

## ＜筋トレの秋到来＞

厚生労働省認定 健康運動指導士であり、野菜ソムリエプロの  
フィットネスインストラクター 田中咲百合が開発

コロナ禍の『筋肉ダウン』を解消！

おうちの「壁」を活用した『壁トレ』のご案内

### 筋トレの秋到来！自分を守るための筋肉をつけよう

涼しくなって運動しやすい季節になりました。家にいることが増え、体がなまってしまったと感じる人も多いでしょう。これから旅行に行くにも、楽しく外出するにも、まずは基礎的な体力をつける必要があります。自分にはトレーニングは必要がないと思っている人もいますが、筋肉は重いものを持ちたり、見た目を良くしたりするためだけにあるものではありません。筋肉を付けることは、見た目を良くする以前に、体に負担の少ない姿勢をつくることや関節への激しい衝撃などから体を守ることなのです。起きる・座る・歩く・止まるといった行動の原動力はすべて筋肉です。旅行やレジャーを楽しむのも、転倒予防などの事故を防ぐのも筋肉が基盤です。あなたを最後まで支え、守ってくれるのは、奥さんでも旦那さんでもなく筋肉だということを忘れないください。

外出を控えることも意識される中、お家で気軽にできる筋力チェックと家トレをご紹介します。この秋、自分がどれだけ筋力ダウンしているかチェックして、自分のレベルにあった筋トレに励み、筋肉を貯筋してみてください。



### コロナ禍の筋肉ダウンが招く、不調のオンパレード

普段の何気ない通勤や買い物などの外出は、荷物をもったり階段を昇ったりと知らず知らずのうちに筋肉に刺激を与えています。しかし家にいえることが増えると、筋肉を使わない状態になり筋肉が弱ってしまいます。体の筋力が弱くなるということは、代謝が落ちてしまうことであり、太ったり、体型が崩れたり、運動不足からくる生活習慣病の要因となります。また、関節を支える筋肉が落ちると腰痛や肩凝りの原因になります。痛む箇所があると気持ちがふさぎ込み、さらに行動の範囲が狭くなる負のスパイラルを招きます。特にご年配の方は、それが原因で体力がなくなっていくということがあります。そうなる前に、日頃から筋肉を維持しておくことが大切です。



本ニュースレターの写真素材ダウンロード

<https://bit.ly/3m65ybt>

## あなたのその筋肉、体を守れますか？座ってできる“簡単筋力チェック”

自分の体を守る筋肉が足りているかを試す 3 つの筋肉チェックを用意しました。まずは、日常生活の中で自分を守る最低限の筋力があるのか、あなたの筋肉の付き方はどの程度なのか、ぜひチェックしてみてください。

### ▶美姿勢に必要な体幹筋力チェック「チラ見えつま先キョンシーホールド」

美しい姿勢を保つには腹筋と背筋の双方のバランスが取れた筋力が必要です。このキョンシーホールドは、お尻だけを支点にして体制をキープするため、腹筋と背筋のどちらも使わないとバランスが取れません。そのため腹筋と背筋の体を支えるために必要な筋力が備わっているかをチェックするのに最適です。目標の 20 秒を維持できない場合は、体を支える体幹の筋力が少し弱っていると考えてください。

- ①イスに少し浅めに座ります。
- ②背もたれに寄りかかり、手を斜め上に上げます。
- ③膝を上げて、つま先を見ます。
- ④そのまま背もたれから背中を離し、つま先を眺めます。
- ⑤この体制で **20 秒キープ**



### ▶ロコモ予防、代謝 UP のための脚力チェック「フラミンゴバランススクワット」

日々、体重を支えている足の力が弱ると膝を悪くします。特に膝が悪くなる原因は、階段を下りるときに自分の体重を片足の筋肉で支えられないこと。このスクワットができないということは、階段を下りたときの衝撃に膝が耐えられる筋肉がないということです。膝の向きが内股やガニ股の人など関節がずれている人ほど立ち上がりづらいので、自身の脚のゆがみについてもチェックしましょう。

- ①椅子に少し浅めに座って片足を上げます。腕は両肘を掴んで肩の高さに。
  - ②そのまま片足で立ちあがります。
  - ③腰を下ろして座ります。
- 以上を **3 回繰り返せれば、合格ライン。**

反対の脚でもチャレンジしてください。



### ▶肉質別対策～その太さは筋肉か脂肪か～「二の腕パンチで霜降り度チェック」

筋肉が全然ない人が強度の強い運動をしたら体を壊します。つまり、その人ごとの筋肉の付き具合を見極めてトレーニングすべきです。また、漠然とトレーニングしていても十分な筋肉はつきません。筋肉をつけたい場所を意識してトレーニングする必要があります。そういう意味で、自分の体の状態をチェックするのにこの霜降り度チェックは最適です。二の腕は、意識してトレーニングしないと筋肉がつかない部分です。筋肉のつき具合が二の腕の脂肪の揺れ方で確認できます。

