

太りがちな秋こそ！

トレーニングで痩せよう！



食欲の秋ですね！ 暴飲暴食でちょっとお腹まわりが……なーんて人も多いかと思いますが、秋は運動の秋でもあります。痩せたいけど運動はちょっと……と思ったそのあなた！ 簡単なトレーニングで理想のボディを手に入れてみてはいかがでしょうか？ (楽和)
※普段あまり運動をしない初心者・筋肉の少ない人向けの記事になっておりますのでご注意ください。

はじめに 運動で痩せるとは??

ここで紹介しているトレーニングはそれだけで劇的に痩せるものではなく、筋肉を鍛えたり、代謝を上げて痩せやすい身体を作るのがメインです。確かにこれらのトレーニングによって、カロリーは消費されますし、日常生活でのカロリー消費量も増えます。しかし、それは微々たるものです。より早く痩せるためにはこれらのトレーニングだけでなく、有酸素運動（ランニングや水泳など、負荷が軽めで長時間行う息の上がる運動群）を併用し、長期的に続けていくことを推奨します。また、筋肉は脂肪よりも密度が大きく、特に筋肉のつきはじめは体重が減りづらいと思います。しかし、適度に筋肉がつけば見た目もよくなりますし、徐々に脂肪や体重も減っていくので、右上のコラムも参考にしながらがんばって続けましょう！



電車内や授業中にもできる！ながらトレーニング！

足はさみダイエット

座りながらできます。授業中は気が散らない程度に！

- ①背筋を伸ばし、右足と左足を太ももからつま先までびったりつける。
- ②太ももの内側でメモ帳やスマホなどを挟む。このとき太ももの真ん中辺りで挟むこと。そして内ももに力を入れるようにする。1回あたり3～5分間程度を目安に行う。(慣れたら時間を増やす)



ドロインダイエット

どんな姿勢でも、動きながらでもできます。

- ①背筋を伸ばして胸を張り、お腹をへこませる。
- ②お腹をへこませたまま胸を膨らませるように息をたくさん吸う。吸う時間は2～3秒間程度。
- ③息をゆっくり吐きながら更にお腹をへこませる。肛門を締めるイメージでお尻に力を入れるとよい。お腹をへこませたまま15秒間かけてゆっくりと息を吐いていく。(慣れたら時間を増やす)



監修

京都大学環境安全保健機構 京都大学人間・環境学研究所
健康科学センター 助教 松崎 慶一 名誉教授 森谷 敏夫

参照

名刺はさむだけ。太ももほっそり3分エクササイズ
⇒<https://www.glitty.jp/2017/11/065846exercise.html>
ドロインダイエットの効果的な回数？【体重が落ちた口コミ】
⇒<https://dietbook.biz/drawindiet-1260.html>
二の腕ダイエット方法！ 即効で引き締めて痩せるお薦め11選！
⇒<https://dietbi.com/ninoudediet-409.html>
TVを観ながらできる！ 太もも引き締めエクササイズ
⇒<https://dosports.yahoo.co.jp/column/detail/201808190011-spnavidio>
(2018/9/27 アクセス)

How to continue?

～運動を長続きさせる方法～



そもそも運動が続いたことないんだけど……って人、多いと思います。そこで運動を長続きさせる方法をいくつか右に挙げてみました！ 特に筆者のおすすめは体組成計を購入することです。安いものはネット通販などで3000円弱から買えますし、筋肉率などもわかって面白いです！ 購入したからにはちゃんとやらなきゃ、とも思えます。また、ラジオ体操のように、やった日は手帳にスタンプを押していくなどして成果を視える化するのも効果的です！

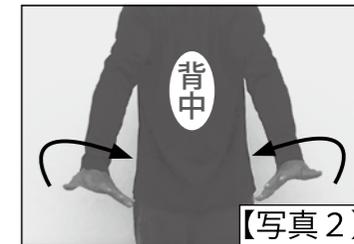
- ⇒体組成計を購入、使用してみる
- ⇒手帳にスタンプなどをためていく
- ⇒誰かと一緒に競いつつやる
- ⇒鏡を見て心を奮い立たせる習慣をつける
- ⇒漫画を読む前にトレーニングするなど、よく行う行動と一緒にやるようにする



部位ごとのたるみが気になるあなたへ！ピンポイントエクササイズ！

バイバイ体操

- 二の腕を引き締める運動です。
- ①両腕を後ろに伸ばす。(写真1)
この時、親指は下に向けた状態にする。
 - ②腕を外側から内側に絞るようなイメージで、バイバイと手を振るように手のひらを回す。(写真2)
 - ③これを1日に30回程度行う。



太ももくるくるエクササイズ

※仰向けにならないように横向きの姿勢を意識する。

- 太ももを引き締める運動です。
- ①横向きに寝転がり、肩の下に肘が来るように腕を置く。(写真1)
 - ②上の足を持ち上げ、きれいな大きい円を描くように30秒間(30回ほど)回す。逆回転も同様に行う。(写真2)
 - ③左右1分ずつ2セット行う。



～どうしても運動が続かない人へ～

ここまで読んできたけど、「こういうトレーニングすら続かない……もう痩せるの無理！」なんて人も、もしかしたらいるかもしれません。そんな人も日々の生活で、少しでも身体を使おうと意識をしてみるとよいでしょう。立ったり座ったりといった日常の何気ない諸動作で消費されるエネルギーのことをNEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis) といい、この消費カロリーは1日の消費カロリーの4割に達しうる大きなものです。たとえば日常生活で座っている時間を減らしてなるべく立つようにするだけでも、この消費カロリーは1.2倍になります。がっつり運動をしなくても積極的に体を動かすことで着実に消費カロリーを増やせます。右の表にいくつかNEATや運動でのカロリー消費量をまとめたので、参考にしてみてください。

活動ごとの消費カロリー

(一般的な体重60kgの人の場合)

10分
あたり!

運動	消費カロリー
徒歩 (80m/min 程度) (東山近衛から百万遍までで大体10分です)	37 kcal
自転車 (250m/min 程度) (本部から八坂神社までで大体10分です)	42 kcal
階段を上がる	87 kcal
立位 (会話、立ち作業)	19 kcal
山登り	68 kcal

【目安】 ジュース500ml：200kcal程度
おにぎり1個：200kcal程度