だけ激しい運動をするよりもはるかに効果的です。

効果的なアプローチは以下の通りです：

軽い有酸素運動（ウォーキング、軽いジョギング、水中歩行など）でも、継続することで確実に脂肪燃焼効果があります。

軽いウェイトトレーニングや自重トレーニング（腕立て伏せ、スクワットなど）も、正しいフォームで行えば筋肉維持に十分効果的です。

最も大切なのは、あなたが無理なく続けられるレベルから始めることです。体力がついてきたら少しずつ強度を上げていけば良いのです。

「きつくて続かない」より「軽くても続けられる」方が、長期的には必ず良い結果をもたらします。

### ポイント5：「好きな食べ物は二度と食べられない」という恐れ

これは真実ではありません。もちろん食べることができます。好きなものを好きな時に食べることはできませんが、アイスクリーム、ピザ、ポテトチップスを二度と食べられないわけではありません。

これら5つのポイントを減量の旅の初めに心に留めておけば、トレーニングと栄養プログラムからより良い結果を得ることができます。

よくある不安や疑問を解消したところで、より健康的な生活を始める具体的なゲームプランを立てる時間です。

---

## 第3章：今日から脂肪燃焼モードに切り替える栄養戦略

脂肪を減らし、筋肉を構築して体を変える際に、より多くのカロリーを燃焼したり消費したりする簡単なトリックを見つけることが重要です。それがワークアウトプログラムを通してであれ、栄養プランを通してであれ。

以下の5つの簡単な栄養のコツが、あなたの体を脂肪燃焼モードに切り替えます。これらはワークアウトプランからより多くの効果を得て、さらに速い進歩を助けるでしょう。

### 1. 野菜を積極的に摂取する

シンプルに聞こえますが、実際にどれだけの人がこれを実践しているのでしょうか？新鮮な野菜をミックスして変化を楽しみましょう。

数多くの健康効果に加えて、ほとんどの野菜は繊維が豊富で、満腹感を与え、他の食品よりも多くのカロリーを燃焼します。

冷凍野菜も全く問題ありません。実際、冷凍の果物や野菜は、収穫後から家庭で食べるまでの時間などの要因により、新鮮なものよりも栄養価を保持しやすいことが示されています。

### 2. 良質なスナックを楽しむ

レーズン、ナッツ（特にアーモンド）、野菜、ほとんどの果物など、良いものをスナックとして摂取しましょう。ただし、ドライフルーツは除きます。

市販のミックスナッツやドライフルーツ製品のカロリーと成分を見たことがありますか？かなり驚くべき数値です！

### 3. ナッツをヨーグルトとサラダに追加

刻んだナッツは、クルトンのような「パン粉スタイル」のトッピングの優れた代替品になります。

#### 4. 特定の食品組み合わせで代謝を促進

繊維が豊富な炭水化物を摂取しましょう。消化に時間がかかり、長時間の満腹感を得られます。

繊維豊富な炭水化物と合わせて、より多くのタンパク質を摂取しましょう。あなたの体はタンパク質を食べる際に、脂肪や炭水化物を消化する時よりも多くのカロリーを燃焼します。

タンパク質摂取による脂肪燃焼効果は、アメリカ生理学ジャーナルに掲載された研究で確認されています。

一つのグループは高タンパク質食（体重 1kg あたり約 2g のタンパク質）を摂取し、二番目のグループは RDA（推奨栄養所要量）に近いタンパク質食を摂取しました。

高タンパク質食を摂取したグループは、RDA に近いタンパク質を摂取したグループよりも多くの脂肪を燃焼しました。

脂肪を燃焼したり筋肉を構築したいですか？たくさんの繊維とタンパク質を摂取しましょう。

タンパク質摂取は、ダイエット中の筋肉減少を防ぐのにも役立ち、代謝の低下を防ぐことができます。

#### 5. ヨーグルトで体重減少と筋肉保護

太りすぎの人々を対象とした研究では、12 週間毎日 3 回ヨーグルトを食べた人々は、22%多く体重を減らし、61%多く体脂肪を減らし、81%多く腹部脂肪を減らしました（同様のカロリー数を摂取しているが乳製品を摂取しない人々と比較して）。

実際の果物が入っていて砂糖無添加のヨーグルトを選ぶか、プレーンヨーグルトに自分でベリーを加えるようにしてください。

ヨーグルトは便利で手軽なスナックでもあり、高品質のタンパク質も含んでいます。

これら 5 つのコツを実践すれば、あなたの新しい筋肉構築・脂肪燃焼マシン（あなたの体）があなたに報いてくれるでしょう。

## 基本食品グループガイドライン

### タンパク質

- 牛肉 / 卵
- 豚肉 / エビ
- 赤身牛肉・ステーキ / マグロ
- 豚ロース / サーモン
- 鶏むね肉 / サバ
- 鶏もも肉 / 豆腐
- 納豆 / ツナ缶

