

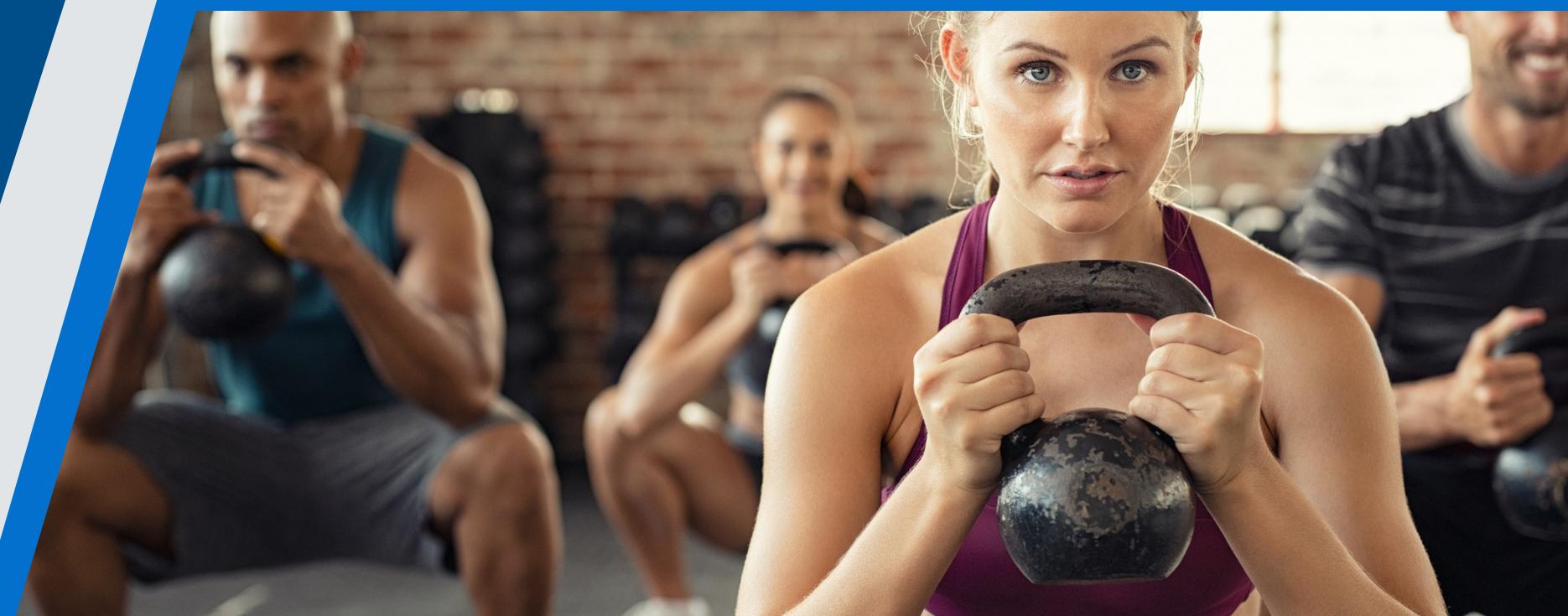
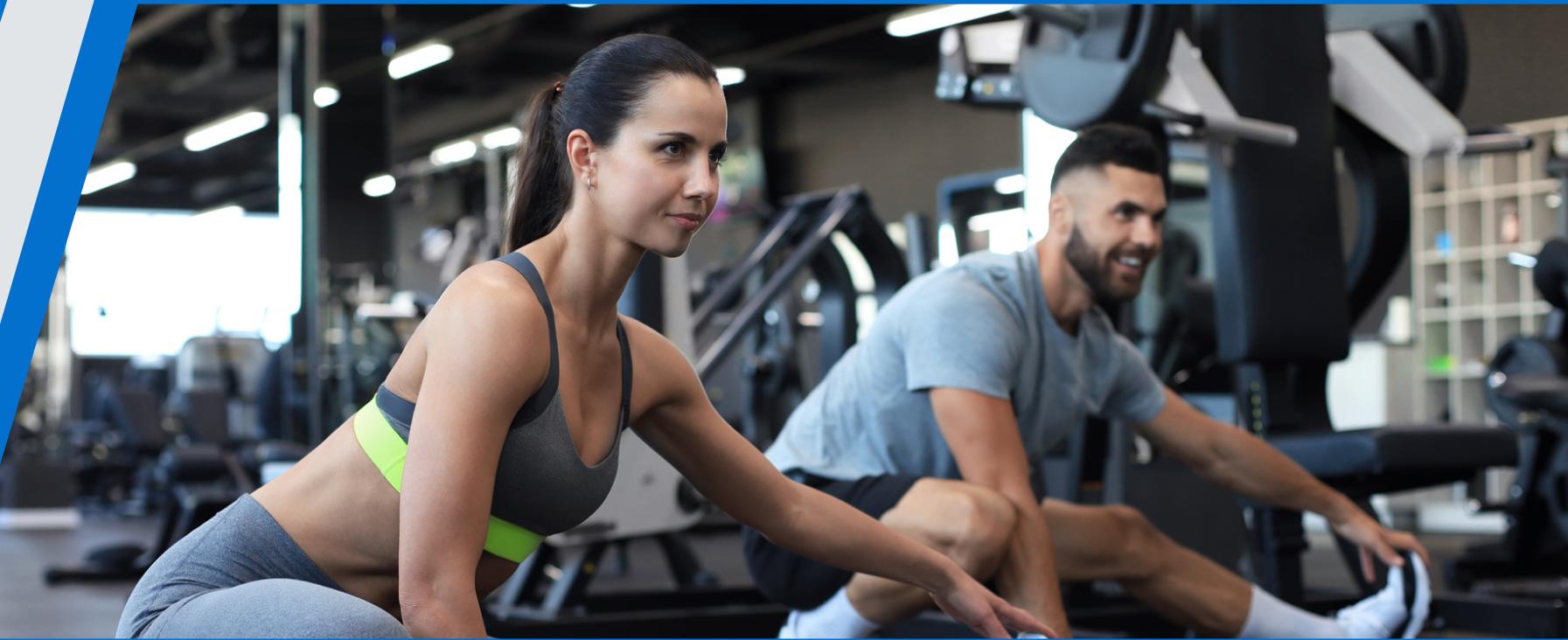
**辛すぎるトレーニングをすることなく、
時間を奪わえることもなく、
短時間で食事のダイエット効果を加速させ、
相乗効果でさらに痩せるための運動法**

