

『ながらダイエット』
のススメ

自宅の部屋に一人でいる時は、人は
何をしたっていいのです。

たとえ、それが他人から見ても
『奇異な行為』に見えても……。



私は一時期、体重が85kgに増えた事
がありました。

昔



あの頃は、ひざを寄せようとしても、
ふとももの肉が邪魔して寄せられ
なかったという……。

その後ダイエットし、体重を大幅に
落としました。



一年くらいで30kg程度落ちた

以後19年間、一度もリバウンドする事なく、体重は55〜58kgの間をキープしています。

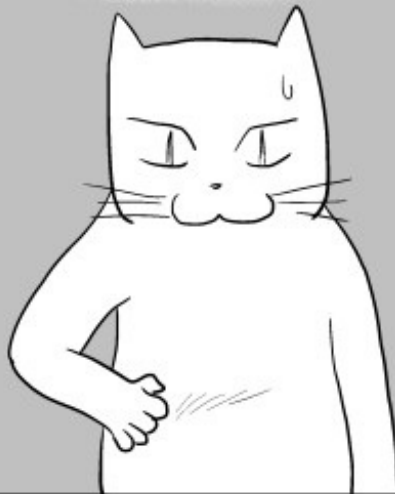
私の身長だと、標準体重は65kg



ちなみに、仕事ではあまり体を動かしていません。

一時的に痩せても、リバウンドすると意味がないですよ。

戻っちゃった…



ダイエットで大事なものは、まず食事量



基本的に運動して痩せるのですが、食事は人並みか、少し多い程度までに抑えないとダメ。



人の何倍も食う人は、体重落とすために何倍も運動しないといけなくなり、スポーツ選手ならともかく、一般人は運動にそんな長時間使えません。

ちなみに、運動せず食事を激減させるダイエット方法は、栄養が偏って体を壊す事になるのでお薦めできない。



おいしい物が食べられないのはストレスになるし、基礎代謝能力を高めないで食事を戻すと、体重が増えやすいまま。

運動については、「時間的」にも「精神的」にも「負担のない」ものが長く続けられておすすすめです。





と決めても...

ダイエットのために毎日
30分〜1時間くらい
外へウォーキングに行こう!!



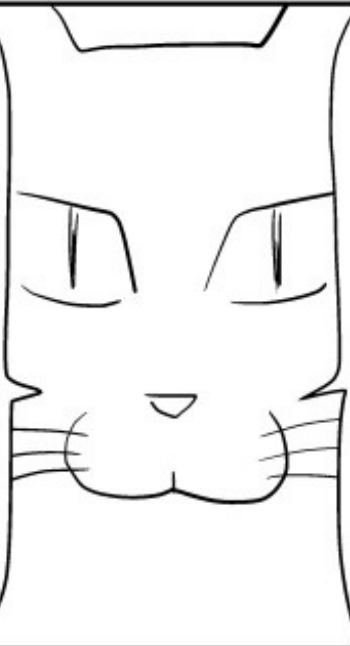
今日は時間が取れそうに
ないので、さぼろう...

時間が余ってる人はともかく、社会人
などで毎日あまり余分な時間がない人は、
どうしても時間が取れずにさぼる日
が多々出てきてしまいます。



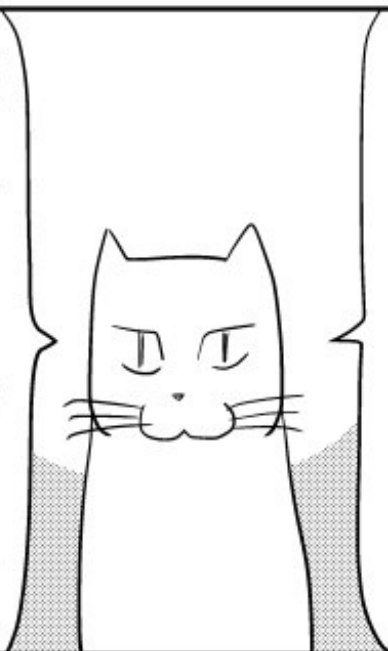
雨が降ったらお休みになったりも...

だから、私的には「他の事をやってる時間にダイエット(のための運動)もする」という『ながらダイエット』を是非お薦めしたい。



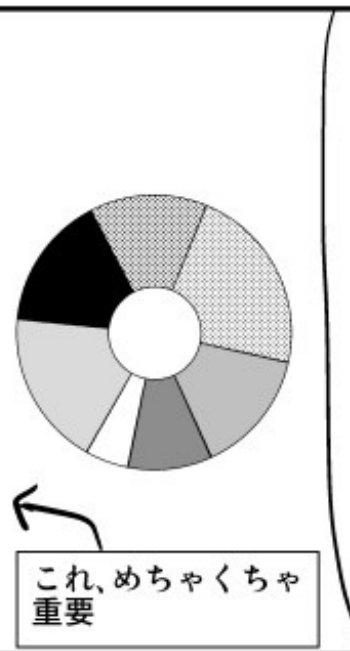
私が19年間ずっとリバウンドもせず体重をキープできたのは、この方法だと「時間的にも精神的にもまったく負担が無い」からです。

