

技術士補・測量士補監修

貴方のための筋トレマニュアル (1)

筋トレ理論を取り入れて、
効果的なトレ計画を立てましょう！

令和5年5月01日作成

令和5年5月17日編集



コンテンツ

§1. フィットネスの目的をハッキリしよう！	02
§2. フィットネスを続けるにはコツがある！	03
§3. 最初に理論を定着させよう！	07
§4. トレーニングと休息と！	10
§5. レッツ・プロテイン！	13
§6. ストレッチもちゃんとしよう！	16
§7. 自分の適性メニューを見出そう！	17
§8. 食事もちよっとだけ気を配ろう！	19
コーヒースタイル①： ダンベルや鉄アレイは緑の下の力持ち♪	12
コーヒースタイル②： 二の腕ふるふる改善メニュー♪	15
コーヒースタイル③： ケーブル系でバリエーションを広げる♪	18
コーヒースタイル④： インクラインとデクラインで立体的に仕上げる♪	20

§1. フィットネスの目的をハッキリしよう！

まず最初に、みもふたもないことを論じますが、この冊子では、フィットネスを科学的あるいは論理的に、総じていえばロジカルに解説しますが、フィットネスの疑問符に汎用的な回答はできないということです。

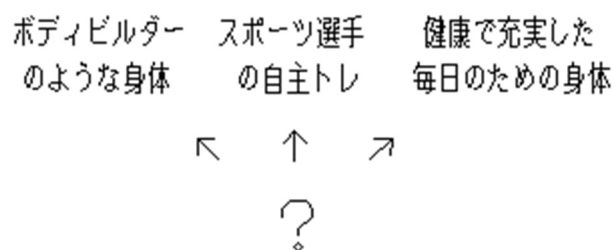
それは、貴方がどんな身体を目指すのかによって大きく異なってくることに依ります。

適度な筋肉と脂肪燃焼を目指す方は、筋トレから有酸素運動という流れがありますが、グリゴリのマッチョマンを目指す方は、有酸素運動は行わないことかと思えます。(9ページ参照)

例えば、ベンチプレスは胸を鍛えるものと認識していますが、別に腕を鍛えることを妨げるものでもありません。ただ、もったいないなと私は思うくらいです。

休息にしても、連日に渡り同じ部位を鍛えるのは、筋肉の成長（筋肥大）の妨げになるといわれていますが、それは筋肉の疲労具合を無視した言い方です。軽度な負荷であれば毎日行ってもよいはずですよ。(10ページ参照)

ですので、この冊子では、**フィットネス脂肪燃焼型**というカテゴリを設け、そこを前提とすることとしました。



フィットネスの目的をハッキリしてぶらさない

でも 好奇心は重要

～ 最も NG なもの ～

ケガ ⇒ 本末転倒

§2. 筋トレを続けるにはコツがある！

どんなスポーツでも習い事でも、基礎が大切です。もちろん筋トレも同様に、基礎を学ぶことなく始めると、効果が実感できずに挫折します。筋トレの結果を出して、持続化を狙いましょう。

◆筋トレが続かない理由

- ①筋肉が付かない！ ②とにかくキツイ！ ③時間がない！

筋トレが続かない理由については、概ね上のとおりかと思いますが、敵が分かれば、あとは勝ち方を考えるまでです。もう勝ったも同然です。戦術なくして戦略はありません。

◆筋トレの継続の戦略は3つだけ

- ① 筋肉が付かない ⇒ 筋肉が付く**論理**を学びましょう
② とにかくキツイ ⇒ 筋肉が回復する**論理**を学びましょう
③ 時間がない ⇒ 効果的なトレーニング**論理**を学びましょう

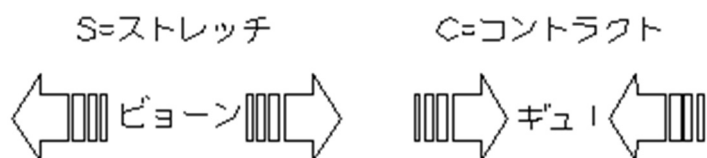
私が提言するのは、上記の3つだけですが、共通点の**論理的**というキーワードが示すとおり、**フィットネスは頭脳戦**なのです。

◆筋トレの種類は3種類だけ

- ① ストレッチ種目 ・ ② コントラクト種目 ・ ③ ミッドレフジ種目

筋トレの種類、腕や足の動かし方（軌道）について、上記の3種類だけと覚えましょう。

①のストレッチ種目であれば、部位を思いっきり**ビヨーン**と伸ばしてあげること、②のコントラクト種目であれば**ギュ**っと縮めてあげること、トレーニングの効果が高まります。**伸ばすか縮めるか**だけであれば意識もしやすいですね。

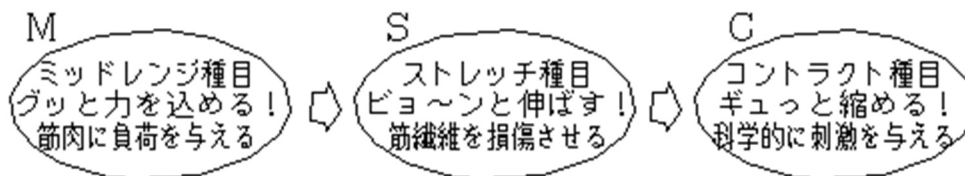


③のミッドレフジ種目はストレッチとコントラクトの中間で、重量上げのように勢いで思いっきり持ち上げたりするタイプで、あまり頭で考えない方がよいかと思います。

また、①と②でも、ほとんどが①で、②は腹筋や背筋くらいしか思いつきません。

$$\text{種目} = \text{部位} \left(\begin{array}{c} \text{伸ばす} \\ \text{or} \\ \text{縮める} \end{array} \right)$$

