

基礎代謝アップ

基礎代謝は加齢や不規則な生活など、いろいろな要因によって低下していきます。基礎代謝の低下により、体重増加や免疫力低下、肌の調子が悪くなったり、疲れがなかなかとれにくいなど、さまざまな不健康な状態が心配されます。

そこで今回は、基礎代謝とは何か、どうすれば基礎代謝を上げて改善できるのかなどについて、前回に引き続き、小林素明先生にお話しいただきます。

演題 美容やダイエット、アンチエイジングにも効果的！

基礎代謝アップのメリットや方法を

パーソナルトレーナーが伝授します

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林 素明 先生

基礎代謝と運動の関係性

基礎代謝とはよく聞き慣れた言葉かもしれませんが、目を覚ました状態で安静にしている時の代謝のことです。何もせずじっとして

いても、実は体温調整や呼吸、心拍など生きるための活動をしてエネルギーを消費しているわけです。筋肉も多ければそれだけ基礎代謝量は高く、筋肉が少なければ基礎代謝量は低くなります。基礎代謝量を維持するためには筋肉量を保つことが非常に重要

で、筋肉量を保つためには運動を続けていくことが肝心です。今回は、誰でも運動が続けられるよう、あるいは基礎代謝アップに効果的な方法をいつでもできるといふ環境を整えるために、日常生活の中でもできる筋トレ法を紹介します。



図1

基礎代謝アップのメカニズム

私は特に40歳以上の身体の悩みに特化した運動指導をさせていただいています。私には太っていた時代がありました。特別な減量法をしていたわけではなく、筋トレなど日常できる活動量で体重を落として現在に至っています（図1）。私の経験もふまえ、代謝アップのメカニズムやエクササイズの方法と継続できるコツなどを実践を交えながら話をすすめましょう。本講座のトピックは以下の通りです。

- 運動による基礎代謝アップのメリット
- 基礎代謝を決定つける筋肉量
- なぜ基礎代謝は下がるのか
- 健康と若さを保つ注目のホルモン
- 効果的な基礎代謝量アップのコツ
- 筋トレ効果を高めるエクセン
- トリック収縮
- 実践 基礎代謝量アップのためのエクササイズ

運動による基礎代謝アップのメリット

運動による基礎代謝アップの主なメリットは次のとおりです。

- ① 太りにくく、若々しい体型、健康的な身体になります。

● 基礎代謝アップによって、運動していない時も多くのカロリーを消費できます。

● 年齢とともに痩せにくいという悩みの解消につながると思われます。

② 新陳代謝が活発になり、みずみずしい肌（美肌）を保つことができます。

③ 血流がよくなり、冷え性、肩こり、慢性腰痛症の緩和が期待できます。

● 血流を改善することで、肩こりや腰痛の緩和が期待できます。身体若返りには基礎代謝の維持、アップが欠かせないということです（図2）。

基礎代謝を決定つける筋肉量

私たちが1日で消費するエネルギーの主な内訳は、基礎代謝（約60%）、活動代謝（約30%）、食事代謝（約10%）です（図3）。

今日のテーマである基礎代謝は、何もしなくても消費するカロリーで、脳や内臓を動かしたり、体温を保つことに使われるカロリーです。1日の消費カロリーの60%を占める基礎代謝を高める、または維持することが、いかにダイエットに効果的なかという話です。

そして、約30%の活動代謝は身体を動かしてカロリーを消費すること、運動だけではなく日常の家事や通勤などを含みます。残りの約10%の食事代謝は食事をするときの消化、吸収するために必要なエネルギーです。これらが合わさってエネルギー消費になります。

- 1 太りにくく、若々しい体型、健康的な身体になれる！
 - ➔ 運動していない時も多くのカロリー消費
 - ➔ 年齢とともに痩せにくい…の悩み解消につながるのではないかな
 - 2 新陳代謝が活発になり、みずみずしい肌（美肌）を保つことができる
 - 3 血流がよくなり、冷え性、肩こり、慢性腰痛症の緩和が期待できる
 - ➔ 身体若返りには基礎代謝の維持、アップが欠かせない
- 肩こりや腰痛のすべてではないが、血流が悪いために慢性的になっている場合は、その血流を改善することで肩こりや腰痛の緩和が期待できます。

図2 運動による基礎代謝アップの主なメリット

もちろん、活動代謝を増やしていくことは重要ですが、今回は基礎代謝をテーマにします。この基礎代謝（安静時代謝量）の内訳のうち、一番多いのは筋肉。次いで肝臓、脳、心臓、腎臓、脂肪と続きます。中でも年とともに低下しやすいのは筋肉です。筋肉量の低下は著しいのですが、それだけでは説明がつかないことも多く、どうやら臓器にも萎縮が起きているのがわかってきています。

しかし、基礎代謝を決定づける大きな要因は筋肉量の増減にあることは明白です。だから筋肉をいかに維持、向上させるかということでは、運動による筋肉を鍛えることが近道となります。なので運動をしましょうということになります。

なぜ基礎代謝は下がるのか

日本人の基礎代謝基準値（図4）をみると、男性のほうが高いです。男性は筋肉量が多いからで、この差は大きな違いです。基礎代謝

量は年齢とともに変化していくのですが、大切なのはこの基準値です。これは体重1kgあたり1日あたりの基礎代謝の量です。男性の場合、18〜29歳で23.7、50〜64歳になると21.8まで下がります。1日あたり、約2キロカロリーになります。ちょっとわかりにくいかもしれませんがね。もし仮に、この人が同じ体重であり、食べる量も同じであると仮定するなら、以下の計算式が当てはまります（図5）。