- ①椅子に座り、肘を曲げて肩の高さまで上げます。  
こぶしは軽く握ります。
- ②肘から先を、水平に勢いをつけて伸ばします。  
伸ばしたときに二の腕がどれだけ揺れるか  
チェックしてみてください。  
ぶるぶる揺れが止まらない人は全部脂肪です。  
ピタッと止まっているなら筋肉です。  
※触ったときの筋肉の硬さも確かめてください。



# コロナ禍の筋肉ダウンから体を守る！最新！“どこでも壁トレ”

外出自粛でジムにも行けない…。そんなとき、実は、お家の壁がトレーニングに役立ちます。そして効きます！壁を使うことで初心者でも安全に効果的にトレーニングができる厳選した壁トレを 3 つご紹介しますので、落ち込んでいる気分も筋肉も喜ばせてあげてください。

## 代謝をあげて太りにくい体づくり『万歳ロール全身スクワット』

足は全身の中でも特に筋肉量が多い部位です。細かい筋肉よりも足の大きな筋肉量を増やすことは、効率的に代謝を高めることができ、太りづらい体につながります。また、高齢の方にとっての足の筋肉強化は、ロコモ予防にもなります。

お尻を後ろに突き出して膝を曲げることは膝への負荷がかかりますが、壁を使ってトレーニングすることで、膝への負担を減らしつつ、太ももの一番大きな筋肉にアプローチできるのがこのトレーニングの良いところです。このトレーニングでは普段は使わず硬くなっている背骨周りの筋肉をほぐすことができます。一つの部位だけ集中して鍛えるのではなく、日常生活と同じように全身運動として筋肉を連動させて鍛えられるようにこのトレーニングでは工夫しています。

- ①足を肩幅に開き、壁から 30 センチぐらい離れて立ちます。そのまま膝を曲げながら腰を落とし、お尻を壁に着けます。  
そのまま両肘を掴み、胸より上の高さにあげ、その体制を 10 秒キープします。



- ②腹筋をひっこめて少し薄くするような感じで尾てい骨を壁に着けます。  
体を丸めながら尾てい骨の上の背骨を 1 個づつゆっくりと壁につけて上がっていきます。  
体を丸めながらゴロゴロと上に転がしてあがっていく感じで、最後に胸を起こします。



- ③そのまま上がって膝を伸ばし、万歳の姿勢になりながら、手の裏と後頭部で壁を支えます。  
気持ちいいと感じるぐらい体を伸ばしてください。



- ④ ①～③を逆回転で 10 往復します。

★ポイント：・持った肘をあごの高さから下げないこと。肘を下げると猫背になってしまいます。

・10 秒キープするのがきつい人は省略してください。

## 美しくカッコいい背中づくり『ペンギン壁プッシュアップ』

お料理やパソコン操作をイメージするとわかるように、日常生活では首を下に向け、手は胸より前で使う動作がほとんどです。その積み重ねで背中丸まって硬くなり、猫背になってしまいます。知らず知らずのうちに美しい姿勢とは真逆に酷使している体に対して、このトレーニングでは、いつもと筋肉を逆回転させて使うことで背中を鍛えて背筋を伸ばし、美姿勢をつくれます。また、手のひらを外にして指を立てて壁を押すことで二の腕のシェイプアップにもつながります。

- ①足を軽く開いて壁の 20-30cm ほど前に立ち、膝を軽く曲げ、壁に手をつきます。このとき、指を少し開き、手のひらは外向きにしてください。
  - ②指を外に回しながら壁をぐっと押して、前傾姿勢に。胸を出して肩を下げるのを忘れないように！
- 15 回を 1 セットとしてチャレンジしてみてください。