これらは**本物の肉や魚**です。硝酸塩などの不健康な添加物で満たされたハムやソーセージではありません。

### 炭水化物・野菜・果物

- セロリ / ブロッコリー
- パセリ / キャベツ
- きゅうり / ほうれん草
- ピーマン / アスパラガス
- オリーブ / パプリカ (赤・黄)
- レタス / 大麦
- 玉ねぎ / トマト
- きゅうり / オートミール
- さつまいも / 小松菜
- かぼちゃ / にんじん
- りんご / 大豆
- みかん / 全種豆類、玄米
- かぼちゃ / 芽キャベツ
- とうもろこし / ズッキーニ
- カリフラワー / レンズ豆
- いんげん / 黒豆
- にんにく / 枝豆
- たけのこ / パイナップル
- ヨーグルト / ビーツ
- アボカド / えんどう豆

## 良質な脂肪

- 亜麻仁油 / ココナッツオイル
- えごま油 / サーモン、サバ、イワシなどの脂肪魚
- 魚油サプリメント / 天然アーモンドバター
- オリーブオイル / アーモンド、クルミなどのナッツ類
- ごま油 / アボカド
- 菜種油 / かぼちやの種

これは部分的なリストです。果物については、新鮮な果物か、砂糖無添加の冷凍果物を選びましょう。缶詰の果物の場合は、水または天然果汁に漬けたものを選んでください。

野菜については、生、缶詰（塩分無添加）、冷凍（軽く調理するか生）を選びましょう。

これらは完全なリストではなく、総カロリー需要、総タンパク質需要などに基づいて選択は変わります。味覚の好みは言うまでもありません。肉を食べない場合でも大丈夫です。大豆、小豆、いんげん豆、レンズ豆などの様々な豆類や豆製品から適切なタンパク質を摂取できます。豆腐、納豆、味噌なども優秀なタンパク質源です。

## 避けるべき食品

すべての加工食品から遠ざかってください。これは強調してもしすぎることはありません。加工食品は肥満だけでなく、糖尿病などの多くの健康問題で大きな役割を果たしています。

すべての白い炭水化物からも遠ざかることを検討してください。少なくとも、ご褒美の日のような特別な時だけに制限しましょう。

白い炭水化物には、パン、米、じゃがいも、シリアル、パスタ、パン粉のついた揚げ物、トルティーヤ、この分類に該当するその他すべての白い食品が含まれます。

---

## 第4章：理想の1日の食事プラン（和食中心）

時として、選択肢はたくさんあるのに何を食べれば良いかわからないことがありますか？知識があっても、実際の健康的な食事プランを見ることは全く違うものです。

以下の1日のメニューは、日本人に馴染み深い和食を中心とした制限的になりすぎない構造化された食事プランをお見せします。1日を通して最低2~2.5リットルの水を摂取することを常に忘れないでください。このプランをそのまま使用し、その後一つの選択肢を他のものに変更することもできます。鍵は一貫性と持続性です。

### 朝食（7:00-8:00）

**主食：** 玄米ご飯 1膳（雑穀米でも可）

**主菜：**

- 焼き鮭（1切れ）またはアジの干物
- 卵焼き（だし巻き卵）1人前

**副菜：**

- わかめとキュウリの酢の物
- ほうれん草の胡麻和え

**汁物：** 豆腐とワカメの味噌汁

**発酵食品：** 納豆1パック（ネギ・大根おろし添え）

**飲み物：** 緑茶

### 午前の間食（10:00頃）

- アーモンド小魚（少量）
- 緑茶または番茶

## 昼食 (12:00-13:00)

**主食：** 玄米おにぎり 1～2 個 (のり、梅、昆布など)

**主菜：**

- 鶏胸肉の照り焼き
- または サバの塩焼き

**副菜：**

- ひじきの煮物 (大豆入り)
- 小松菜のお浸し
- きんぴらごぼう

**汁物：** なめこと豆腐の味噌汁

**飲み物：** 緑茶

## 午後の間食 (15:00 頃)

- 煮干し (無塩) 少量
- または 昆布茶

## 夕食 (18:00-19:00)

**主食：** 玄米ご飯 軽め 1 膳

**主菜：**

- 白身魚 (タラ、カレイなど) の煮付け
- または 豆腐ハンバーグ (きのこあんかけ)