男性の場合、18〜29歳と50〜64歳の基礎代謝量基準値の差は1日1kgあたり1.9キロカロリーで、この差が年齢とともに低下する大きさです。体重60kgの場合、基礎代謝量の低下は1日あたり114キロカロリーのダウン、1ヵ月では3420キロカロリーダウンすることになります。これはフルマラソン42.195km完走に相当し、1年間では体脂肪約6kg分に相当します。

食事が変わっていないのに、年齢とともに体重が増えるメカニズムの一つがこの基礎代謝量の低下にあります。

図6は20歳からの筋肉量の変化率です。基礎代謝量は筋肉量に比例するといいましたが、この筋肉量がどのくらい低下しているのかを20代と比べてみると、下半身の筋肉量の低下が著しいですね。

全身よりも筋肉量の多い下半身が早く衰えてしまうのです。これは、足を使う機会が少なくなつてきているからだと推測されます。如何に足の運動を増やしていくかが突破口になります。

基礎代謝がなぜ低下するのか具体的に上げると、●加齢によるものとしては筋肉量の低下や臓器の機能の低下 ●不規則な生活習慣によるものとして運動不足、睡眠不足、暴飲暴食など ●過度な食事制限によるものとして偏った

食事、食事を減らすことによる筋肉量の低減などが基礎代謝量を下げる要因です（図7）。

健康と若さを保つ 注目のホルモン

美容の話に移ります。（株）ポーラさんの研究データによると、体幹と下半身の筋肉内量（体重あたり）が多い人ほど顔のシミが少ないそうです。運動によって筋肉から分泌されるホルモン「マイオネクチン」が皮膚まで運ばれ、シミのもとであるメラニンの生成を抑えているのではないかと考えられているのです。

この、筋肉から発生するホルモンはこれだけではありません。最近の研究で「若返りホルモン（マイオ

小林 素明 先生のプロフィール

- ・健康運動指導士
- ・介護予防運動トレーナー
- ・米国ハワイ州立大学医学部人体解剖実習修了
- ・運動指導歴30年。フィットネスクラブ＆温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代からの身体の悩みの特化した個人指導ジム「パーソナルトレーニング＆フィット」を2010年に創業。お城好き「パーソナルトレーナー」。
- ◆メディア出演
- 毎日放送「ちんぷいぷい」 朝日放送テレビ「キャスト-CST」 読売テレビ「ten」
- テレビ朝日「ナニコレ珍百景」 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

	男 性			女 性		
	基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基準値 (kcal/kg/日)	参照体重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
18〜29歳	23.7	64.5	1530	22.1	50.3	1110
30〜49歳	22.5	68.1	1530	21.9	53.0	1160
50〜64歳	21.8	68.0	1480	20.7	53.8	1110
65〜74歳	21.6	65.0	1480	20.7	52.1	1080

厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年度版

図4 日本人の基礎代謝基準値

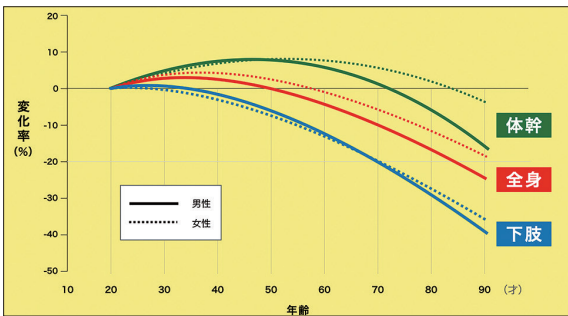


図6 20歳からの筋肉量の変化率

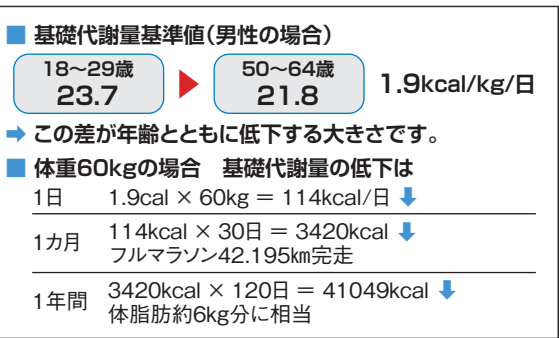


図5 基礎代謝が減少するデメリット

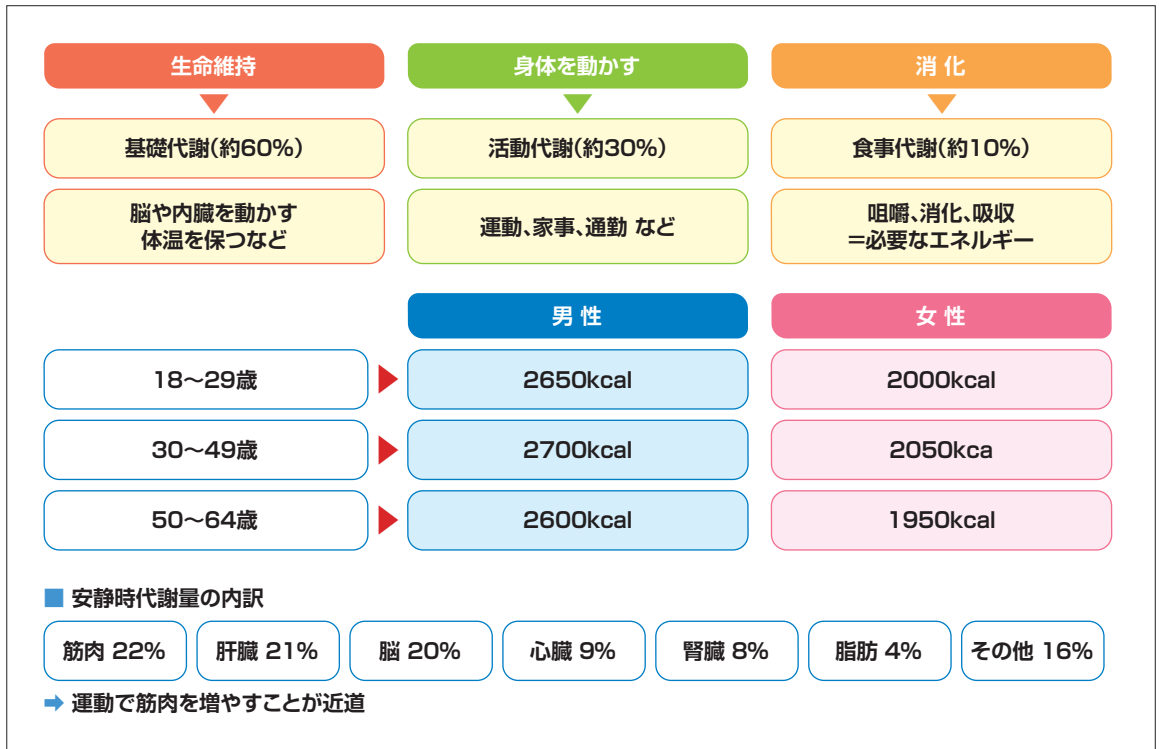


図3 1日で消費するエネルギーの内訳

ネクチン」と総称して呼ばれていますが、疾病を抑制したり、体脂肪を燃焼させたり、筋肉の成長を促進したりできるホルモンが出ていることがわかってきました(図8)。

高血圧、動脈硬化の予防など健康や若さを保つためのホルモンが分泌されること、そしてマイオネクチンを分泌させるためには大きな筋肉が集まる下半身の筋トレが有利だと結論づけています。

がこういうホルモンが出やすいわけです。下半身の筋肉は全体の7割近くを占めるので、下半身を中心に効果的なトレーニングができるということです。筋肉の成長も促されるわけですから基礎代謝の向上が期待できます。

エクササイズの方法と継続のコツ

ここからは具体的な基礎代謝アップの戦略(図9)になります。

筋トレ。大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることが有利です。

戦略1は継続的な筋肉活動。基礎代謝の継続あるいは高めていくためには、数日運動したからといって簡単に効果が表われるものではありません。継続的な運動が必要です。1カ月過激な運動をして休む、また、1カ月過激にやって休むというのでは筋肉低下を加速してしまいます。ある程度の平均値を保ちながら運動をしていくことが基礎代謝をアップさせるコツで、いかにして日常生活に運動を取り込むことができるかがポイントになります。

戦略3は階段運動を積極的に取り入れます。筋肉が成長しやすい筋トレ法で、戦略1に入っているのですが、特に強調したいのが階段運動です。

効果的な基礎代謝量アップ

part 1

活動を休むと 筋肉低下が加速する

戦略2は下半身を中心とした

具体的な戦略1として「ちょっと筋トレ(定期的な筋トレ、週3回が理想)」をおすすめします。週3回も筋トレできないとい

●加齢によるもの

➡筋肉量の低下、臓器の機能の低下

●不規則な生活習慣

➡運動不足、睡眠不足、暴飲暴食

●過度な食事制限

➡偏った食事、食事量を減らすことで筋肉量が低減

*食事支援サービス「あすけん」がおすすめ/AI食事分析アプリ

図7 なぜ基礎代謝が下がるのか

ホルモン名	主な働き
SPARC スパーク	大腸がんを抑制
IL-6 インターロイキン6	肥満や糖尿病の予防
Irisin アイリシン	脂肪を燃焼
IGF-1 インスリン様成長因子1	筋肉の肥大、認知症の予防
BDNF 脳由来神経栄養因子	脳の神経細胞の生育、うつ病改善

運動は薬と同じ！科学的根拠の1つ

図8 筋肉から分泌されるホルモン

う人には●ジムに通う●私のようなパーソナルトレーナーの個人指導を受ける などはどうでしょうか。そこまでも時間が取れない場合は自宅や職場で、5〜10分程度でできる体操を後ほど紹介します。また、職場で誰にも気づかれないでできる運動も紹介します。ぜひトライしてください。

日常生活でできる 代謝アップ法

今すぐにでもできる基礎代謝アップの具体的な提案です。

①座るより立つ(図10)

安静にしているより立っているほうが1.5倍エネルギーを消費します。しかも、おしゃべりをする

階段上りは何となく下半身の運動になるというイメージがあると思います。階段を上る瞬間は片足が宙に浮いています。これは言い換えると片足スクワット運動です(図12)。片足だけでスクワット運動をしているわけで、階段の段差が高ければ高いほどこの運動が効果的になります。

と1.8倍になります。

階段上りはエネルギーを消費するだけでなく下半身の筋トレ、基礎代謝を上げると思っても

この消費エネルギーのスケールをメッツ(身体活動の強さを表す単位)で表します。安静時のエネルギー消費量を「1」としてどれくらいの運動量になるかを係数化したもので、この数値が大きくなればなるほど消費するカロリーは高いわけです。日常の動きの例を参

階段上りはエネルギーを消費するだけでなく下半身の筋トレ、基礎代謝を上げると思ってもらえればいいでしょう。ただし、階段を上るときに注意してほしいのは、身体が後ろに反らないようにしてください。腰を痛めるので要注意です。

