

# Body making Special school

—やるなら本気でいきましょう—



漢字について  
知っていると、漢字を覚えるのが楽になります。漢字の海に  
ようこそ！  
① 漢字の海は、漢字を覚えるのに最適な場所です。漢字の海に  
ようこそ！  
② 漢字の海は、漢字を覚えるのに最適な場所です。漢字の海に  
ようこそ！  
③ 漢字の海は、漢字を覚えるのに最適な場所です。漢字の海に  
ようこそ！  
④ 漢字の海は、漢字を覚えるのに最適な場所です。漢字の海に  
ようこそ！

## 『ダイエット、非常に多い質問集』

さて、まずはアップがてらに指導中最も多い質問をまとめてみました。皆さんが抱えている多くの疑問もここで解決すると思います。

### (問1) 『半身浴やサウナは痩せますか?』

半身浴やサウナでダイエットにとりくむ人は非常に多いのですが、消費カロリーのあまりにも少ない半身浴やサウナは、フィットネス業界において一般に『ダイエット効果は無い』とされています。

しかし消費カロリーのみをダイエットの基準とするこの考え方は、『現場を無視している意見』としか言い様がありません。実際にサウナや半身浴、ホットヨガ等のいわゆる『発汗』によってダイエットに成功している方は大勢いるのです。浅い知識にかじり付き、この現実を目を向けず『何か他の要因で痩せただけ』と自ら学ぼうともしないトレーナー達のなんと多いことでしょう。

もちろん実例はこれだけではありません。

人は暑い場所よりも寒い場所で生活をした方が沢山のエネルギーを必要とします。にもかかわらず人間の体脂肪率の最も低い時期が夏場なのはなぜでしょう？

**そうです。発汗には代謝効率を上げる働きが確実に確認できます。**

そして代謝効率が向上すれば、確実にその体脂肪率は下がっていくはずで

す。逆に、全く汗をかくことの無い生活をしているカラダの代謝効率は、はっきり言って最悪です。つまり働かないカラダ、その人の体内は『止まっている』と言った表現が適切でしょう。

僕から言わせれば『汗をかかないことには始まらない』と言い切れる程、汗はダイエットにおいて重要な要素です。

まずはその止まったカラダを発汗によって目覚めさせなくてはなりません。

汗をかかないことには始まらない、まずは汗をかかないと。

## （問2）『ストレッチは痩せますか？』

『ストレッチでは消費するカロリーがあまりにも低すぎるため、脂肪燃焼効果は期待できませんよ・・・』と、これが業界の一般的な意見だと思います。

たしかにその通り、  
ストレッチで体脂肪を燃やそうとする取り組みはあまり効率的ではないようです。

しかし、僕は体脂肪率がある程度落ち着いてきた体脂肪率30%以下の女性に限っては  
ストレッチも積極的に進めています。

その理由は  
ストレッチによって筋肉の柔軟性を高めることにより、その筋肉自体を細くすることができるからです。

これは筋力トレーニングの『フルストレッチ法』という『筋肉をより引き延ばし

限界まで伸ばした状態で運動を行うことにより効率よく筋肉を鍛えることができる』という概念を逆に利用した方法です。

この概念は非常に難易度の高い理論によって組み立てられているので詳しくは書きませんが、とにかく筋肉の柔軟性を高めることにより、その筋肉自体を細くすることができるのと知ることが、ここでは重要です。

また、この方法を体脂肪率30%以下の女性に限定しているのは、たとえストレッチによって筋肉を細くすることに成功したとしても、その上に分厚い脂肪が被さっているのは効果を実感しにくいからです。

### 『本人が効果を実感しやすい順に取り組む』

これが僕等の指導の鉄則です。実感の無い取り組みは不安を生み、不安はその人の行動力を鈍らせます。

ちなみに、対象者を女性に限定しているのは『男性は筋肉がある分には別に良いのでは？』という僕達独自の判断によるものですが(笑)

