

第2章：ダイエットのための 筋トレ～実践編～

MSEMメソッドの運動の基本





MSEMメソッドで行う運動

- 基本的には、日常の運動量を増やすことが中心
- 筋トレは、補助程度に行う
- 行う筋トレは、筋肉と筋力を向上させるように行う。
- 筋トレ効果を上げるながら、日常の運動量を増やしやすくするため
- 全身運動での筋トレを中心に行う
- つけたい筋肉を補助的に部位トレーニングする
- 激しく消耗する筋トレは行わない
- 持続的に行えるようにするため
- 筋トレは、あまり多くの時間を使わずに、短時間で済ませる
- 筋トレにリソースを割ぎないようにするため

MSEMメソッドの運動は、
それぞれのダイエット効果を加速させるものとしてとらえる。
相乗効果での加速的なダイエットを目指すため、
運動にリソースを割ぎすぎないようにする





MSEMメソッドの運動の3ステップ

01 NEATレベルを上げる(日常生活の運動量を増やす)

02 軽く疲労を感じる程度の筋トレを取り入れる

03 軽い有酸素運動を空腹時に行う

ダイエットのための筋トレ ～実践編①～

MSEMメソッドの運動の3ステップ





ステップ1

NEATレベルを上げる

- NEATとは、日常の活動で消費されるエネルギー
- 日常の中での活動量を増やす
- 具体的には、まずこの3つから意識してみてください。
 - 1.立っている時間を増やす
 - 2.エレベーターなどを使わずに階段を使う
 - 3.車などの乗り物は使わずに、出来るだけ歩く
- 他にも、背筋を伸ばす・自炊をする・歩くスピードを上げる
出かける用事を作る・家事をする・体を動かす趣味を作る
通勤で少し遠回りをして歩く・散歩をする
スタンディングデスクを使う・休憩時間に歩く など
- たくさんの一気にやると、混乱してしまうので、
まずは、最初の3つから意識してみてください。





ステップ2

筋トレを取り入れる

- ・筋トレは、全身運動で鍛えられるものが基本
- ・部位筋トレは、自分の弱い部分を鍛える
- ・筋肉が大きいからと言って、
そこばかり鍛えるとバランス的に微妙になることも・・・
- ・部位とレーニングは、どこを鍛えたいかを決めることが大切

- ・私の場合

ウエストは増やさずに、胸の筋肉はある程度増やしたい

→腕立てを中心に、少しだけ腹筋も取り入れる

足は日常である程度使っているので、

やり過ぎて足だけ太くなるのも不格好

→スクワットはしないで、

日常と全身筋トレで足に負荷をかけておけば十分

つまり、日常の運動と全身運動で足りない部分だけ、
部位別のトレーニングは補助的に行えばOK





ステップ3

軽い有酸素運動を取り入れる

- ・ 有酸素運動は、ウォーキングだけで十分
- ・ 1と2を行って、さらに運動効果を高めたい時に取り入れる
- ・ ウォーキング時は、歩幅を大きくすると効果的



ダイエットのための筋トレ ～実践編②～

運動を行うタイミングはいつがいいのか？





筋トレとウォーキングを行うタイミング

- ・筋トレを行うタイミングは、夕方が最適
 - ・夜の筋トレは、睡眠の質の低下に影響する
 - ・就寝前の4～6時間前には行いたい
 - ・忙しければ、出来るだけ早めを意識
 - ・午前中に時間があれば、午前でもOK
 - ・習慣化できる時間帯に短時間で済ませる
-
- ・ウォーキングのタイミングは、空腹時が最適
 - ・空腹時は、糖分が枯渇していて、脂肪が燃えやすい。
 - ・空腹時のハードな筋トレは、タンパク分解でエネルギーを捻出してしまうのでNG
 - ・バナナなどで栄養補給をしてから行うなどの必要はない。