運動の強度	生活活動の例
1.8	立ちながら会話
2.0	家事(料理、洗濯)
3.0	犬の散歩/3.5 ➡ 歩行、風呂そうじ
4.0	階段上り(ゆっくり)、やや速い歩行
5.0	かなり速い歩行
6.5	山登り
7.0	ジョギング
8.8	階段を速く上がる

図10 メッツ表「単位/Mets」

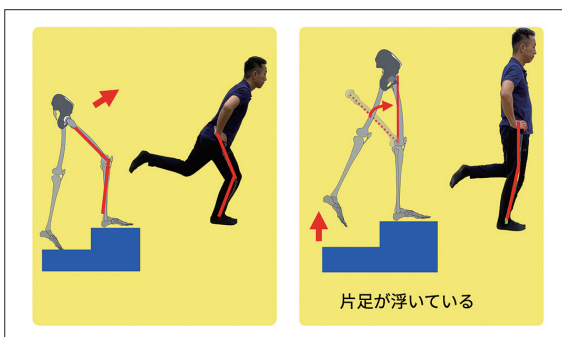


図12 階段上りは片足スクワットの筋トレ

戦略part1 継続的な筋肉活動! ➡ちょっと筋トレ、日常生活でできる代謝アップ法
戦略part2 下半身を中心とした筋トレ ➡大きな筋肉が集中する下半身を鍛える
戦略part3 階段運動を積極的に取り入れる ➡筋肉が成長しやすい筋トレ法

図9 基礎代謝アップの戦略

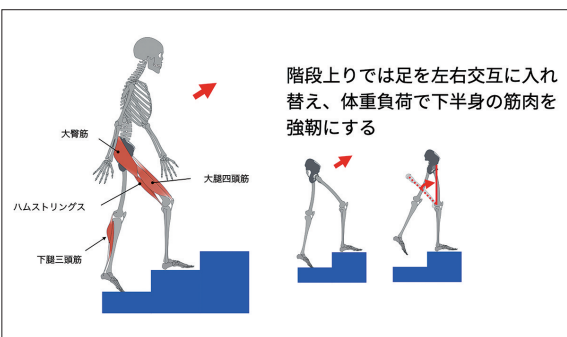


図11 日常生活の筋トレ法 階段上り

③もも上げ、つま先立ち運動を行う(図13)

もも上げ、つま先立ちの運動をしつかり行えば歩幅が広がります。年齢とともに歩く速度は遅くなります。速度が遅くなる一番の原因が歩幅です。歩幅が狭くなるとだんだんと速く歩けなくなります。それをまずシャットアウトするために歩幅を広げましょう。広げるために必要なことが、この筋トレです。歩くことが楽になれば高いカロリーを消費することができます。

もも上げ、つま先立ち筋トレの有利な理由は、地面を蹴り上げ、ももを上げることでストライドが広くなり、力強い歩き方になり、疲れにくい身体になって運動が持続することです。

効果的な基礎代謝量アップ part 2

二の腕筋トレよりもスクワットを

アームカールは上腕二頭筋という筋肉しか使っていないですが、スクワットは足の筋肉をたくさん使う

ワットは足の筋肉をたくさん使うので下半身の筋肉を多く使うことができます。後ほど紹介する実践編でも下半身を多く使う運動をチョイスしています。スクワットもちよつと違うスクワットです。ぜひご覧ください。

下半身の筋肉を使うメリットはまだあります。有酸素運動をすることによって体脂肪が燃えるわけですが、その体脂肪を脂肪酸として使っているのは実は筋肉の中のミトコンドリアという組織で、脂肪をエネルギーとして燃焼してくれます。筋肉(エンジン)が大きいほど脂肪燃焼には有利ですから下半身はしっかりと鍛えましょう。

効果的な基礎代謝量アップ part 3

筋トレ効果を高めるエキセントリック収縮

筋トレの効果を高める「エキセントリック収縮」とは、本来の筋肉の動作方向とは逆方向に筋線維が引き伸ばされながら収縮する筋収縮をいいます。縮むのが運動

かなと思うかもしれませんが、実は筋肉が収縮した状態から伸ばしているときに筋トレの効果は高く、筋肉量を増やすのに役立つのです。

速筋線維や遅筋線維という言葉がよく使われています。この二つの筋線維が筋肉に占める割合はそれぞれの身体の中で決められていて、速筋はスプリンター型、遅筋はマラソン型といわれています(図14)。

スプリンター型の筋肉を使うほうが筋肉の成長には有利です。すなわち、基礎代謝アップにつながりやすいので、このエキセントリック収縮をエクササイズでも紹介します。

スクワットでいえば、しゃがんでいるときにしっかりとトレーニングだと意識しながらやるのと、何も考えずにやるのとは違います。たとえば1日に何度椅子やソファに座るでしょうか。いつもゆっくり座るように心がければ、エキセントリックの刺激を筋肉に与えることになります(図15)。