これは、**POF法**という筋肉を効率的に鍛える手法であり、部位ごとに、**M→S→C**という順番がよいとされています。もっともM(例えばデッドリフトやベンチプレス等)は最初にやらないと、疲れてからはキツイですよ。

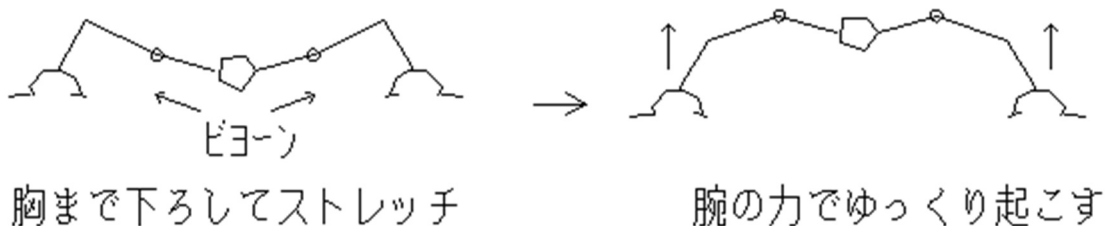


◆負荷を感じてみよう ~胸は伸ばしてナンボ、腹と背は縮めてナンボ~

◇胸の負荷~プッシュアップ~

胸の負荷を感じるならプッシュアップです。

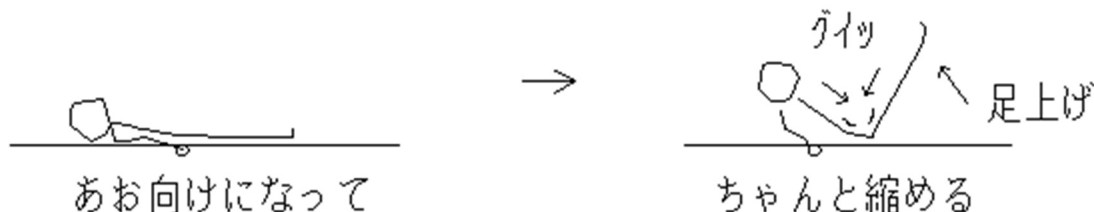
- ① 両手は肩幅と平行に広めにとり、足は閉じても広げても構いません。膝は浮かさず。
- ② 肘を曲げながら胸が床に付く前まで下し、胸の筋肉を伸ばします。
- ③ 胸のストレッチを堪能してから、ゆっくりと腕の力で体を起こします。
- ④ 下している時、つまりストレッチしている時間が大事なのです。



◇腹の負荷~レッグレイズ~

腹の負荷を感じるならレッグレイズです。

- ① あお向け状態で、前腕をマットに着け、頭はヘリを見つめる位置に。
- ② 息を吐きながら、足を上げて腹筋が収縮された状態で1秒止め、息を吸いながら下します。
- ③ 前屈している時、つまりコントラクトしている時間が大事なのです。

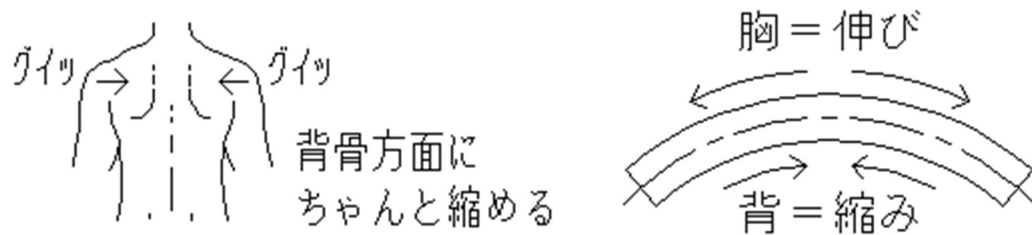


上記のように、王道の「腕立て伏せ」も「腹筋クランチ」も、皆が思っている**逆の方**が、筋肉が刺激されているのです。諸説ありますが、イメージだけおさえておいてください。

- ・腕立 → 体を持ち上げる動作より、胸を下す動作が重要
- ・腹筋 → 地面スレスレのときより、起き上がった直後の前屈が必要

◇背中の負荷

背筋の収縮は少し習得に苦労するかもしれませんが、イメージは左右の肩甲骨(ケツウウツ)を中心の背骨方面に寄せる感じですが、これを逆説で、反対面の胸を突き出すように伸ばせば、おのずと背中には縮むので、それでよいかと思えます。



◆フィットネスの種目・マシンがどの部位を鍛えるか知る！

この先、様々なマシンや器具を使ってフィットネスしていきますが、それぞれのマシンが、どの部位にどんな負荷を与えるように**設計**されているか、事前に確認する必要があります。

- ① ベンチプレス ⇒ 腕ではなく胸！
- ② ラットプル ⇒ 腕ではなく背！

やってみて、胸のマシンが胸に適度に効いていれば、とりあえずは正解ということにしましょう。

(参考資料)