『ながらダイエット』というのは、「他の事をしてる時間について運動もしてしまおう」という事です。



普段する事のないに運動するので、「ダイエットのためだけにわざわざ時間を取る」という必要なし。余分な時間のない社会人でもやりやすい。

人が一日に使える時間は限られており、ダイエットのためだけに毎日30分〜1時間取ろうとすると、その分一日に他の事に使える時間が減ってしまいます。

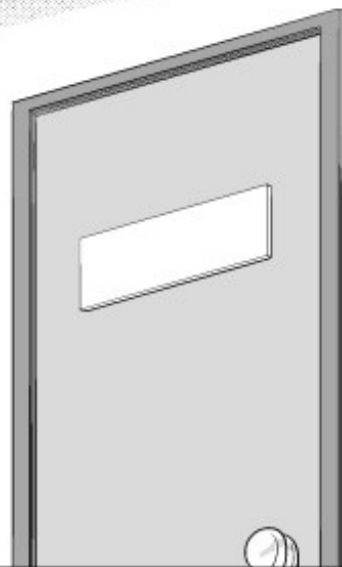


これ、めちゃくちゃ重要

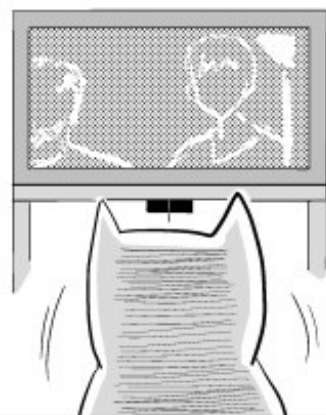
「ながらダイエット」の場合は、いつもやってる事について運動もするため、他の事に使える時間が減る事はない。

基本的には「自宅の部屋で一人にいる時」
にやります。

職場でも、長時間一人でいられる環境なら
できるかもしれませんが…



例
1



放送中あるいは録画したテレビ番組や
映画を立って見ながら、その場で
ゆっくり足踏みし続けたり、前を向いた
まま前後に数歩分いったりきたりを
繰り返す

例
2



スマホやタブレットでネットを閲覧したり、
メールをチェックしながら、その場で立って
足踏みし続けたり、前を向いたまま前後に
数歩分いったりきたりを繰り返す

例
3



据え置きゲーム機や携帯ゲーム機をプレイしながら、その場で立って足踏み…(以下略)

歩きゲームプレイの場合の注意点

据え置きゲーム機の場合は、振動が本体に影響を与えないよう、本体から距離を取る事

携帯ゲーム機の場合、メディアがディスクであるPSPは振動の影響があるため、メモステにダウンロードして遊ぶゲームだけプレイしましょう。
メディアがカードタイプのDSや3DS、PSVITAなどは特に問題ないですがいずれもストラップをつける事

例
4



小説や漫画、雑誌を読みながら、その場で立って足踏みしたり…(以下略)



自宅で創作系の職業(小説家・漫画家・デザイナーなど)をやってる方は、足踏みしながら話やネーム構成、デザインを考えるとか
(例5に限っては、部屋の中や家中を歩きまわりながらでもいい)

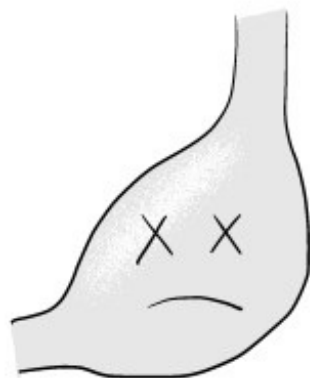
アホらしい程簡単でしょ？



その場足踏みとか数歩の前後歩きは、運動負荷は軽いものの、長時間やると、結構なカロリー消費してくれます。

「今まで座ってやっていた事」のうち、「その場歩きしながらやっても支障がない事」については、全部というわけではありませんが、一部をそうするように変更すると、毎日そこそこの時間運動できるようになります。

足を上げる高さは、普通の歩きと同じ程度でいい



ただし、食後すぐにこれをやると消化不良になるので注意してください。

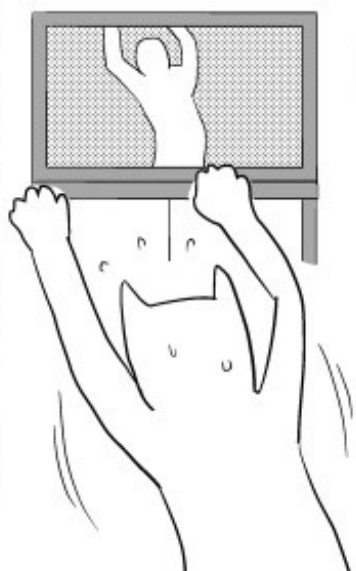
普段やってる事のついでにやるため、「飽きないで何年も続けられる」し、「時間的」にも「精神的」にも、まったく負担がないのです。

これが本当にいい!!