### ★ポイント

- ・胸を広げ、背中が縮むことが大切です。胸を出しながら押してください。
- ・指は外に広げること。内側になると力こぶが鍛えられます。

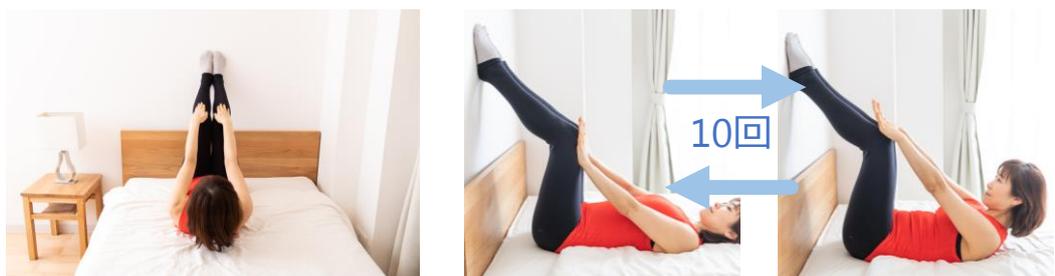
## ぽっこり撃退！らくらく腹筋『寝たままできる時計でクビレエクササイズ』

腹筋が弱くなると姿勢が悪くなったり、ぽっこりお腹の原因になってしまいます。腹筋には、お腹の横を斜めに走る腹斜筋とおなかを薄くするための腹直筋があり、鍛えるために足上げ腹筋をしたりしますが、筋力がない人がやると筋肉が耐えられず腰が反ってしまい腰に大きな負担がかかります。それに対して、壁を利用することによって腰反りを防止し、腰の負担を軽くすることができるのがこのエクササイズのポイントです。壁を使って足を振ることでくびれに必要な腹斜筋を鍛え、12 時の角度で体を上げることでぽっこりお腹をへこませる腹直筋を鍛えることができます。

- ①ベッドや布団に少しお尻を離して寝転がり、足が 20 度ぐらいの角度になるようにして壁に着けます。
- ②壁に足をつけたまま時計の 2 時の角度になるように足を振ります。
- ③そのまま反対の 10 時の角度になるように振ります。
- ④左右に 2 時 10 時に足を振る動作を 3 往復します。



- ⑤足を真ん中の 12 時の角度で揃え、手のひらを膝に置きます。手を膝に置いたまま、体を起こします。体を起こす動作を、膝をスリスリするように 10 回繰り返してみてください。



★ポイント：首はあご引いて、拳一つ分入れたまま肩をあげて体を起こしてください。

初心者あるあるは、体を起こさず首だけ振って終わってしまうことなので注意してください。

# フィットネスインストラクターは見た！！筋トレの珍プレー・好プレー

## <珍プレー>

### ●悪フォームでジャミラ体型

間違った筋トレに多いのが悪いフォームで鍛えてしまうこと。筋トレには適切なフォームがありますが、それを知らずに悪いフォームで鍛えているあなた、ジャミラのようないかり肩になっていませんか？

### ●くいしばり顔面梅干し

筋トレをしているとき、梅干しみたいな苦しい表情でやっていませんか？その梅干し顔は、積極的にシワをつくるお手伝いをしています。首から上と下の感情を別にして、頭は冷静に、涼しい顔で筋トレしましょう。

## <好プレー>

### ●鋭く美しくカッコいい目力ゲット

筋肉は限界を超えないとつきません。筋肉がついてる人は、限界を何度も超えてる人だけです。だからカッコいいのです。集中して、気力を振り絞り、忍耐力をもって挑んだ人だけが身につけられる鋭く美しい眼力を手に入れましょう。

### ●ハリ艶 UP、動物的な毛並みよし

しっかりとした筋トレと十分に栄養が摂れてるかの判断基準は、肩に現れます。肩の丸い部分の筋肉にハリ艶があり、照明で光るようになるのが理想です。成長ホルモンを分泌するような厳しい筋トレとそれを補う食生活を心掛けてください。



## 筋トレは、栄養を摂るまでが筋トレ！～筋トレを無駄にしないための2つの食事～

### 筋トレ後に摂取しよう！“たんぱく質・アミノ酸”

筋トレは『栄養を摂るまでが筋トレ』です。筋肉をつけるには、筋トレの後に筋肉の基となるたんぱく質を遅くとも 2 時間以内にとってください。そうしないと、せっかく頑張った筋トレの成果が十分に得られず無駄になってしまいます。頑張ったご褒美にパフェなんかを食べたら、血糖値だけ上がって余計に体がだるくなるという結果になるので気を付けてください。



### 筋肉ダウンと筋トレロスを解消！いま注目の“抗酸化食品”

筋肉は高強度のトレーニングでより強化されますが、それによって酸化ストレスが生じ、酸化ストレスの蓄積からは疲労が生じます。そのため筋肉が酸化した状態で筋トレをしても、十分な負荷をかけられず、筋トレ効果が無駄になってしまう筋トレロスが起きます。筋肉は何歳からでも作ることができますが、回復力は年齢と共に衰えてしまうため、酸化ストレスを解消する抗酸化成分をたんぱく質と共に積極的にとることをお勧めします。野菜や果物、穀物には抗酸化作用のあるリコピンやカテキン、ルチンといったポリフェノールが豊富に含まれています。



## 田中咲百合（たなか さゆり） | 株式会社ルメラキア 代表取締役

厚生労働省認定 健康運動指導士／野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ

フィットネスインストラクターとして都内近郊にて数々のレッスンを担当。元芸能人養成学校のボディメイク講師を経て、企業や学校との連携した様々な授業、セミナーも開催。エアロビクス DVD の企画制作、女性ファッション雑誌とのタイアップ企画のほか、健康美容商品のコンサルティング、テレビ通販チャンネル QVC ジャパンのフィットネスカテゴリーゲストも務める。自主主催のセミナーでは集客動員数 600 人以上を誇るなど、活躍の舞台は多岐にわたっている。

