

暑さに負けずシェイプアップ！

夏到来。薄着になるので、体型もごまかしがきかなくなってくる季節です。衣替えを機に、自分のボディラインにハッと思われる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。単に体重を減らすだけでなく、健康的な「シェイプアップ」やボディメイクを楽しみましょう！



TOPIC

シェイプアップのための3つのポイント！

摂取エネルギーを消費エネルギーが上回れば痩せる

どんなに運動などでエネルギーをたくさん消費しても、カロリーの高い食事をして摂取エネルギーの方が上回れば太ってしまいます。

消費エネルギーは主に**基礎代謝**、**運動に伴う代謝**、**食事に伴う代謝**の3つ。このうち基礎代謝が6割を占め、その4割程度を筋肉が担っています。食事制限をすると筋肉量が減って基礎代謝が下がってしまう可能性があります。

「基礎代謝」とは

脳や心臓を動かすといった生命を維持するために消費されるエネルギーのことを言います。

20歳をピークに基礎代謝量が減少
身体は太りやすくなる

身体に脂肪がつく原因のひとつが**基礎代謝量の減少**です。この基礎代謝量が減少する原因は2つ。ひとつは加齢によるもの。人間の身体は20歳頃までに心臓や肺、筋肉が大きくなるため、基礎代謝量も増加します。ところが、そのピークを超えると基礎代謝量は徐々に減少に転じます。それに伴って消費エネルギーも少なくなり、体脂肪が増えていくのです。

若い時と同じ生活を送っているのに、最近体脂肪が増えた原因は基礎代謝の差か！



もうひとつの原因は**運動不足**による**筋肉量の減少**です。現代の**便利な生活では筋肉は1年に0.5%、40歳を過ぎると年に1%程度減少**と言われています。また**筋肉の減少は体力の低下にも繋がります**。体力が低下すれば、必然的に日常での運動量が減るので、消費エネルギーが更に減少。これらの要素が重なって、**体脂肪の増加に繋がっていく**のです。

食事の見直し+筋トレの
セットが痩せる近道

健康的なメリハリのあるボディを目指すなら、**バランスの良い食事と筋肉量を増やすことがポイント**！このことは、夏バテを防ぐためにも重要なポイントとなります。今年は、長い夏になりそうです！シェイプアップに取り組みながら、元気に暑い夏を乗り切りましょう。



おまけ



筋トレをしても、筋肉がつかないのは…

筋力トレーニングをしているのに、全然筋肉がつかないこともあります。その原因は**栄養不足**にあるかもしれません。トレーニングで強い負荷をかけると、筋繊維は一時的に壊れます。破壊された筋繊維を修復するには**タンパク質**が必要です。またビタミンやミネラルも必要です。さらにトレーニングをする際のエネルギー源として**糖質**も必要です。トレーニングを行うのに十分な栄養を取らないと、身体は元からある筋肉を分解してエネルギーにしてしまいます。筋力トレーニングを行う際には**栄養に気をつけ、タンパク質を適宜摂取するよう心がけ**ましょう。

瘦せる筋トレ Q&A コーナー

Q どこから鍛えるのが瘦せるのに効果的？

A 筋トレの順番は「大きい筋肉から小さい筋肉へ」が基本

シェイプアップや健康維持のために身体を鍛えたいなら「大きい筋肉から小さい筋肉へ」が基本だと言われています。大きな筋肉は下半身に集中しており、大腿四頭筋(太もも表側)、ハムストリングス(太もも裏側)、大殿筋(お尻)を優先的に鍛えることがおすすめです。上半身であれば、大胸筋(胸)、広背筋(背中)が大きい筋肉にあたります。

ポイント 筋肉量が多い下半身→上半身→体幹の順に鍛える

Q 筋トレと有酸素運動、どちらを先に行うのが効果的？

A 筋トレ→有酸素運動がおすすめ

筋トレを先に行った方が、筋トレの際に分泌されるホルモンの働きで脂肪燃焼効果が高まると言われています。また、有酸素運動を先に行くと、疲れてしまった状態で筋トレを行うことになり、十分な負荷がかけられず、筋トレの効果が半減してしまう可能性もあります。

ただし、筋トレを先に行う方が良いと言っても、いきなりでは危険が伴います。軽い有酸素運動と体操などでウォーミングアップをしてから筋トレを行いましょう！

ポイント ウォーミングアップ→筋トレ→有酸素運動→クーリングダウン がおすすめ

EVENT 2022年度 第3回 ISC教養講座 『今日からはじめる認知症予防』開催

2022年
8月30日(火) 受講料：無料
13:10~13:55(45分) 場所：マルチパーパス 定員：50名

ISC教養講座は、県民のみなさまに対し、健康づくりの意識を高めるための情報発信の場とした公開講座です。第3回のテーマは「認知症予防」です。講話と実技を合わせた充実の45分間で、参加無料！新しい刺激で脳を活性化させましょう★

毎回大好評
要予約

担当の安川です。
一緒に楽しく★
脳トレをしましょう★



～教養講座 年間予定～

日程	内容	
① 5月	転倒予防	終了
② 6月	水中運動	終了
③ 8月	認知症予防	
④ 10月	糖尿病予防(食事)	
⑤ 12月	腰痛予防	
⑥ 2月	筋トレしよう	

※内容が変更になる場合がございます。
※お申し込みはトレーニングルームまで
TEL 076-268-2420

ATHLETE ISC アスリート コンディショニングチェック ISC アスリート 栄養相談 を開催しています

ISCは、石川県のアスリートや、部活動に励む学生を応援しております。理学療法士(コンディショニングチェック、毎月第4水曜日)と、公認スポーツ栄養士(栄養相談、月1回)が、一人ひとりの目的や競技特性に合わせアドバイスをおこないます。ぜひ、このチャンスを活用し競技力向上を目指しましょう。ご予約やお問い合わせはトレーニングルームまで TEL 076-268-2420



INFORMATION

館内情報やトレーニングなどを、メルマガやSNSにて配信しています。QRコードから登録し、お得な情報をゲットしよう★



メルマガ Facebook Instagram



こっしーの GO!!GO!! 筋トレ

連載 コラム

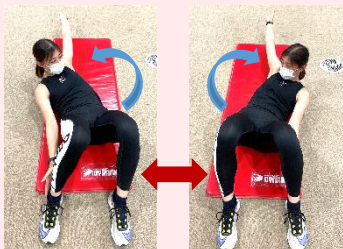
目指せ！引き締めボディ！
今回は夏に向けてのウエストシェイプ編！

こんにちは、運動指導員の越原です。昨年スタートした『こっしーのGO!!GO!!筋トレ』も連載6回目となりました。みなさん、筋トレしてますか？さて、夏が近づいてきました♪ギョッと引き締まったウエストを目指して頑張りましょう！



【方法】

- ① 仰向けになり、膝を立てます。
- ② 顎を引き、上半身を少し上げます。
- ③ 片手はくるぶしに、反対の手はバンザイをし、左右交互に繰り返しましょう。左右交互に10往復×3セットを目安に行います。
※腰痛をお持ちの方は、痛みの出ない範囲で行いましょう。
※呼吸を止めずに行いましょう。



横から見るとこんな感じです