**食事をベースにダイエットの相乗効果を
発揮するための運動の3ステップ**



運動のメリット

- ・体重を減らすのに役立つ
- ・基礎代謝の向上
- ・見た目の体型の改善
- ・運動 자체でカロリーの消費が期待できる
- ・食欲の抑制が期待できる
- ・インスリンの正常化・血糖値の改善が期待できる
- ・ストレス解消・気分の向上が期待できる
- ・睡眠の質の向上が期待できる



運動には、 こんなメリットも あります。

- ・老化防止、アンチエイジングといった若さを保つ効果が期待できる
- ・肌の水分量やコラーゲンの量の改善が期待できる
- ・細胞の老化を防ぐ効果が期待できる
- ・長寿につながる効果が期待できる
- ・脳機能の改善が期待できる
- ・記憶力や情報処理能力の改善が期待できる
- ・創造性の向上が期待できる
- ・モチベーションの向上が期待できる





私が、 運動を取り入れるまで

- ・ダイエットをしなきゃと思って、初めにやったことが運動
- ・ジムに通ってのランニング(有酸素運動)
- ・初日に30分、翌日からは1時間のランニング
- ・ジムのスタッフに言われた筋トレもやりました
- ・でも、あまり効果を感じられませんでした
- ・自宅でHIITトレーニングもやってみました
- ・時間が短くても、つらすぎて続きませんでした
- ・でも、転機が訪れました・・・



運動の効果が現れるよ うになった転機

- ・仕事の都合で力仕事をすることになった
- ・かなりハードな運動をすることで、明らかに体重が減った
- ・この時は、すでに食事による効果がある程度出ていた
- ・かなりハードな運動が効果があったと思ったのですが・・・
- ・仕事内容が変わって、運動量が減ったのに、さらに、体重は落ちた。(筋肉が落ちた)
- ・食事で体を作つてから、正しい方法で運動を取り入れることで今までハードな運動ダイエットには効果があるということを実感



8年ぶりのリバウンド をキッカケに運動を 改めて見直すことに

- ・今までの経験をもとに、もっと短期間で結果を出せないか、改めて運動と向き合った
- ・食事を見直してから、筋トレを取り入れた結果
- ・ハッキリと結果が出た。
- ・筋トレを取り入れてから一週間も経たない内に
- ・
- ・
- ・
- ・食事だけで停滞していた体重が一週目から、さらに減り始めた・・・



運動をしても満足のいくダイエット効果を感じられないと苛立っていませんか？

- ・今までやみくもに運動をしていませんか？
- ・とりあえず有酸素運動という感覚で行っていませんか？
- ・部位トレーニングばかりをやってしまっていませんか？

- ・これらは、私も行った過ちです。
- ・運動は、タイミングに合った方法を取り入れることで効果をハッキリと感じることができます。



ダイエットを加速させる筋トレの 3つの秘訣

01 全身運動を軸に筋トレを行う

筋トレというと、腕や胸など特定の筋肉を鍛える
というのが多いと思います。

私の経験上、全身の力を使う方が効果的です。

02 部位の筋トレは、補完的に行う

全身運動での筋トレがおすすめですが、
特に鍛えたい部分は出てくると思います。

部位の筋トレは、
そこを補完するためのツールとして行いましょう。

03 食事はある程度見直してから行う

ある程度、食事が改善された状態で筋トレを行うと
効果的です。

筋トレを取り入れる前に、食事を見直しながら、
筋トレの慣らし期間を作つておきましょう。

第一章：ダイエットのための 筋トレの基礎知識

筋トレを効果的に行うための2つの視点





筋トレに取り組む時の2つの考え方

- ・筋トレの考え方の一つ目は、筋肉の量を増やす(筋肉を大きくする)こと
- ・筋肉量を増やすことで基礎代謝が向上し、エネルギーが効果的なる

- ・筋トレの考え方の2つ目は、筋力を強くする(筋肉を出力を上げる)こと
 - ・筋力を上げることで、筋肉の機能が向上して、日常やトレーニングが簡単なり、自然に運動量を増やしやすくなる。
-
- ・この2つの視点から、筋トレに取り組むことが大切