階段の下りも、実はエキセント

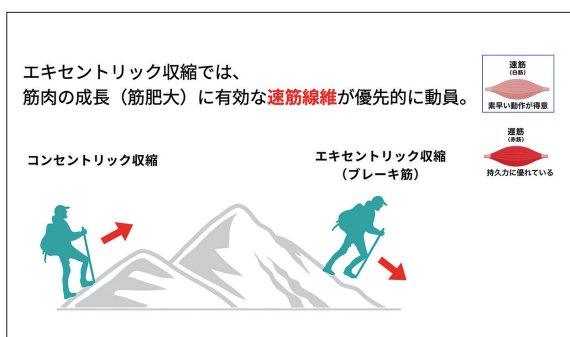


図14

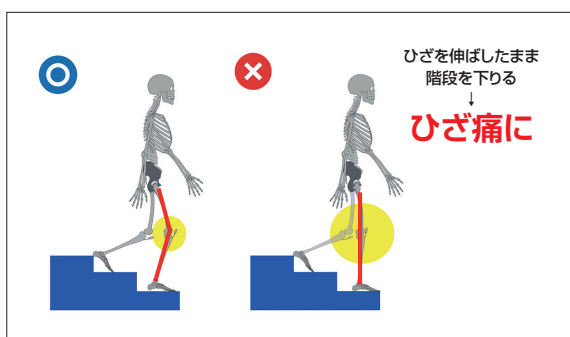


図16 階段下りはエキセントリック収縮

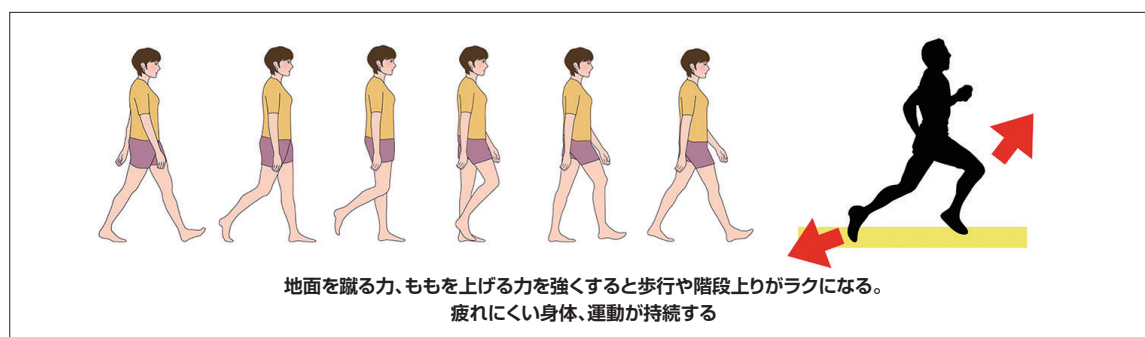


図13 もも上げ、つま先立ちの筋トレが有利な理由

リック収縮です。階段を下りるときには前足を踏ん張ります。このときの筋肉が、伸ばされながら踏ん張り、階段を下れば下るほどにエキセントリック収縮のエクササイズになります。階段をあわてずに一步一步確かめながら下りるのは筋肉の成長に効果的です。ただし、ひざを伸ばさないように。ひざを伸ばしたまま階段を下りるとひざ痛になります。軽く曲げて下ります。この習慣をつけるだけで、私のところへ来られている人はひざ痛が緩和されたといえます(図16)。

ず、継続的な筋肉活動が必要※提案したのは「ちよこつと筋トレ」。日常生活でできる代謝アップ法を紹介しました。※日常生活では階段をよく使いましょう。筋肉の成長を促します。

ポイント2

□上半身のトレーニングも大事ですが、基礎代謝アップのためには大きな筋肉が集まる下半身を中心とした筋トレが有効※下半身から筋肉は低下していくので予防のためにもおすすめです。

ポイント3

□エキセントリック収縮で筋肉量アップを有利に階段の下りやスクワットでは、しゃがむ時が大事です。勢いをつけずにゆっくりと下りる、しゃがむことです。椅子に座る時と同じで、ゆっくりお尻を下ろすとエキセントリック収縮が有効になります。

基礎代謝量アップ法のまとめ

ポイントは3つありました。

ポイント1

□基礎代謝の短期間アップは望め

これらのことを日常生活に取り入れて健康になってください。

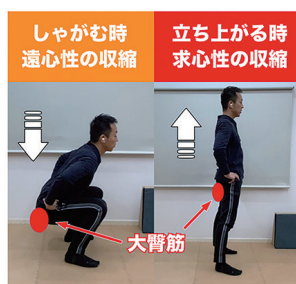
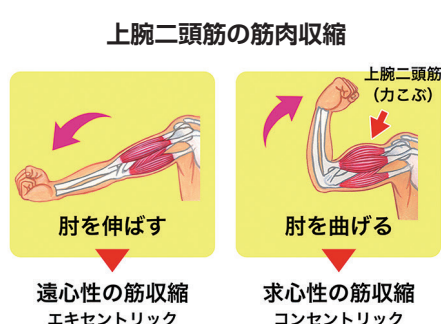


図15 筋トレの効果を高めるエキセントリック収縮

実践 基礎代謝アップのためのエクササイズ

筋肉の成長を促す筋トレがメインです。その筋トレ効果を維持するために、あるいは脂肪を燃焼させる意味でも、その場でできる有酸素運動を加えます。その時間を「ポカポカタイム」と名づけています。

血流促進をメインにするわけですが、腰痛、肩こりの改善にもつながってきます。それを筋トレの間に入れていきます。きつい人はこれをおまじないでも結構です。まずはご自分のペースでやってみてください。

なるべくなら、ポカポカタイムを一生懸命しながら次の筋トレへ移動するというふうに行っていたら、基礎代謝が上がります。脂肪も燃焼し、ダイエットにもつながります。

この筋トレの中にも体型を整える美容効果を意識したヒップアップ、背中、太ももの引き締めもできるような筋トレを入れていますので楽しみにしてください。

筋力トレーニングの注意

- 自然呼吸を行いましょう
呼吸を止めると血圧が急上昇します。身体に危険な状態を及ぼすので十分に呼吸しながら行います。
- 新しい姿勢で大きな動作で行いましょう
トレーニング中はフォームが重要な鍵を握っています。動画でも