もし『スリムな細い筋肉』を手に入れたい男性がいるのならストレッチを取り入れても良いでしょう。

## 筋肉質な脚の改善法

上記の様な理論を利用することで筋肉質な脚を改善することができます。

部活動等で毎日激しい運動を行っている場合は別としても、脚全体の筋肉の柔軟性を向上させる事で脚の筋肉を細くすることができます。

筋肉は緊張した状態で負荷がかかると肥大する傾向にあります。  
(ここでの『緊張した状態』とは筋肉が限界近くまで伸ばされた状態を言う。)

この緊張状態をストレッチによって取り除く事で筋繊維の肥大化を抑え、結果的に脚の筋肉を細くすることにつながります。  
この方法は僕らが独自に考案、実践し成果を上げた方法で、特にふくらはぎの筋肉に効果を発揮します。

筋肉質な脚に悩む方にはかなりオススメです。

#### (問4)『筋トレにダイエット効果はありますか?』

気になるお腹の対策として腹筋などに取り組む人をよく見かけます。

しかし、結論から言ってしまうと腹筋によってお腹が引き締まるという効果 はほとんど期待できません。

先ほども言ったように、たとえどんなに筋肉が発達していたとしても、その上 に厚い脂肪があれば結局見栄えは変わらないのです。

ラグビー選手や力士達は日々激しい筋力トレーニングを重ねているものの、決してその身体はひき締まっては見えません。

それと全く同じです。

また一般的に言われている筋力トレーニングの効果に『筋肉がつくと基礎代謝 が上がる』というものもあますが、これも鵜呑みすることはできません。

確かに筋肉がつくと基礎代謝は上がります。  
しかし筋肉量が増えたことで 向上する基礎代謝量は非常に微々たるものです。  
(特に女性は筋肉 自体が付きにくい)

激しいトレーニングを続けることで基礎代謝の高いカラダを作ることは可能です。

しかしそこまで激しいトレーニングを毎日継続するくらいなら毎日ジョギングやウォーキング等の有酸素運動で体脂肪を燃やした方がはるかに楽なはずで。

つまり筋力トレーニングでは努力に対しての効果があまりにも低すぎるため 『無駄な努力』になりかねないのです。  
もし、それでもダイエットに筋力トレーニングを組み込みたいと言うのなら、 沢山の部位を同時に鍛える事の出来る種目を選びましょう。

種目例としては・・・『ダンベルデッドリフト』なんかが良いと思います。

体全体の筋肉を使い以下のイラストのような動作を繰り返すダンベルデッドリフトは手早く筋肉量を増加させるには持ってこいの種目です。

男性は20kg、女性は13kg程度のダンベルを使うと良いでしょう。

10～15回程度を3～5セット、これを1日おきに行えば十分な効果が期待できます。『どうしても筋力トレーニングをダイエットに取り入れたい』という人にはオススメです。

以上が非常に多い質問集でした。否定的な解答ばかりでしたが次はいよいよ正しい食事法の学習です。さらに気合いを入れて行きましょう!