- 全 [M] ①デッドリフト 25kg+α ちゃんと床に付ける！⇒55kg
- 胸 [M] ②ベンチプレス/インクラインベンチプレス 20kg+α 胸まで降ろす！⇒75kg
- 足 [M] ③フロントスクワット/ザーチアースクワット ちゃんとしゃがむ！⇒40kg
- 背 [S] ④ラットプル Smith machine 胸を突き出す！⇒70kg
- 背 [S] ⑤ローイング Smith machine 倒れすぎない！⇒54kg
- 腕 [M] ⑥アームカール 5kg+α ゆっくり降ろす ⇒25kg
- 胸 [S] ⑦ダンベルフライ/同インクライン/同デクライン ⇒18kg
- 胸 [C] ⑧ケーブルフライ 内旋させる/吐き切る ⇒23.75kg
- 腕 [S] ⑨トライセプスエクステンション 5kg+α ⇒25kg
- 肩 [M] ⑩バーベルショルダー 20kg+α ⇒25kg
- 肩 [C] ⑪エクスターナルローテーション 90度/脇に筒/遠端の腕 ⇒15kg
- 背 [C] ⑫ワンハンドプルダウン 股を開き安定させる(横に倒さない) ⇒45kg
- 腕 [C] ⑬トライセプスプレスダウン 体重を掛けないように！ ⇒15kg
- 腹 [C] ⑭ケーブルクランチ あまり前屈せず(負荷が逃げる)吐き切る ⇒60kg
- 背 [C] ⑮ワンハンドローイング 18kg 猫背にならないよう前を向く！
- 肩 [M] ⑯ダンベルショルダー 2.5kg+α ⇒12kg
- 背 [M] ⑰バーベルローイング 20kg+α 背反り前傾/垂直にヒザ・ヘリ⇒30kg
- 背 [M] ⑱けんすい・チンニング(補助ゴム×1) 胸を突き上げる
- 腹 [M] ⑲レッグレイズ 上下半身で潰すように！
- 肩 [C] ⑳インクラインサイドレイズ/サイドレイズ/リアレイズ ⇒3kg
- 足 [C] ㉑レッグエクステンション ゆっくり降ろす！ ⇒26kg

※ [M] mid range [S] Stretch(伸ばす) [C] Contract(収縮)

◆軽く出来るようになったらフォームを疑うこと！

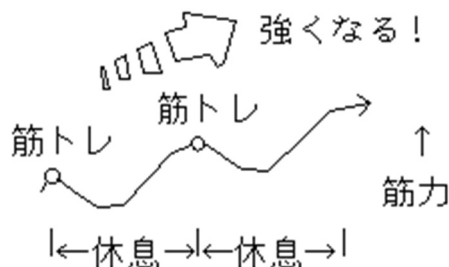
例えば 10 回～20 回ぐらいしかできない程度の負荷が効果的なのに、軽々できちゃう方は、多分フォームが間違っています。とはいえ、人間は慣れてくると楽な方に行ってしまうので、「あれ？軽くできちゃったな？」となれば、すぐにフォームをチェックしましょう。

腹筋も胸筋もちゃんとすれば 30 回もできるわけがないのです。10～15 回でキツイと感じるフォームや重量を目指しましょう。

- ※ 勢いでやっていないか？ → 特にスクワット、プルダウン
- ※ 腕力で持ち上げていないか？ → 特にラットプル、ローイング
- ※ 体重でやっていないか？ → 特にロングプル、ケーブルクラッチ
- ※ 分散されていないか？ → 特にケーブルフライ
- ※ とにかくスローにゆっくりと！

◆休息が一番のポイントである！

筋肉が育つことを筋肥大といい、これは筋肉痛がある状態、つまり休息中が筋肉が成長する時間で、まさに「寝る子は育つ」なのです。通常は筋肉が回復するまで 48～72 時間かかるので、一般的には休息日は 2～3 日とればよいでしょう。ただし、足は筋肉量が多いので回復が 72～96 時間と遅いことも気を付けましょう。



※ 詳細は [§4. トレーニングと休息と!] で解説します。

◆このセクションのまとめ

上記の知識があるだけで、筋トレが続かない理由①②③は攻略できるかと思います。この冊子のスローガンである【ロジカル・フィットネス】すなわち【論理的に考えるフィットネス】を実践して、長くフィットネスを楽しみましょう。

§3. 最初に理論を定着させよう！

◆トレーニングのとき呼吸はどのようにすべき？

トレ中の呼吸は、力を出すときに吐きます。大きな力があるポジティブ動作（スクワットなら立ち上がる、プッシュアップなら腕を伸ばす）のときに息を吐き出し、反対のネガティブ動作で息を吸います。呼吸を止めてしまうと、血圧が急上昇してしまうので注意です。特に腹筋は吐きながら前屈して吐き切ることがポイントです。

◆どれくらい続ければ筋トレの効果を感じられる？

もちろん個人差があるのは大前提だが、私が紹介しているプログラムを行った場合、**4週間**で効果を感じることができるよう。タンパク質の摂取量が少なかったり、睡眠不足だったりすると、筋トレの効果が十分に得られないことがあるので注意。

◆筋トレでつけた筋肉は、どれくらいトレーニングをサボると落ちてしまう？

病気やケガ、忙しさで筋トレを休んだら、どれくらいで筋肉量が減ってしまうのかですが、一般的に**3週間**以上トレを休むと徐々に筋肉量が落ちてくるとされています。ただ、一度発達させた筋肉を元に戻すのは、ゼロから筋肉をつけるよりも短期間で済むようで、過去の筋トレが無駄にはならないとのこと。

