

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
- ・運動自体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ようになった
- 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)
- 食事で体を作ってから、正しい方法で運動を取り入れることでそこ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きていませんか？
- ・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たいませんか？
- ・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ずることができます。



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 食事の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っておきましょう。

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ても、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ても大丈夫。

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2 g 以上を選ぶ
- ・ 24時間当たり、【体重×1.62 g】が目安
- ・ 激しい筋トレの時には、【プラス5～10 g】
- ・ 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