# 『ダイエットにおける正しい食事の取り方』

## 『太りにくい食べ方』とは？

人間のカラダというのは長時間エネルギー(食べ物)が供給されなくなると食事の吸収率が高まります。

つまり同じ食事量なら食事回数をこまめに分割し、回数多く摂ることで

『しょっちゅう食べている状態』

を維持することが出来れば食事の吸収率は低くなっていくのです。

特に『空腹を長時間放置しない事』

間起きている時間は食事と食事の間を『7時間』以上空けないように心がけなくてはなりません。

つまり『食事回数を減らす』というダイエット法はかなり効率の悪い手段だと言えます。

止めたらそれまで、その後に必ずリバウンドしてしまうでしょう。

そして、ここで注意点も一つ。

『回数多く食べる事で、一日の摂取総カロリーが今までよりも多くなったら意味がない!』

当然ですが大事なのは『少量の食事を回数多く食べる事』であって、食事を沢山食べる事ではありません。

摂取量のトータルが増えたら無意味です、意識しましょう。

さて、以下は僕が指導した方へ送信した食事についてのメール本文です。今までの纏めにもなると思うので、是非参考にしてみてください。

## 『メールアドバイスの本文』

『こんにちは。佐藤さんがダイエットするにあたり、食事についての注意点をまとめたので参考にしてみてください。』

食事は最低でも1日3回、必ず食べてください。さらに1～3回の間食を入れてもOKです。

1日の合計摂取カロリーが今までの80%前後になるように心掛けてみてください。

高脂肪、または高カロリーな食べ物はなるべく朝食ですませるように！朝食で食べたものは消費されやすいので。

昼食は『夜飯までのつなぎ』といった感覚です。身体の中のエネルギーが無くならないように昼食や間食でコマメに補給するイメージですね。

昼食をやや少なめに捕ればお腹が空いても間食できるので楽ですよ！  
空腹を我慢しないように。

夜食は控えめで野菜などを中心とした低脂肪メニューを！夜食べたものは吸収されやすいんです。

そして、  
最も太りやすい組み合わせは『糖分』+『脂肪』です。甘いものを食べたら脂肪分の多い物(肉や揚げ物等)は控えてください。

また、運動の前後30分は食べないこと。就寝直前もNG、出来れば夕飯は就寝2時間前までに終わらせたいところです。  
もし就寝前に食べたくなったら、リンゴなどの果物が無難です。

以上、参考になったでしょうか？たとえ食事量を減らさなくとも『食べ方改善』によって体重が落ちる方は沢山います。是非意識してみてください。

# 『カフェインの効果』

コーヒーには『カフェイン』とい成分が入っているというのはご存じでしょうか？

一般的に興奮作用で有名なこのカフェインですが同時に『代謝を上げる』という作用も備えているのです。

」  
ボディービルダーやサッカー選手の中には減量時になるとサポートアイテムとしてコーヒーを利用する方が非常に多く存在し、一般のダイエットにも利用する方が増えてきています。

僕自身も減量時にはサポートアイテムとしてコーヒーを愛用しています。

また、先ほど『汗をかかねば始まらない』と発汗の重要性を力説しましたが、その発汗を促す効果もカフェインは非常に高く、コーヒーを飲んだ直後に入浴等を行うと爆発的に汗が出てくることに気が付くはずですよ。

また、発汗によるプラスの作用はこれだけではありません。

『発汗には肌を綺麗にする効果がある』というのは割と常識的な知識なので皆さんも聞いたことがあるかもしれませんね。

しかし、その美容効果の高さは世間の認識を遥かに上回っているのです。

尿の数倍の毒素量を含むと言われる『汗は』まさに体内清掃の主役。

サッカー選手やバスケットボール選手などといった沢山汗をかくアスリート達は皆肌がとても綺麗なのはそのためです。

特に室内球技のバスケットボール部に所属する学生などはその典型と言えます。

つまり発汗を促すカフェインの効果はまさに一石二鳥。

皆さんも40分程度の半身浴を2週間以上続けることで、その効果が実感できると思います。

特に運動の習慣がある方にはかなりの効果が期待できます。

まあ僕的に言うと運動の習慣をつけることがダイエットの目的なんですけどね（笑）

とにかく！さっそく今日から試してみましょ。

それと、コーヒーを活用したダイエットを行うにあたり、ここ半年間で非常に多く寄せられた『質問や注意点』を参考までに纏めておきます。

これからコーヒーを利用してみようかなあ・・・なんて気になった人は必ず覚えておいてください。

おしまい

\*\*\*\*\*

Body making special school 試し読みバージョンはどうだったでしょうか？

後編が気になる方は、公式サイト<http://blog.livedoor.jp/robinafea-waseda/>からのダウンロードをお願いいたします。

皆さんの訪問を心よりお待ちしております。