◆筋トレをするのに、最も適している時間帯はいつ？

起床後すぐは血圧が低く、カラダも温まっていません。ウォーミングアップをする時間があればよいですが、そうでない場合は最適とはいえません。筋トレを行うと交感神経が優位になるので、就寝直前に行くと寝つきが悪くなることもあって、総合的に判断すると仕事終わりがベストとなりそうです。とはいえ継続しやすいタイミングであることが大切です。

◆トレーニングの効果を高めるために最適な睡眠時間は？

睡眠中に分泌される成長ホルモンには、カラダの組織の修復する効果があり、睡眠の質が低かったり、時間が短いと筋肉は十分に育たないようです。また、睡眠不足で身体の疲れが抜けていなければ、筋トレのパフォーマンスが落ちますし、精神的な疲れが残っていれば運動する意欲も低下します。筋トレで必要な力を発揮し、効果を最大化するため、睡眠は**7時間**は必要です。

◆トレーニングの後に筋肉痛が！ 翌日以降のトレーニングはどうすべき？

筋肉痛があると筋トレが面倒になりますが、ある程度治まったら筋トレを再開しましょう。再開の目安は、痛みで動かすのも辛い状態を 10 としたとき、3 程度になった頃。痛みが強すぎるとフォームが崩れますし、痛みがなくなるまで待っていると頻度が不足してしまうからです。

◆自分のレベルに合っている筋トレメニュー選びの基準は？

筋肉を効率よく肥大させるには、適切な負荷、回数、頻度を見極める必要があります。高重量・低回数でも、低重量・高回数のどちらでも筋肥大効果があります。正しいフォームで連続して**ギリギリ 10～15 回**できる程度が、自分に適したメニューを見極める一つの基準です。30 回 40 回と休まずにこなせるメニューは、負荷不足や負荷抜けの可能性が高いです。

◆筋トレを続けていたら、ラクにできるようになってきた。どうすべき？

筋トレを続けていると、筋力向上に伴い以前よりもラクにこなせるようになってきます。さらなる筋肥大、筋力アップを目指すには、負荷を段階的に上げていかなければなりません。ダンベルやバーベルなら扱う重量（1～5kg 程度が目安）を少しアップしましょう。

◆いざスクワット 3 セットに挑戦。セット間の休憩はどれぐらいにすればいい？

しっかり回復してから。たとえば 10 回×3 セットでスクワットをする場合、2 セット目、3 セット目もしっかりと 10 回こなせるだけのセット間の休憩を取る必要があります。リカバリーに必要なと感じたなら 2～3 分休んで OK です。

休憩を短くするとキリさが増し、達成感がありますが、こなせる回数が減ってしまうと、筋肥大や筋力アップにとってはマイナスです。基本的には**十分に回復してから**次のセットに向かいましょう。

◆ストレッチを取り入れるタイミングはどのタイミングがいい？

筋トレ前にストレッチ。ストレッチには、一定時間同じ姿勢を保って静止した状態で筋肉を伸ばす静的なストレッチと、ある動きを一定回数繰り返しながら関節や筋肉に刺激を与える動的なストレッチがあります。たとえば、前屈は静的なストレッチで、肩を回すような運動は動的なストレッチです。

筋トレ前に推奨したいのは、動的なストレッチ。使う筋肉をあらかじめ動かしておくと、筋トレ中に意識しやすく、ケガのリスクも小さくなります。ちなみに筋トレ前の長時間に及ぶ静的ストレッチは、パフォーマンスや筋肥大効果の低下に繋がるとされています。

◆有酸素運動は筋トレ後に

どのような身体を目指すのか等の目的にもよりますが、筋トレの後に、軽度な有酸素運動を行うことによって、脂肪燃焼効果が上がるとされています。

トレーニング後あるいは休息日にトレッドミルやエアロバイクなどの有酸素運動マシンを用いるとよいでしょう。



★肯定派

筋トレで発生する成長ホルモンは脂肪を分解する性質があり、直後に有酸素運動することで、消費・燃焼しやすくなるというロジックです。脂質を効率的にエネルギーとして使いたければ息が乱れないくらいの有酸素運動がベストです。

★否定派

筋肉をガンガン付けたければ、筋トレ後の強度の有酸素運動は不効率とされており、強度の有酸素運動は筋肉を分解してしまうので、有酸素運動をするよりも、栄養を採って休息すべきという考え方です。

また、消費カロリーだけに着目して、有酸素運動時より筋トレ時のほうが消費カロリーが多いので有酸素運動は不要という考え方もあるようですが、有酸素運動で気分爽快リフレッシュでいいじゃないって感じです。私はね。

★考察

この冊子の読者は、**フィットネス脂肪燃焼型**ですので、もちろん前者の理論を採用して、きっちり有酸素運動の時間をとりましょう。

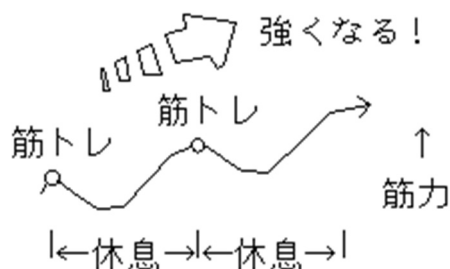
◆脂肪は常に利用されている

脂肪を減らすには **20分**以上の運動が必要とよく言われていますが、実際は脂肪の分解は常に起きており、分解された脂肪酸は血中にあるようです。20分を超える運動は、その分解が活発になるということであって、脂肪が分解されないわけではないらしいので安心してください。