ダイエット運動用のガイドDVDを見たり、音声を聞きながらのダイエットプログラムは、しばらくすると飽きてしまいますよね。

でもこっちは、もう何年やっても、まったく飽きる気配がない。



そりやそうです。

ネットを見たり、テレビを見たり、ゲームしたり、漫画や雑誌を読む事に飽きる人はいないですよ。



その場足踏みしたり、前を向いたまま前後に数歩分いたりきたりしながら、TVを観たり、スマホでネットを見たり、ゲームをしたり、漫画や雑誌を読むのは、他人から見ると「奇異な行動」に見えるかもしれません。

あ…



あ…

家族が見たら、「部屋で何をしてるの？」って、思われたり…

間違っても絶対に外ではやらないように。

でも、最初に言ったとおり、「部屋に一人でいる時は、人は何をしたっていい」んですよ。

誰も見てないんだし。



突然家族が入ってきて笑われるのが嫌なら、ドアに鍵をかけちゃいましょう。

でも、大抵は「あー、オレ今ちょうど部屋の中を移動中だったわー」という風に装えば、ごまかせます。

テレビ番組や映画視聴中は手が空いてるので、余力があれば足だけでなく上半身も思うがままに動かして、踊りながら観たっていいんですよ。

よりカロリーを消費できます。
あと全身を動かすと気持ちいい。

シリアスな映画を
踊りながら観るのは
どうかと思うけど

手を振る場合は、周辺に物がない環境でやる事

部屋の中とはいえ、毎日結構な量
ウォーキングするのは、ダイエットの
ためだけでなく、健康にとっても
いろいろメリットがあります。

・長時間歩くと、腸の運動が活発になっ
て、腸内環境が改善される。
(便秘とかが起きにくくなる)

・長時間運動するとストレス解消に
なる
(ストレスは色々な病気の元)

・体を毎日一定時間動かすと、体内の
免疫システムが活発になり、
免疫力が向上する

・体を動かすと体内の血行が促進されて脳への酸素供給量が増え、色々なアイデアを閃きやすくなる

・適度な疲労は、夜の寝つきを良くしてくれる
(人間は疲労すると、脳内に眠気を催す物質が生成される)

この「ながらダイエット(部屋での足踏み・歩き)」では、注意点が二つあります。

どちらも大事な事なので、必ず守りましょう。

・注意点その1

転んで手に持ってる機器を落としたり壊したり、転んで腕を骨折したり頭を打たないように注意!!

前後に移動するより、その場足踏みの方が転びにくいと思います。前を向いたまま数歩前後に歩く場合は、周辺の床に物を置かない事。

タブレットや携帯ゲーム機は、
落とさないために必ずストラップを
つけましょう。

スマホでもストラップ穴がある物は
つけた方がいい



テレビやレコーダーのリモコンなどは、
基本的に横に置いておいた方がいい。
使う時だけ持つようにして、その際は
足踏みや歩きはやめる事

・注意点その2

集合住宅にお住まいの方は、階下や
隣の方の迷惑にならないよう、必ず音や
振動を吸収する物を床に敷く事



音や振動を抑えるために、厚めのマット
などを足下に敷くなど。
すべりやすいのは選択しない事。
スリッパはこげやすいのはダメ。

床を傷めないためにも、吸収マットは敷いた方がいい

音や振動などで階下や隣の方に迷惑を
かけると、隣人関係が悪化してしまいます。

個人宅でも、家族
のためにマットを
敷いた方がいいかも



世の中には、隣人関係が悪化して殺人沙汰
にまで発展したという事もあるので、
隣人の機嫌を損ねないよう、音や振動を
抑えて、「この「ながらダイエット」を
やってください。



休日などに、たまってる録画番組や、ゲーム、漫画を一気に消化しながら、平日より大幅に長時間歩きまくるといっても、なかなか『おっ』なもんですよ。

休日くらいは外で景色を見ながら歩くのもいいけど



もっと負荷が欲しい人は、足にパワーアンクル(重し)などをつけてやるといいでしょう。

人によってはスマホや携帯ゲーム機など小さい画面で文章を読みながら足踏みすると酔う人もいますため、その場合はスマホや携帯ゲーム機をしながらの歩きはやめておいた方がいいかも。
(自分は全然大丈夫なので、毎日スマホを触ってる時歩きまくっています)

5インチ以下のスマホみたいにしっかり手にホールドできる物ならともかく、10インチクラスのタブレットなど比較的大きくてホールド感が悪い物は、手からすべり落ちた場合も床に叩きつけられないように、必ずストラップを装着しましょう。

スマホもシリコンケースなどに入れて、万が一落とした時のダメージを軽減するようにした方がいいかも。

部屋の床がフローリングの場合は、防振・防音吸収マットは、フローリングにマット底面の素材が移らないような物を選択してください。

その場で足踏みする場合はサイズの小さいマットでもいいですが、前後に数歩歩く場合は、大きめのマットを買って、折って敷いて、より音と振動を吸収するようにした方がいいかも。