

明日からのダイエット
に悩む君たちへ——

私と健康

スロトレして健康らいふ

——素敵なカラダをあなたに

——スロトレって何？

スロトレとは「スロートレーニング」の略です。普通の筋トレと違い、各動作に時間をかけてゆっくりトレーニングする方法のことを指します。

軽い負荷と少ない回数で効果があり、誰でも簡単にできるトレーニングとして注目されています。

普段運動しない人の筋トレやダイエットに最適です！

——なんでスローなの？

動作に時間をかけることで、筋肉に長い時間負荷がかかり、筋肉内の血管が圧迫されます。そうすると筋肉では酸素が不足し無酸素運動に近い状態になります。すると筋肉に乳酸がたまり、脳で成長ホルモンが分泌され筋肉がつかまります。

スロトレはこの過程を普通の筋トレよりも効率よく行うことができます。

——どんなメリットがあるの？

その① 誰でも簡単にできる！

スロトレは筋肉に長い間負荷をかけることを目的としているため、1回にかける負荷は軽く、また回数も少なくで大丈夫です。そして特別な運動器具も必要としないので、自分の好きなときにできます。

その② 有酸素運動よりも効率的

運動と聞くとジョギングなどの有酸素運動を思い浮かべる人もいますが、しかし、有酸素運動だけでなく長時間運動しないとけません。スロトレはそれよりもはるかに短い時間でできるので忙しい大学生には最適です。

その③ 基礎代謝の向上！

人間は運動しないと筋肉量が減少し、基礎代謝が落ちていきます。すると脂肪が付きやすく、太りやすい体になってしまいます。スロトレで効率よく筋肉量を増やせば基礎代謝が上がり、脂肪を燃やしやすくなります。

注意！

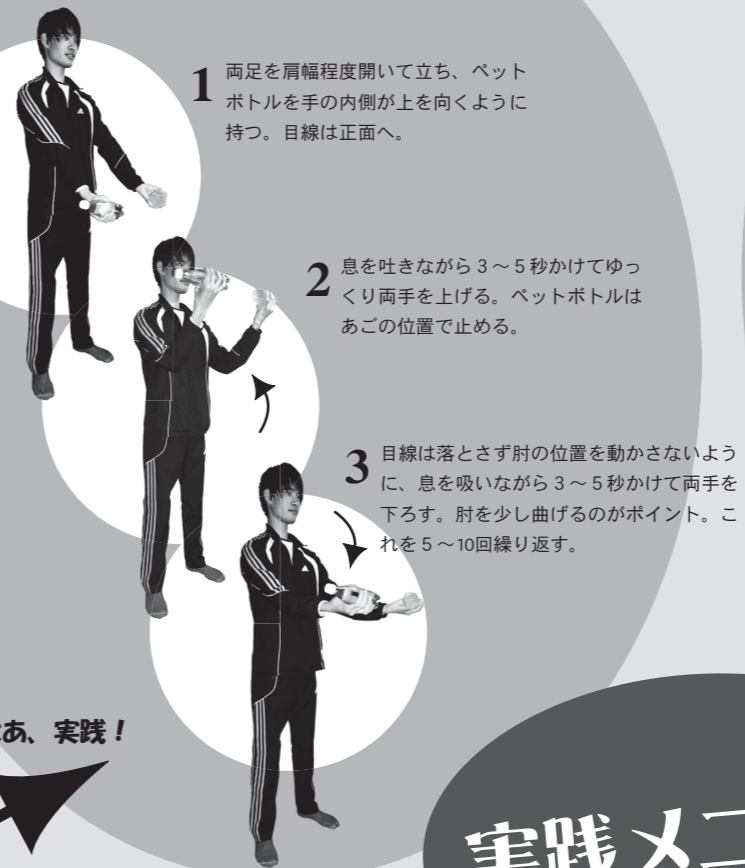
- それぞれの動作には3～5秒かけてじっくり筋肉に負荷をかけましょう。また、筋肉を緊張させ続けるために関節は伸ばしきらないようにしましょう。
- スロトレは筋肉に無酸素状態を作るので、終わった後にはストレッチをして血流を元に戻しましょう。疲労軽減につながります。
- 決して無理はしないようにし、トレーニング後は休養をしっかり取りましょう。また、けがなどがある人は医師に相談しましょう。

参考文献

- 『スロトレ式ソフトストレッチ』
山口典孝著 石井直方監修
東京書店（2010年）
- 『ためてガッテン』
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20081029.html>

（法・2 みやこびと）
（アドバイザーの方どうぞ（次ページ）；編）

二の腕のお肉をスッキリ



さあ、実践！

実践メニュー

くびしを作る



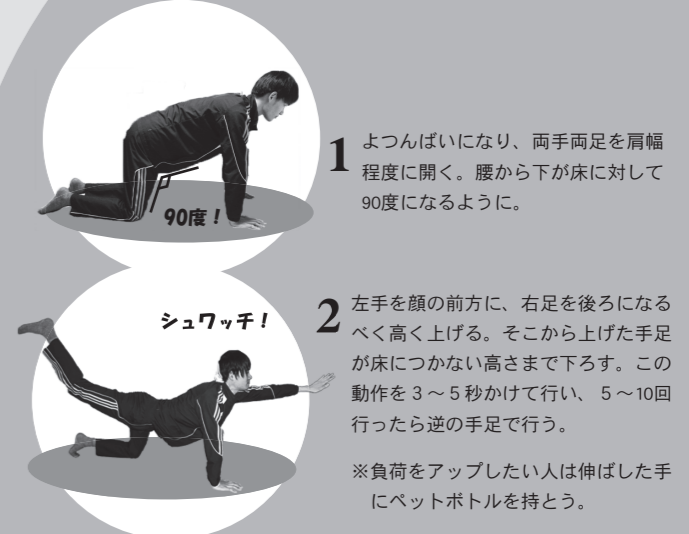
はみだし
すてーじ

え？ えっ……。ちょっと何言ってるかわかんないですね。
⇒だそうです。自信を持ちましょう！

おなかのたるみを解消



背中～モモの引き締め



（法・1 ウザタク）
（これでまた一人、悩みを解決できましたね；編）

はみだし
すてーじ

最近、入る大学を間違えたのではないかと悩んでいます。
⇒それでは「はみだし人生相談コーナー」のお時間です。