



AI錬菌術・週次レポート（2025年10月第2週：10月6日～10日）



基本情報

- 対象期間：2025年10月6日（月）～10月10日（金）
- 目的：一般健康維持（デフォルト設定）
- 評価モード：通常（スコア非表示）
- 解析基準：AI錬菌術_週次テンプレート_v1.1 準拠



トレーニング解析（週間総括）

◆ 総活動概要

- 総ウォーキング距離：約31km（1日平均6.2km）
- トレーニング実施日：4日／5日（80%）
- 主軸メニュー：体幹・上半身・下半身・HIIT構成
- 休養日：10月8日（水）ー リフレッシュ日として適切

◆ 強度評価

指標	備考
トレーニング量	高負荷（複合構成）
有酸素運動	毎日ウォーキング+HIIT構成で代謝促進
部位バランス	体幹・下半身・三角筋・広背筋中心。バランス良好
回復日設定	1日確保（適正）

💬 コメント：

週全体を通して、強度・回復・分散のバランスが取れた好構成。
特に10月7日・9日の高負荷セッションは、筋持久力と神経筋協調を強化。
10月8日の休養設定が非常に良く、超回復のリズムが理想的です。



栄養解析（週間傾向）

◆ 食事構成

- 朝食：毎日ほぼ一定（玄米・納豆・卵・味噌汁）で安定性高い。
- 昼食：軽食+プロテイン中心（吸収効率重視型）。
- 夕食：高たんぱく+低脂質構成（鶏胸肉・魚・豆腐・野菜）。
- 間食：プロテインバー、BCAAドリンク、赤ワイン（少量）。

◆ 栄養傾向まとめ

指標	状況	コメント
タンパク質	◎	筋維持・合成に十分な摂取量
脂質	○	魚・ナッツ・乳製品から適量摂取
炭水化物	○	玄米・芋類主体。エネルギー安定供給
発酵食品	◎	納豆・キムチ・めかぶで腸内環境良好
水分補給	○	1.5～2.0L + BCAAで安定

💬 コメント：

全日を通して理想的な食事構成。栄養密度と腸内環境の両立が実現。
PFCバランスはおおむね「30：25：45」で推移。
高たんぱく・中炭水化物・中脂質の**筋維持型栄養プロトコル**として最適です。

😴 回復・体調解析

◆ 週平均

指標	平均値	コメント
睡眠時間	約5時間55分	やや短い（理想6.5h）
体調スコア	「良い」 4/5日	安定して高水準
筋膜リリース時間	平均60分／日	回復促進に有効
疲労残存	軽度～中度	高強度トレ後の自然反応

💬 コメント：

回復コンディションはおおむね安定。筋膜リリースの習慣が好影響。
一方で、睡眠不足が続く傾向があり、**就寝時間の固定化（23時台）**が望ましい。
週末にかけての疲労リセットが次週のパフォーマンスを支えます。

📊 週間総合コメント（AI錬菌術 コメント）

「全体として、非常に完成度の高い1週間です。」

トレーニング強度・栄養バランス・回復習慣が高い一貫性で維持され、
一般健康目的としては最適化された生活パターンが形成されています。
睡眠時間を1時間延長できれば、次週は免疫指標・筋反応ともにさらに改善が期待できます。

特に注目点：

- 三角筋・体幹群の強化が顕著。姿勢安定に寄与。
- PFCバランスが安定し、脂質エネルギー利用が効率化。
- 回復サイクル（3：1リズム）が定着傾向。

評価項目	状態	コメント
トレーニング総量	高水準	各部位への分散良好
栄養バランス	良好	安定した摂取構成
回復状態	やや不足	睡眠延長推奨
生活リズム	安定	継続習慣良好
総合評価	A（高水準）	一貫性・再現性が高い1週間

AI錬菌術・週次レポート（通常モード）

出力：GPT-3.5（仕様書 v1.1 / 基準書 v1.0 準拠）

© 2025 athealthdesign / 錬菌術 Project