第3章：ダイエットのための 筋トレ～事例編～

私がマイナス8キロまで減らした実際の実践例





私が行った運動のステップ

- 01 NEATレベルを上げる(日常生活の運動量を増やす)**
 - ・できるだけ座らず、立っている時間を意識的に増やした
 - ・できるだけ階段を使うように意識した
 - ・移動は基本的に歩く。(遠い場所への用事の際は、自転車を使う)
- 02 軽く疲労を感じる程度の筋トレを取り始める**
 - ・腕立て伏せを30回行うことから始める
 - ・慣れてきたら、プラスで荷物の持ち運びを部屋で5往復した
 - ・上記の筋トレを週に3回行った
- 03 筋トレ頻度を上げつつ、軽い有酸素運動を空腹時に行う**
 - ・荷物の持ち運び・腕立てに加えて、腹筋20回加えた(週3回)
 - ・荷物の持ち運びのみの日を週に2回行った(合計週5回の筋トレ)
 - ・休みの日を利用して、
30分～1時間半ほどのウォーキングを行った(週1回)

※途中、筋肉痛になる時は、治まるまで中断した



1.腕立て伏せ

- 筋トレ時の背筋は、まっすぐ伸ばす
- 腕の曲げるほうは縦でも横でもいい
- 私の場合は、横に曲げて行っていた
- スピードは、出来るだけ早く行う
- 連続で30回行う



2. 荷物の持ち運び

- ・ 荷物を持って、部屋の端から端までを5往復
- ・ ダンボールに本やCDなどを詰めて荷物を作る
- ・ 中に入れるもので重量を調整する
- ・ ダンボールの中に隙間ができないようにする
- ・ 中に入れるもので重さを調整する
- ・ 膝をしっかり曲げて、腹筋にしっかり力を入れる
- ・ 勢いをつけてお腹まで持ち上げる
- ・ お腹に荷物を乗せる感覚でお腹まで持ってくる
- ・ さらに、勢いをつけて肩で荷物を担ぐ
- ・ 荷物を担いだ状態で部屋の端まで移動する
- ・ 腹筋を固めつつ膝をしっかり曲げて、荷物を下ろす
- ・ 同じ要領で荷物を持って、元の位置まで戻る

一連の動作で様々な筋肉を使いつつ、バランスをとる必要があるため全身に効率的に負荷をかけられる



3.腹筋

- ・手を胸の前で交差させる
- ・膝を軽く立てておく
- ・太ももと胴体をV字の角度にする
- ・上記の状態でセットする
- ・そのまま状態を左右にひねる

このひねる動作を往復20回程度行った

最終章：ダイエットのための 筋トレ～終わりに～

運動にあまりのめりこみ過ぎないようにしよう





運動は習慣として取り入れるのが、 すごく難しい要素の一つです。

- 本格的にやれば、時間も体力も使う
- クールダウンの時間も含めれば、結構な時間がかかる
- 運動が本当に好きじゃなければ、なかなか難しい
- ですが、食事とのバランスを考えれば、
実は痩せるための運動は、
それほどハードで本格的な必要はありません
- 運動をする前に糖分でエネルギー補給をするよう
言われたことはありませんか？
- 脂肪を消費するための運動に
脂肪より早くエネルギーになる糖分を摂るって不思議ですよね？
- つまり、糖分を追加補給しなければならないほどの運動は、
基本的には必要ないということです。





筋トレはサクッと効果的に 適度に行いましょう

- 運動には、確かに様々なメリットがあります
 - ですが、日常の運動量を改善するだけでも、かなり改善するはずです。
 - まずは、日常の運動量を上げることを目指しましょう。
 - 筋トレは、さらにプラスアルファの補助です。
 - サクッと済ませてしまいましょう。
 - 一番大切なのは、続けることです。
 - さらに、週一程度の長めのウォーキングを合わせれば、十分なことがほとんどだと思います。
-
- もし、不十分だと感じる場合は、筋トレの種目を増やしても大丈夫
 - ただ、筋トレを含む運動は、ダイエットの相乗効果を高める要素の一つだということを忘れないようにしましょう。



The background features abstract geometric shapes in two shades of blue (a vibrant blue and a darker navy blue) on a light gray background. These shapes are primarily located in the top-left and bottom-right corners, creating a modern, dynamic feel.

THANK YOU

あなたのダイエットの成功を心から願っています。