- デモンストレーションをやっています。特に背中をしつかり伸ばすこと、目線は変えないことに注目してください。
- 鍛えている筋肉を意識しましょう
画面の左端に鍛える部位を記載しています。今は太ももを、今はお尻を鍛えていると意識すると効果的です。
- 関節に痛みを感じた時は中止しましょう
運動中に痛みを感じたら、ただちに中止してください。

- 水分補給を行いましょう
運動中は少なくとも15分に1回は水分補給を行いましょう。
- あと1回の余裕ある回数で終了しましょう
エクササイズの回数を表示していますが、その回数にとらわれず、難しいな、体勢が崩れてきたなと思ったら途中で終了してください。

筋肉トレーニング

1 相撲スクワット&腕上げ



期待できる効果

- 代謝アップ
- 肩こり解消
- 足の血行促進

回数

左右各10回

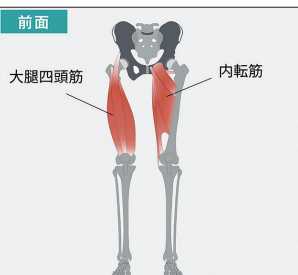
鍛える筋肉

大腿四頭筋

太もも前面

内転筋

太もも内側

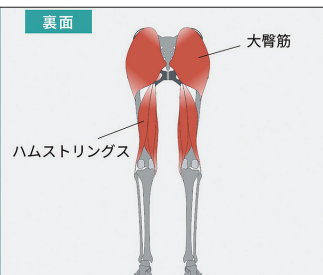


大臀筋

お尻

ハムストリングス

太もも裏側



ポカポカタイム

有酸素運動になります。余裕があれば行います。



その場歩き

期待できる効果

- 脂肪燃焼
- 全身の血行促進
- 代謝促進

その場足踏み、同時に腕振りも行っていきましょう。
自然呼吸で身体に新鮮な酸素を取り入れます。



3 バック・エクステンション



期待できる効果

- 代謝アップ
- 腰痛予防(腰強化)
- 姿勢の改善

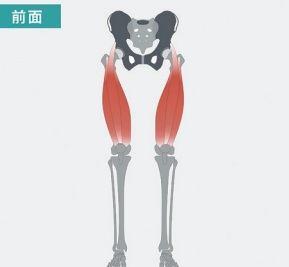
回数

15回

背筋、お尻、太ももを総合的に鍛えます。
肩幅に合わせて足を開きます。
息を吸いながらゆっくり身体を倒します。お尻を後ろに突き出すように行います。
息を吐きながら立ち上がります。
背中まっすぐ!

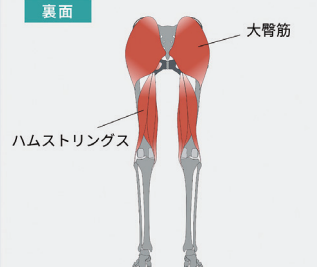
鍛える筋肉

大腿四頭筋
太もも前面

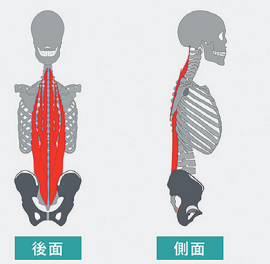


大臀筋
お尻

ハムストリングス
太もも裏側



脊柱起立筋
背中～腰



間違いフォーム



- × 上体のみを曲げてしまう。
- ▶ ひざがつま先より前に出ないように、曲げる。

1



2



いよいよエキセントリック収縮スクワットです。

2 下ろす時ゆっくりスクワット



期待できる効果

- 筋肉の成長に
- 効果的代謝アップ
- 足の血行促進

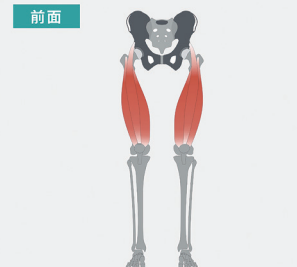
回数

15回

両足を肩幅より広めに開きます。息を吸いながらゆっくりとしゃがみます。息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。この、しゃがんでいくときに筋トレ効果が高くなります。
お尻はやや後ろ、つま先がひざより前に出ないように。
息を吸いながらゆっくりしゃがんで立ち上がりながら息を吐きま。太もも、お尻を意識しながら行いましょう。