**副菜：**

- 大根と人参の煮物
- ブロッコリーの胡麻和え
- もずく酢

**汁物：** 根菜たっぷり味噌汁 (大根、人参、ごぼう)

**漬物：** 白菜の浅漬けまたはきゅうりの糠漬け

@一般社団法人ライフスタイル医学コーチング協会&ハートコーチングフィットネス  
無断転用・転載・引用を禁じます。

飲み物： 緑茶

## 夜の間食（21:00 頃）※必要に応じて

- 温かい昆布茶
- または ハーブティー

## 和食ダイエットのポイント

### 一汁三菜の基本

- 主食（玄米・雑穀米）
- 汁物（味噌汁）
- 主菜（魚・豆腐料理）
- 副菜 2 品（野菜・海藻料理）

### 発酵食品を毎日

- 味噌、納豆、漬物で腸内環境を整える
- 消化吸收を促進し、代謝をアップ

### 海藻類の積極摂取

- わかめ、昆布、ひじき、もずくでミネラル補給
- 食物繊維豊富で満腹感もアップ

### 魚中心のタンパク質

- EPA・DHA などの良質な脂質も同時摂取
- 週 4-5 回は魚料理を心がける

### 調理法のコツ

- 蒸す、煮る、焼くを中心に
- 揚げ物はできるだけ避ける
- だしの旨味を活かして減塩を意識

### 季節の野菜を取り入れる

- 旬の野菜は栄養価が高く、体調を整える
- 彩り豊かな食卓で視覚的にも満足

健康的な和食プランを実践したところで、今度は活動的になり、体重減少を加速し健康を向上させるための運動プログラムを加える時です。アクティブになりましょう！

---

## 第5章：体脂肪を溶かす運動プログラムの開始

どのような運動に取り組みたいかを決めることが重要です - ウェイトリフティング、ダンス、水泳、サイクリングなど。

最も重要なのは、あなたが楽しめるものを選ぶことです。継続する可能性を高めるためです。例えば、ウェイトリフティングを選択した場合、以下のようなワークアウトから始めることができます：

- 週3回、ウェイトリフティング
- 毎回、全身ワークアウト
- ストレッチと軽いカーディオでウォームアップ
- 各部位につき 8-12 回×3 セット（肩、ハムストリング、上腕二頭筋、腹筋など）
- クールダウンルーティンの一部としてストレッチ

初心者としてカーディオだけを行う場合は、以下のようなものがあります：

- 週3回、カーディオ
- 毎回、同じ形式のカーディオを行うか、変化をつける（クロストレーナー、トレッドミル、エアロバイクなど）
- ストレッチと非常に軽い、ゆっくりペースのカーディオでウォームアップ
- 能力レベルに応じて 15-30 分間ワークアウト
- クールダウンルーティンの一部としてストレッチ

ゆっくり始めて徐々に強度を上げることが重要です。ウェイトリフティングでは、進歩に応じてより重いウェイトを追加できます。

カーディオでは、進歩に応じてセッションに時間を追加できます。頭から飛び込んで進歩する場所がなくなったり、オーバートレーニングして燃え尽きたりしたくありません。ワークアウトプログラムを始める際は、小さなステップが鍵です。

初期目標に達したら、別の目標を設定するかもしれません。それは素晴らしいことです。フィットネス、健康、ウェルネスを単なる目的地ではなく旅として見るようにできると、それがずっと楽しくなることに気づくでしょう。

---

## 第6章：一生続く体重管理のライフスタイル変革

新年があなたの決意設定や動機向上のライフスタイル変化のきっかけになるかもしれませんが、**健康であることは24時間365日の仕事であることを理解することが重要**です。

あなたが愛するフィットネスに取り組み、身体活動を行い、健康的なだけでなく**楽しめる食品を食べる方法を見つけること**で、あなたはより健康的な人生への道を歩むことになります。

自分自身と自分の能力を信じてください。そうすれば、**新年の決意を吹き飛ばし、さらに健康的な領域へと向かうこと**でしょう。

以下のことは、**健康を日常のライフスタイルに組み込み、一時的な流行ではなく毎日生きるものにするのに役立ちます**。

### 適度性の実践

一生甘いものを食べないということは、**率直に言って楽しくありません**。適度にご褒美を自分に許しましょう。カップケーキが欲しければ、一つ食べてください。ただし、**ハードなワークアウトの後に食べましょう**。賢く計画すれば、**進歩や維持を台無しにすることなく、愛するものを楽しむことができます**。