§4. トレーニングと休息と！

◆伝統的な超回復理論

超回復理論とは、筋トレ後に休息を確保することにより、以前より強い筋肉に成長するという筋トレ業界での伝統的な理論です。付け加えると、休息中の筋トレは逆に筋肉の成長を妨げて逆効果とか成長はするけど鈍化するとか諸説あるようです。



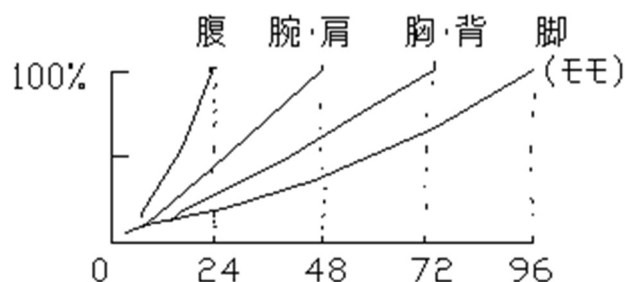
◆超回復理論の適用外

毎回かなり筋肉に負荷を掛ける方は超回復理論が当てはまると思いますが、皆さん毎日歩いて足の筋肉を使っていますよね。超回復理論で言えば足の筋肉は衰える一方になりますがそんなことないですね。軽いフィットネスであれば超回復理論の適用外と言えそうです。もっと言えば自分の体調との相談ということですね。

◆ケガをしないのが一番！

上記のことから、軽いフィットネスの方は除いて、筋肉回復の目安を知っておくことでケガなくトレーニングが続けられますので、筋肉の各部位の回復時間の目安を見てみましょう。

腹は 24 時間で回復し、足は 72~96 時間もかかるようです。もちろん負荷の大小や個人差はあります。運動会で走った後に 3~4 日筋肉痛があるので、納得できるデータですね。



上の図から、私は次のように考えます。※個人差や負荷の具合もありますので参考までに！

- ① 腹 ⇒ 毎日でも OK (ふくらはぎ OK)
- ② 腕・肩 ⇒ 中 1 日
- ③ 胸・背 ⇒ 中 2 日
- ④ 足(モモ) ⇒ 中 3 日

◆スクワットのやり過ぎに注意！

足は特に回復が遅いので、週3回のスクワットとかは要注意かと思います。軽いフィットネスなら問題ありませんが。足にダメージがあり過ぎると、肉離れや車のブレーキが遅れての事故とか心配です。

かなり足を追い込む方は、前項の図を少し参考にして、「前回は2日前だから今日はスクワットやめようかな」とか「スクワットの重量を軽くしようかな」と切り替えて頂ければと思います。



スクワットは脚の
負担が大きいゾ！

◆分割法を上手に回す！

§7の17ページにも書いていますが、トレーニングを2～3回に分割すると、1日当たりの時間に余裕ができます。

下図は3分割法のイメージですが、休息日はトレッドミルやエアロバイクなどの有酸素運動で脂肪燃焼を狙ってもよいでしょう。

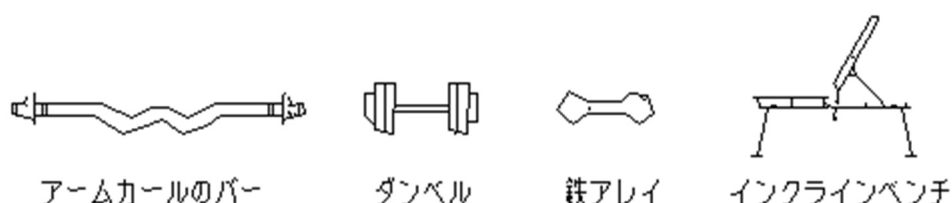
月	火	水	木	金	土	日
上半身-胸	トレッドミル	上半身-背	エアロバイク	下半身	エアロバイク	温泉

コ-ヒ-ブレイク： ダンベルや鉄アレイは縁の下の力持ち ♪

私見ですが、何だかんだ言って、上半身については、ダンベルと鉄アレイ系のフィットネスが最強かと思っています。

長椅子を使うので **寝技** と命名しています。

アームカールのクネったしたバーも必要です。



ベンチプレスやスクワットのように無理して重量を大きくして**負荷抜け**しがちですが、ダンベルは比較的軽量で手軽なものですから、本当に身体に合った重量で、ゆっくりフィットネスすると、負荷抜けが起こらず、次の日にとんでもない筋肉痛を起こすこともあります。

長椅子に寝てフラット（傾斜0度）でダンベルフライすると、胸の平面に効きますが、長椅子を若干22.5度（45度の半分くらい）にしてダンベルを持ち上げると、胸の上部に掛かり、立体的な胸に仕上がります。この傾斜方法を**インクライン**と呼びます。（20°-ジ参照）

- 腕 [M] アームカール 5kg+α ゆっくり降ろす ⇒25kg
- 胸 [S] ダンベルフライ（弧を描くように）昇降（やや下胸付近） ⇒16kg
- 胸 [S] インクライン・ダンベルフライ（傾斜緩め） やや下側から頭上 ⇒16kg
- 胸 [S] デクライン・ダンベルフライ（ブリッジ） やや下側から頭上 ⇒16kg
- 腕 [S] トライセプス・エクステンション 5kg+α ⇒25kg
- 背 [C] ワンハンド・ローイング 18kg 猫背にならないよう前を向く！
- 肩 [M] ダンベルショルダー 2.5kg+α ⇒12kg
- 肩 [C] サイドレイズ ⇒3kg
- 肩 [C] リアレイズ ⇒3kg
- 肩 [S] インクライン・サイドレイズ ⇒3kg

※ [M] mid range [S] Stretch(伸ばす) [C] Contract(収縮)

§5. レッツリ・プロテイン!