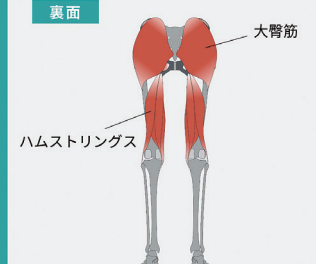
鍛える筋肉

大腿四頭筋
太もも前面



大臀筋
お尻

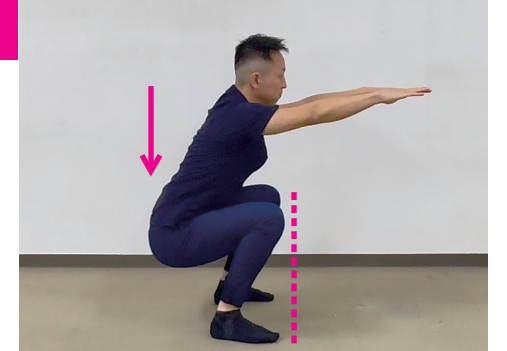
ハムストリングス
太もも裏側



1



2



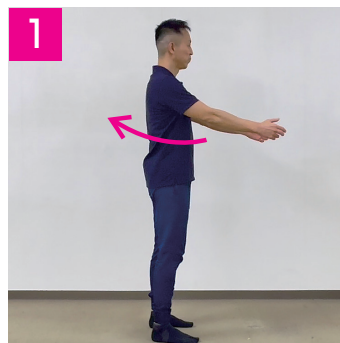
ポカポカタイム

レッグカール

期待できる効果

- 脂肪燃焼
- 全身の血行促進
- 背中引き締め
- 太ももの引き締め

両肘を後ろに引きながら、片足ずつ、ひざを曲げます。背中引き締めになります。ひざを曲げることで太ももの引き締め効果的。自然呼吸で行いましょう。



4 スクワット&カーフレイズ



期待できる効果

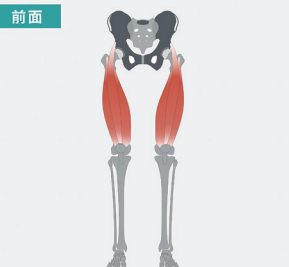
- 代謝アップ
- ヒップアップ
- 歩幅アップ
- 下半身の引き締め

回数

15回

鍛える筋肉

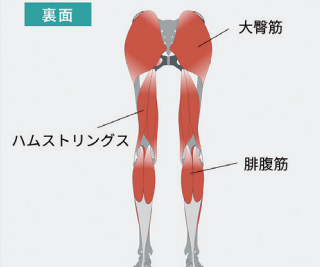
大腿四頭筋
太もも前面



大臀筋
お尻

ハムストリングス
太もも裏側

腓腹筋
ふくらはぎ



肩幅よりやや広く足を開きます。
背筋を伸ばして息を吸いながらゆっくりとしゃがみます。
息を吐きながら立ち上がってから、つま先立ちで3秒間静止します。
歩幅を強化します。



優しい
バージョン



ツイストひざタッチ

期待できる効果

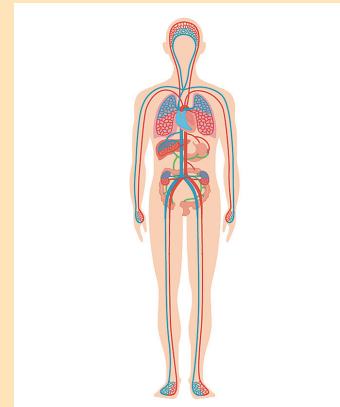
- 脂肪燃焼
- 全身の血行促進
- ウエストの引き締め

片足を少し上げ、上げた足と反対側の
手で太ももの内側をタッチします。
身体をねじりながらリズムよくタッチし
てウエストの引き締め効果を高めます。



ポカポカタイムのポイント

有酸素
運動



有酸素運動を筋トレの間に行うことで、全身の血流を促進し、より
筋トレの効果が維持されます。
また、基礎代謝が上がることで脂肪を燃焼し、ダイエットにもつな
がります。
きつい人はポカポカタイムは行わず筋トレのみを行い、無理せず、
自分のペースで取り入れましょう。

間違い
フォーム

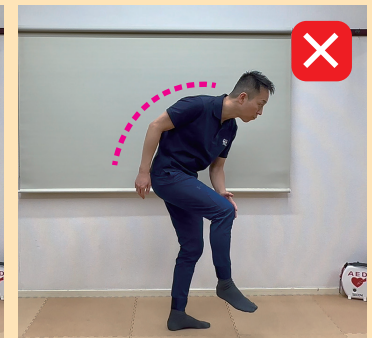
ポカポカタイム運動での、間違いやすいフォームをまとめました。



- その場歩き p.11
- ×足を上げてすぎて上体が反る。
- ▶背筋を真っ直ぐに。



- レッグカール p.12
- ×ももを上げる。
- ▶ひざから下を後ろへ曲げる。



- ツイストひざタッチ p.14
- ×上体を近づけ、背中が丸くなる
- ▶正面を向き、背筋を伸ばす。

時間のないときに職場でできるエクササイズを紹介します。



足スイング・真横、後方

期待できる効果 ●代謝アップ ●ヒップアップ ●姿勢改善
回数 左右各15回

椅子またはテーブルに手を添えます。
背中を伸ばし、足を真横へ開きます。そして、足を後方へ伸ばします。
お尻の横、後ろ、大臀筋、中殿筋をまんべんなく強化します。
自然呼吸で常に背中まっすぐに!

鍛える筋肉

大臀筋

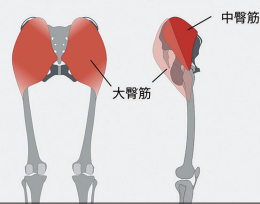
お尻

中臀筋

お尻

後面

側面



番外編

もっと運動を楽しみたい方へ、さらに筋トレ効果の高いエクササイズを紹介します。



サイドランジボトム

期待できる効果 ●代謝アップ ●しなやか股関節
●脚の血行を加速! ●ヒップアップ
回数 左右各15回

足を左右に広く開いて立ち、そのまま真横へ体重移動します。徐々にお尻を下げていき、ゆっくり立ち上がり、反対側へ体重移動をします。
自然呼吸で左右交互に開脚運動を行います。

鍛える筋肉

大臀筋

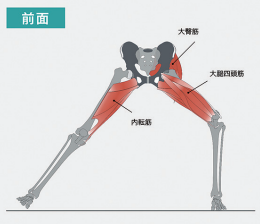
お尻

大腿四頭筋

太もも前面

内転筋

太もも内側



5 立位ツイストクランチ



期待できる効果 ●代謝アップ ●おなかの引き締め
●もも上げ強化

回数

左右各15回

息を吐きながらももを上げて身体をひねります。
息を吸いながら元の位置に戻ります。
ひざと肘を近づけるようにして身体をひねりましょう。
肘と胸は常に広げておきます。
頭の後ろに手を添えて身体をねじっていきます。
太ももの付け根の強化、おなかの引き締め効果が高くなります。