ダイエットのための 筋トレの基礎知識①

筋肉量を増やすための筋トレの基礎





筋肉の量を増やすための公式

01 筋トレの総負荷×セット間休憩×関節可動範囲×スピード×週頻度

- ・筋肉量を増やすためには、これらのどこかを掛け算を大きくすることが大切。
- ・筋トレの負荷を大きくしなくとも、筋肉量は増やせる。
- ・回数やセット数・週に行う頻度を調節することで、負荷の高い筋トレでなくとも大丈夫。

02 筋トレの総負荷とは、 筋トレの強度×回数×セット数

- ・筋肉の量を増やすだけなら、回数やセット数を多くすることで筋肉量を増やせる。
- ・強い筋肉痛になるようなことをしなくても、多少筋肉を疲れさせる程度でも、効果は期待できる。



筋肉の量を増やすための セット間休憩と関節可動 範囲

- ・ セット間休憩の目安は・・・
- ・ 強くない負荷(重さ)で行うなら、
1~2分程度のセット間休憩をとる
- ・ 高強度の負荷(重さ)で行うなら、
2分以上のセット間休憩をとる
- ・ 筋トレ時の関節の可動範囲は・・・
- ・ できるだけ関節の曲げ伸ばしを大きくする
- ・ 力は出にくくなるが、負荷量が増える
- ・ 筋肉ダメージが増えやすく、
再生時の筋肉の増大効果が得やすい



筋肉の量を増やすための スピードと週頻度

- ・筋トレのスピードの目安は・・・
- ・筋肉を増やすための筋トレの一回のスピードは、8秒以内が目安
- ・筋肉が縮む動作は早く、伸びる動作は遅めにする
- ・筋トレの一週間の頻度は・・・
- ・できるだけ多くした方が効果的
- ・週に何日と考えるのではなく、全体の総負荷量で考える
- ・筋肉への負荷の量×週の頻度

ダイエットのための 筋トレの基礎知識②

筋肉の力を強くするための基礎





筋肉の力を増やすための公式

01 筋トレの強度×スピード×週頻度

- ・筋肉量を強くするためには、これらのどこかを掛け算を大きくすることが大切。
- ・筋肉の強度を上げるなら、強い強度で行うことが必要
- ・週の頻度は多いほうが効果的
- ・頻度は、一週間の総負荷で考える
- ・スピードは、さらに速く6秒以内を目安



ダイエットの際の筋トレは、 この2つの視点で取り入れる

- ・筋肉を増やすための公式は、
筋トレの総負荷×セット間休憩×関節可動範囲×スピード×週頻度
- ・筋肉を強くするための公式は、
筋トレの強度×スピード×週頻度
- ・基本的には、これら2つの筋トレをそれぞれ行うことが理想です



ダイエットのための 筋トレの基礎知識③

ウォーミングアップとプロテインの摂取の基礎





運動前のウォーミングアップについて

01 ストレッチは、30秒以内で済ませる

ケガの予防になるが、筋トレの効果が落ちるため、長い時間は行わない。

02 10~20分程度の軽い有酸素運動を行う

軽いジョギングやウォーキングなど

03 筋トレと同じ動作を低い強度で行う

重いものを上げる前に、軽いもので慣らす

※ウォーミングアップに関しては、
やってもやらなくてもいいが、やると筋トレ効果が上がる



プロテインについて プロテインの種類は3つ

01 ホエイプロテイン

- ・吸収が早い
- ・筋トレ後のプロテイン補給に良い
- ・筋トレ後、3時間以内に摂るのがおすすめ。

02 ガゼインプロテイン

- ・吸収が遅い
- ・時間をかけて持続的にたんぱく質を補給したい時におすすめ
- ・寝る前などにタンパク補給をしたい時に活用

03 ソイプロテイン

- ・吸収時間は、上記の中間くらい
- ・抗酸化作用や抗炎症化作用がある
- ・健康や若返りなどには、より効果的

プロテインの摂取 について

- ・筋肉には、タンパク質の合成が必要
- ・タンパク質の合成に必要なアミノ酸は、20種類
- ・そのうち、9種類の必須アミノ酸は、外部からの摂取が必要



プロテインの摂取の基本

- ・アミノ酸スコア100+ロイシン2g以上を選ぶ
- ・24時間当たり、【体重×1.62g】が目安
- ・激しい筋トレの時には、【プラス5~10g】
- ・プロテインは食事と一緒に摂る
- ・プロテインの摂取は、3時間以上の感覚を空ける
- ・甘いプロテインは選ばない

※ただし、タンパク質は食事から摂るのが基本
※プロテインは、あくまで補助として考える