◆ 筋肉とタンパク質とプロテイン

まず筋肉とタンパク質とプロテインの関係を覚えておきましょう。タンパク質は栄養成分のひとつで、筋肉を育てるにはタンパク質が必要です。タンパク質は英語でプロテインです。プロテイン飲料はその名の通り、タンパク質を効率的に補給できるシロモノなのです。



◆ タンパク質の必要量

筋トレの効果を出すタンパク質の必要摂取量は基準体重の2倍とされていますが、なかなか2倍は難しいので、とりあえず1.5倍を目標にしてみましょう。ここで基準体重とは、今現在のダイエット前の体重ではなく、目標体重や除脂肪体重としてくださいね。 ※1

★体重1kgあたり2.0g以上摂取しても、タンパク質合成はそれ以上促進されず、2.0gを超えた分はタンパク質合成に貢献しないという報告があるようです。

★トレーニング後のタンパク質の摂取量は、取り過ぎても合成の増加は頭打ちになることから、20~30gが目安とされているようです。

★タンパク質の必要量については、文献によってばらつきがあるが、①一般的なフィットネスプログラム実践者(0.8~1.0g)、②有酸素性持久力アスリート(1.2~1.6g)、③ストロングスアスリート(1.4~1.7g)のおおむねこの程度の範囲であるとテキストには書いてありました。

◆ タンパク質の摂取は難しい

経験上ですが、先の量のタンパク質を通常の食事で摂取するのは難しいです。通常の食事でタンパク質を体重の1倍(60kgで60g)摂るとすると、かなりの質量を食べなくてはなりません。例えば目標の60gとするとチャーハン3杯となり、そのカロリーは2,124kcal、脂質(F)は72gと致命的です。

このように、タンパク質に合わせての食事は病気が心配されるレベルの食べ過ぎとなってしまいます。厚生労働省では平均的な日本人の1日の摂取量は71.4gらしいので、これも食べ過ぎと思われそうです。

⇒厚生労働省の値から、通常の食事でも体重の1.0倍は摂れていることにしましょう。 ※2

◆ プロテイン飲料

一方でプロテイン飲料は、効率的にタンパク質を補給できます。コンビニのサバス 200ml の成分表示では [103kcal : P15g / F0g / C10.8g] とされていますので、脂質(F)を摂らずにタンパク質(P)を摂るので、効率的とされています。毎日コンビニでサバスを買う余裕もないので、粉末タイプだと、付属のスプーン一杯で 15g 程度 (HOT Chocolate) です。

(成分表示は 19 ページ参照)

◆ プロテインの効果

筋トレ以外にも、タンパク質の摂取は次の効果があるようです。推定するに新陳代謝が促進されるということでしょうね。

- ① 疲労回復 / ② 髪が綺麗になる / ③ 肌が綺麗になる

◆ プロテイン飲料の頻度

最も悩ましい問題ですが、定期的にフィットネスする人は毎日飲んだほうが良いと考えます。

- ① 筋トレをしない休息期間 (2~3 日) に筋肉は育つ → その栄養として必要。
- ② 筋肉の維持にも一定の効果があるそう → その栄養として必要。

という 2 つから、毎日適量を摂取するという事です。

◆ まとめ ~ I think ~

以上のことから、私なりの解釈では、次のように要点を見ます。

- ① 筋トレ中の目標が体重の 1.5~2.0 倍とされている。 ※1 より
- ② 通常の食事で体重の 1.0 倍は摂れていると考える。 ※2 より
- ③ そうすると 意識してプラスする摂取量は $1.5 \sim 2.0 - 1.0 = 0.5 \sim 1.0$ 倍 となる。

私の基準体重を 60kg でプラス量を基準体重の 0.5 倍とすると、通常の食事に加える必要プロテイン飲料は、 $60\text{kg} \times 0.5 \approx 30\text{g}$ 、粉末タイプで $30\text{g} \div 15\text{g} = 2$ 杯となり、朝晩の食事後に 1 杯ずつということになります。

その置き換え案として、昼食にサラダチキン (P=15~20g) を摂ったりといった感じも良いですね。

コ-ヒーブレイク： 二の腕ぶるぶる改善×ニュー ♪

◆上腕2頭筋と3頭筋の違い

上腕2頭筋とは、腕の「カマゴ」の筋肉で、上腕3頭筋はその裏側です。どちらの部位を鍛えたいかによって、エクササイズは異なります。ここで、両者の違いを整理してみましょう。