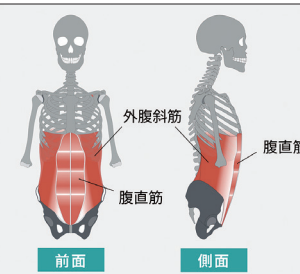
鍛える筋肉

腹直筋

お腹

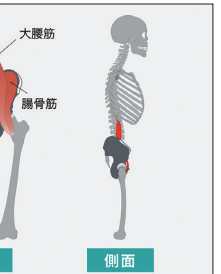
外腹斜筋

お腹



腸腰筋

ちょうようきん



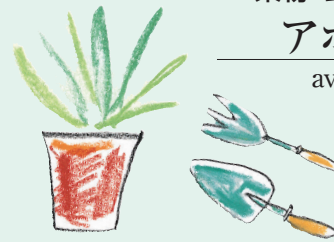
間違いフォーム



× 上体をひざへ近づけてしまい、身体が揺れる。
▶ 背筋を伸ばしたまま、ひざを上げる。

アボカド

avocado



クスノキ科 ワニナシ属



高さ20mほどになる常緑高木。5～6月頃、1～1.5cmほどの小さな花を無数に咲かせます。

- アボカドの実にはサラダにハンバーガーサンドに寿司など、おつまみから主菜、副菜まで、世界の調味料になじんで変幻自在。まったりとした味わいで鮮やかに存在を主張します。1日に半個～1個が目安です。
- 食した後の大きな種は水洗いし、できれば薄皮をはがして尖った方を上にして半分程度土に埋めると1カ月くらいで発芽。水耕栽培もできます。



●コロンビア、エクアドル、メキシコなど中央アメリカ原産で、主な輸入種・ハス種の他に千種以上の品種があります。日本への到来は約100年前。和名は「鰐梨(ワニナシ)」。現在、輸入されているのはほとんどがメキシコ産。

●森のバターといわれ、エネルギーは100gあたり160kcal。脂肪分は6～19%で、その80%は不飽和脂肪酸。

●不飽和脂肪酸(オレイン酸)が血液をサラサラに、(ヘリノール酸、リノレン酸)が肌乾燥を予防。

●抗酸化物質が肝臓の解毒を応援。●カリウムが余分な塩分を排出してむくみを改善、高血圧を予防。

●豊富な食物繊維で整腸作用。木から離れてから熟しはじめる実を追熟させ、黒褐色に変われば食べ頃です。

プランクニーアップ



期待できる効果

- 代謝アップ ●おなかの引き締め
- 姿勢改善 ●歩幅アップ

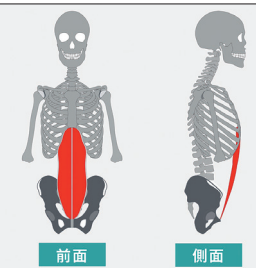
回数

左右各15回

鍛える筋肉

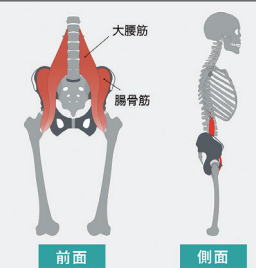
腹直筋

ふくちよくきん



腸腰筋

ちょうようきん

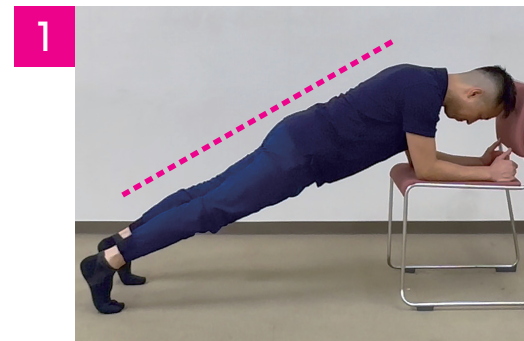


固定された椅子に両肘をあてて、背筋を伸ばして身体を一直線にします。息を吐きながら、もも上げをしていきましょう。
太ももの付け根、腸腰筋を鍛えて体幹を強化。姿勢がとてよくなります。

間違いフォーム



- ×腰が上がり背中が曲がる。
- ▶身体が直線になるよう、背筋を伸ばす。



サービス案内

パーソナルトレーナー小林素明

個人様

完全個室ジムのマンツーマン指導



30年超の指導実績！親切で丁寧な指導で定評のあるパーソナルトレーナー小林素明が、一人ひとりに合わせた運動メニューを作成し、完全マンツーマンで指導いたします。

詳しい情報はこちら
<https://dokodemofit.com/>

団体・法人様

講演講師 腰痛 肩こり 健康体操



楽しく分かりやすい運動が学べる！と定評のある小林素明の講演＆フィットネス。人生100年時代の現在に必要な新しい運動法をご提供します。

詳しい情報はこちら
<https://dokodemofit.com/koushi>

指導者養成講座

スポーツトレーナー指導者養成講座



パーソナルトレーナー、フィットネス指導者に必要な基礎知識を身につけることができるゼロから始める指導者養成講座。オンライン講座も人気です。

詳しい情報はこちら
<https://gym-personal.com/>

ご質問・ご依頼の受付はこちらからできます。
24時間受付中！



<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=IRnMtstee>