### 食の幅を広げる

**定期的に異なる食品を試してみてください**。子供の頃嫌いだったブロッコリーが、実際には今好きな野菜の一つになっているかもしれません。**味覚を刺激し続け、物事が退屈にならないように新しい健康的な食品を取り入れましょう**。

### たくさんの水を飲む

**お腹が空いていると思う時、実際には喉が渴いているだけ**のことがよくあります。空腹感を抑えることに加えて、水を飲むことは体の機能を調節し、肌の水分を保ちます。コーヒーや紅茶愛好家の場合は、**コーヒーや紅茶と同量の水を飲むようにしてください**。240mlのコーヒーを飲んだら、240mlの水も飲みましょう。

## 食事パターンを自分に合わせて選ぶ

食事パターンには個人差があります。少量頻回食が合う方もいれば、1日2~3回しっかり食べる方が合う方もいます。最も重要なのは、あなたが無理なく続けられるパターンを見つけることです。

少量頻回食の場合は、血糖値の安定やコルチゾール（ストレスホルモン）の抑制に効果があるとされています。一方で、間欠的断食や1日2~3回の規則正しい食事が合う方もいらっしゃいます。

どの方法を選んでも、ハンバーガーなどのジャンクフードを吸い込んでしまうような状況を避けるため、健康的なスナックを常備して計画外の食事を避けるコツは共通して役立ちます。どこに行くときも小さな健康的スナックを持参しましょう。

## 注文に工夫をする

レストランで食事をする際に、メニュー項目の変更を求めることを恐れなくてください。野菜を注文する場合は、バターではなくオリーブオイルで調理してもらいましょう。運ばれてくる前にメインディッシュの半分を持ち帰り用の箱に入れてもらいましょう。ソースやドレッシングは皿やサラダにかけるのではなく、別添えで提供してもらいましょう。

レストランには多くのカロリーの罠が潜んでいますが、賢く行動すればそれらを回避することができます。

これらの小さなライフスタイルのコツを取り入れれば、将来の健康に大いに役立つでしょう。

私たちの超シンプルガイドの終わりに達しました。成功する体重減少の旅をキックスタートするための素晴らしいコツをいくつか掴んでいただけたことを願っています。長期的な健康的体重減少を確実にするコツです。今日から始めましょう！

---

## ボーナス：効果を倍増させるカーディオの秘密...短時間で！

有酸素運動には様々なアプローチがあり、それぞれに独自の価値とメリットがあります。

従来の長時間有酸素運動は、持久力向上や心肺機能の強化に優れた効果を発揮します。一方で、忙しい現代生活では時間を確保するのが難しい場合も多いでしょう。

そこで注目されているのが、**短時間で効果的な有酸素運動の方法**です。限られた時間でも最大の効果を得ることができれば、継続しやすくなり、結果的により良い成果につながります。

重要なポイントは、有酸素運動を単独で行うのではなく、バランスの取れたフィットネスプログラムの一部として考えることです。有酸素運動だけに頼るのではなく、筋力トレーニングと組み合わせることで、相乗効果が期待できます。

カーディオは**確実に効果的**で、よく設計されたフィットネスプログラムの重要なコンポーネントです。唯一の要素ではなく、プログラム全体の一部として最適な位置づけをすることが成功の鍵となります。

あなたのライフスタイルや好みに合わせて、長時間でも短時間でも、継続できる方法を選ぶことが最も大切です。

さらに、よく聞かれる質問は、「**脂肪減少のためにトレーニングしている場合、カーディオはウェイトトレーニングセッションの前と後、どちらで行うべきですか？**」

素晴らしい質問です！あなたは順調です！

では、ウェイトが先でカーディオが後、それともカーディオが先でウェイトが後？

**答えは... ウェイトが先でカーディオが後です！**

### なぜレジスタンストレーニングを先に？

まず、カーディオを先に行うと、ウェイトトレーニングのパフォーマンス（と結果）が悪化します。

激しい高品質のウェイトトレーニングは、脂肪を落として維持するのにカーディオよりも効果的です。

新鮮な状態でウェイトを行い、その後カーディオに移りましょう。もちろん、必要であれば数分間の一般的なウォームアップを行うことはできます。

## グリコーゲン枯渇

ウェイトを先に行うことで、グリコーゲン貯蔵も枯渇させ、ワークアウトのカーディオ部分で過剰な体脂肪の貯蔵に頼るように体を準備し、活性化させます。

裏を返せば、脂肪はウェイトトレーニングには効率的な燃料ではありません。グリコーゲンは短く激しい筋収縮の好ましい燃料源です。

ウェイトを先に行うことで、体が好ましい筋肉燃料を利用可能にし、カーディオを始めるとすぐに脂肪を燃焼するよう準備しています。素晴らしい！

効率的で結果を最大化したい場合は、筋力トレーニング先、カーディオ後です！

---

あなたの変革の旅は今日始まります。一歩ずつ、一日ずつ、理想の自分に近づいていきましょう。あなたならできます！