<上腕2頭筋>

- ① 起立して正面側（カマゴ）
- ② 持ち上げたり日常生活でも活躍する
- ③ 筋肉量が少ない（2分の1）

<上腕3頭筋>

- ① 起立して裏側
- ② 日常生活ではあまり活躍なし
- ③ 筋肉量が多い（2倍）

◆アイ・シンク（私はこう考えます）

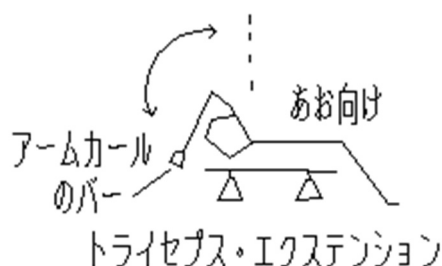
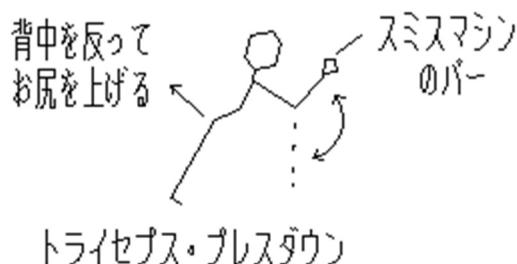
- ・上の①から【二の腕ぶるぶる】は【上腕3頭筋】だよね。
- ・上の②から【二の腕ぶるぶる】は【フィットネス】でしか改善できないよね。
- ・上の③から【二の腕ぶるぶる】は鍛えれば【ちゃんと効果がある】よね。

◆結論

【二の腕ぶるぶる】【振り袖】を引き締めて二の腕を細く見せたい女性は多いと思いますが、そうした場合は【上腕3頭筋】を鍛えるとよいでしょう。

<上腕3頭筋のフィットネス>

- ① トライセプス・プレスダウン
 - ② トライセプス・エクステンション
 - ③ トライセプス・ディップス
- ※トライセプスとは【上腕3頭筋】を意味します。
- ④ ナロー・ベンチプレス
- ※ナローとは【狭く】を意味します。
- ※いずれも、上腕3頭筋にストレッチが掛かっていることを確認しながら実践するように！



§6. ストレッチもちちゃんとしてよう！

トレーニングのクローズングには、最低限のストレッチをしましょう。おそらくどのコースを回っても、肩にかなりの負担を与えていると思われるので、ストレッチゴムで、肩を回してあげるとよいでしょう。できればトレーニング前後に取り入れてください。

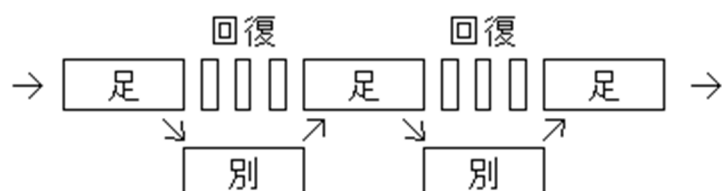
私の場合は、ゆっくりと 25 回でトレーニングをクローズしています。



§7. 自分の適性×ニューを見出そう！

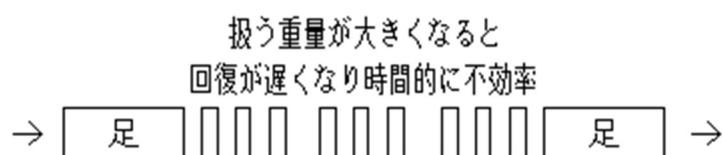
最初のうちは、筋肉痛に悩ませられるかもしれませんが、負荷自体はさほど大きくないので、1回のトレーニングで全身を回してもよいでしょう。

ポイントとしては、時間を決めて、スクワット等で足を鍛えた後、回復するまでの間はベンチプレス等で胸を鍛えるような順番で回すと時間を有効に使えます。

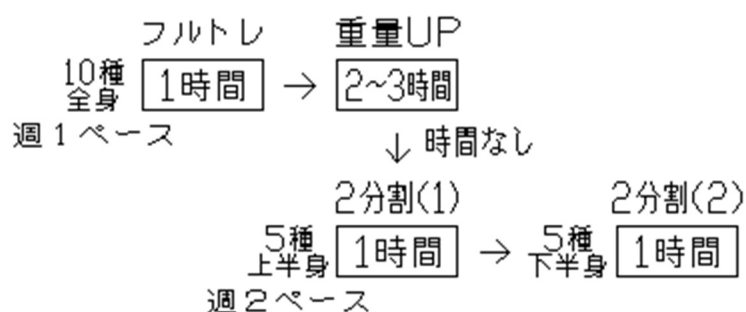


§4の10ページにあるように、休息日として中2日空けるようなスケジュールでよいでしょう。その休息日は、トレッドミルやエアロバイクなどの有酸素運動マシンの利用に留めましょう。

もう少し先の話になりますが、高重量を扱うようになりますと、種目ごとの休憩時間を多くとらないと回復しません。フルに回すには時間が取れなくなります。



そこで、フィットネスする部位を2~3回に分けて時間調整することとなります。これを分割法（**スプリットルーティン法**）といいます。



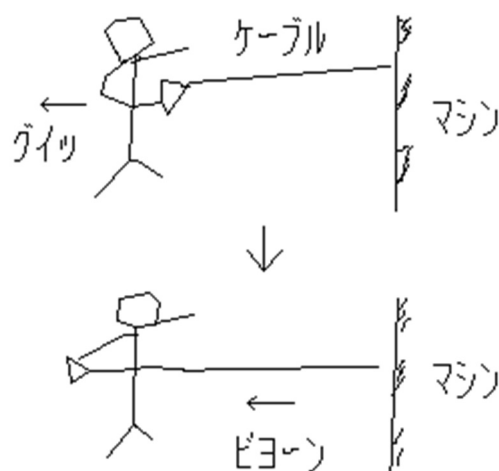
そもそも月会費のプランなので、ある程度来店数を増やすこととなりますので、当然に3分割法のトレーニングを採用することになるかと思います。下図は3分割法のイメージです。

月	火	水	木	金	土	日
上半身-胸	トレッドミル	上半身-背	エアロバイク	下半身	エアロバイク	温泉

コ-ヒーブルク：ケーブル系でバリエーションを広げる ♪

ジムにある巨大なスミスマシン「デュアルアジャスタブルプーリー」は、ケーブル系のフィットネスが楽しめます。

ケーブル系は、ストレッチやコントラクトの**伸縮**を感じやすく、ウエイトはピン留めタイプなので安全にフィットネスでき、バリエーションが広がります。



下記は、私のオススメです。筋肉が程よくストレッチされて、気分爽快って感じです。

- 胸 [C] ケーブルフライ 内旋させる／吐き切る ⇒23.75kg
- 肩 [C] エクスターナル・ローテーション 90度／脇に筒／遠端の腕 ⇒15kg
- 背 [C] ワンハンドプルダウン 股を開き安定させる（横に倒さない）⇒45kg
- 腹 [C] ケーブルクランチ あまり前屈せず（負荷が逃げる）吐き切る ⇒60kg
- 腕 [C] トライセプス・プレスダウン 体重を掛けないで

※ [M] mid range [S] Stretch(伸ばす) [C] Contract(収縮)

§8. 食事もちっとだけ気を配ろう！

タンパク質の必要性は §5 の 13 ページで書いたもので、あとは食事の3大栄養素の学びです。

3大栄養素 = ①タンパク質 / ②脂質 / ③炭水化物(糖質)

最近、食品表示法により、商品の裏面に貼ってあるので、見てもらいたいですが、通常の食事は、②脂質も③炭水化物も多いです。

私見ですが、①のタンパク質が多いと③の炭水化物も多いという相関があって、タンパク質を確保しながら炭水化物を抑えるのは至難の業。ですので、積極的に気を付けたいものは、②の脂質となります。

スーパーで惣菜を買うとき、裏面を見て、脂質が少ないものをカゴに入れるだけでも、かなりのダイエット効果が期待できると思います。

脂質も脂肪を燃焼するのに必要な栄養素ですが、普通の3食でも、かなりオーバーするくらいなので、脂質が足りなくなるという心配はないかと思えます。

さて、サラダチキンは、タンパク質が豊富で、脂質と炭水化物が少ない筋トレの見方です。また、スーパーでは、カニカマがタンパク質が多く脂質が少ないとか、サバ缶がタンパク質が多く炭水化物が少ないとか発見できます。

---私の夕食---

① サラダチキン (日本ハム・スモーク味)

100g あたり 126 Kcal、P=23.6g / F=1.5g / C=4.4g (内容量 110g)

② カニカマ (ヤマサ蒲鉾・シャインサラダ)

100g あたり 93Kcal、P=11.0g / F=0.6g / C=11.0g (内容量 120g)

--- END ---

最後に、③の炭水化物ですが、近年は肥満の標的とされていますが、炭水化物抜きダイエットを実践している方は、何かポーンとした感じで集中力が欠如しているイメージがあります。偏見であれば申し訳ないです。

炭水化物を過度に抜き、集中力が欠如して事故してジムに通えなくなると本末転倒。その他、集中力の欠如から会社で重大なミスをして、経済的にジムに通えなくなるのも本末転倒です。

Q. 貴方にとって何が大切か？ ファースト・プライオリティーは何か？

①家族 → ②仕事 → ③趣味

多くの方が上記の順でしょう。家族と仕事はお金の関係で拮抗しますが、仕事は貴方の代替えはいくらでもいます。家族には貴方の代替えはいません。少し話が逸れましたが、炭水化物や糖質はしっかり摂取したいですね。

このセクションにもっと興味がある方は、別冊 **かんたん PFC 食事管理法** も見てくださいね。

コ-ヒ-ブルク： インクラインとデクラインで立体的に仕上げる ♪

◆ベンチプレス

トレーニングのアイコンのような種目で、パッとイメージできるかと思います。鍛える部位は胸で、補助的にこの腕や肩の前部も鍛えられます。女性にもバストアップ効果で人気らしいです。

胸の筋肉は細かく分けると、上部、中部、下部と分けられて、この通常のベンチプレスは中部といったイメージにしておくと、次のインクラインやデクラインのイメージが深まります。

インクラインベンチという角度が変わるベンチ（長椅子）を用いて、頭側が高いことをインクライン、逆に頭側が低いことをデクラインといい、通常のベンチはフラットベンチといいます。

ちなみに、貨物船が運河に降りるまでの傾斜路のことをインクラインというそうです。



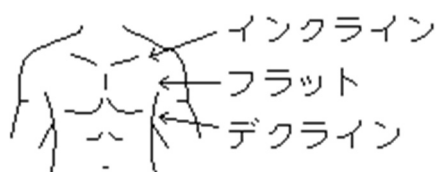
◆インクラインベンチプレス どこに効く？

インクラインベンチプレスは、頭が体より上になった状態（例えば 45 度）で行うベンチプレスで、インクラインにすると胸の**上部**がより鍛えられ、男性は厚く立体的な胸になり、女性はバストアップ（バストの位置を上げる）に効果ありだそうです。

◆デクラインベンチプレス どこに効く？

デクラインベンチプレスは、頭が体より下になった状態（-45 度）で行うベンチプレスで、デクラインにすると、胸の**下部**がより鍛えられ、男性は盛り上がった立体的な胸になり、女性はバストのボリュームアップ（バストの土台を厚く）に効果ありだそうです。

なお、ダンベルフライについてのインクラインとデクラインは 12°-ジに書いておきます。



--- END ---