

## 目的に合わせたトレーニングの強度設定について。

「トレーニングをやっているけど、イマイチ効果が実感できない。」「いつも30回くらい必ずやっているのに引き締まった感じがしない。」こういった問題や悩みを抱えていませんか？筋力トレーニングを正しく行うためには、「強度」「量」「頻度」の設定が重要になります。今回は、トレーニングをもっと効果的に行うために、目的に合わせたトレーニングの強度設定についてご紹介していきます。

### 【どのくらいの重さを何回おこなうのか？理想は10回行って少しキツイと感じる運動強度】

日常よりもワンランク上の強度でトレーニングを行うと、筋肉が刺激され期待できる効果が高まります。これを専門用語では「過負荷の原則」と言います。つまり、トレーニングを行う中で強度が高すぎても、低すぎてもトレーニングを効果的に行うことはできません。おおまかに見て、強度とトレーニング効果には下表のような相関関係があるといわれています。一般的に、筋肉を引き締めたり、大きくしていくために効果的とされる反復回数は8～12回(RM)といわれています。INSPA ではトレーニング強度を求める際に10回行って少しキツイと感じる運動強度でトレーニングをご案内しています。

#### ■ トレーニング強度と効果

トレーニング負荷 (1RMに対する割合)	反復できる回数(RM)	トレーニング効果
90%～100%	1～4回	筋力の強化
80%～90%	4～8回	筋力の強化と筋肥大
70%～80%	8～12回	おもに筋肥大、または筋力の強化
70%	12～20回	筋持久力の強化

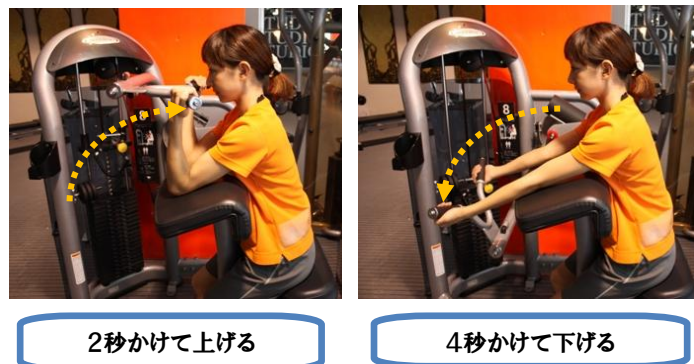
### 【正しいフォームで20回以上反復できれば強度を上げよう】

正しいフォームで、反動を使わずに動作を20回以上繰り返すことができるようになれば、ウエイト(負荷)が軽すぎると言えます。これでは筋肉への刺激が少なく、筋持久力の向上を除いてはあまり効果が得られないため、ウエイトを高める必要があります。実際にウエイトを高める場合は、それまで使用していたウエイトの5%～10%程度のウエイトを目安に増加することが理想的です。逆に正しいフォームで8回以上続けられなかったり、反動をつけないとできない場合はウエイトが重すぎると言えるので、ウエイトを減らすようにしましょう。

### 【基本は、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろす】

強度と回数がある程度分かれば、あとはどれくらいの速度で行うかが重要になります。目的によって速度は異なりますが、基本的に「ゆっくり上げて、ゆっくり下げる」ことが原則です。INSPA では動作の目安として、2カウントで上げ、4カウントで下げるようにご案内しています。ゆっくり行う理由として、普段使っていない筋肉にも刺激が入り、トレーニングを効率良く行うことができます。また、ゆっくり行うことで正しいフォームを保ちやすいという利点もあります。どんなことも無理をせず、まずはご自身の出来る範囲でトレーニングを実施してみてください。

INSPA ではもっと詳しくトレーニングを行いたい！という方に無料でお客様にあったトレーニングメニューを提供しています。詳しくはお近くのスタッフまでお問い合わせください。



## INSPA 京都からのお知らせ！

### スタッフブログ更新中！



スタッフブログを開設しています。イベント情報や、普段なかなか話せないスタッフの内外の話を是非お楽しみください。  
<http://inspakyoto.blogspot.com>  
 携帯でご覧いただく場合はこちらからアクセスしてください。



QRコード



意外と知られていないもう1つのブログ『FITNESS CAFE』。フィットネストレーナーの澤渡が皆様に日頃から紹介しているトレーニングエクササイズの内容の解説などを記事にしています。是非、チェックしてみてください。

<http://inspakyoto.kyo2.jp/>



## Topics

- 来年こそ、本気でトレーニング！ P.1
- まずはトレーニングの基本4種目をマスターしよう！ P.2
- 好きな音楽を聴きながらトレーニングを楽しもう P.3
- 目的に合わせたトレーニングの強度設定について P.4



## 来年こそ、本気でトレーニング！

今年も残りあと少し。多くの方が、「体脂肪を〇%減らすぞ！」「くびれたウエストを作る！」や「厚い胸板を作るぞ！」「柔軟なカラダを手に入れるぞ！」と、INSPA に入会してトレーニングやヨガ、ダンスなどにチャレンジされたはず。しかし、最初のモチベーションを維持し続けることはなかなか難しく、入会したもののなかなか行けていないなどお悩みの方も多はずです。来年こそは！とすでに来年に向けて準備をされている方に今回はトレーニングの基本をご紹介します。

### まずは運動を習慣化することから。

1回の英会話で英語がペラペラ話すことができないように、トレーニングも1回や2回やっただけではカラダは変化しません。トレーニングを継続してこそ、その効果を実感することができるため、年間を通じて運動を持続させることがポイントです。どんなカラダを目指していくにも、まず運動を習慣化することが必要です。厚生労働省の定義では、運動習慣がある人とは、1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上続けている人のことだそうです。この定義に当てはまる人の割合は男女ともに30%程いるそうですが、20代では、男性が25%、女性が17%、30代では男女とも17.5%と他の年齢層と比べると運動習慣が少ない傾向にあるそうです。20代～30代で運動を怠ってしまうと、将来メタボリック症候群のリスクが高まり、エイジング(老化)も加速しやすくなります。そうならないためにもトレーニングは持続させる計画と工夫が必要です。

### 運動継続に必要なのは自分を褒めること。

しかし、分かっているにもかかわらず継続することが難しいのが現状です。トレーニングでも何でも継続するためには意欲と工夫が必要です。例えば、「今年の夏は海に行って水着になるぞ」と思う方は毎日体重を計ってノートに記入したり、トレーニングのために聴きたい音楽を取り込んでおいたりすると、ジムに通う楽しみが増えます。また、「ダンスを踊れるようになりたい」という方はそれに関わるジャンルの音楽などを聴くのも毎週のレッスンが楽しみになるかもしれません。大切なことはトレーニング後に「楽しかったな」や「頑張れたな」と自分を褒めて終わることです。そうやって自分が「今日は、こんなことが出来たな」と自分を褒めて「カラダに楽しいこと」をクセづけることが、様々な目標・目的を達成していく一番大切なことなのです。

## トレーニングのキホン。まずはこの4種目をマスターしよう。

来年からトレーニングを始める方も、久しぶりにトレーニングを行う方も、まず基本の4種目をマスターすることをオススメします。なぜなら、この4種目はカラダの中でも筋肉が大きな割合を占める部位だからです。大きな割合を占める筋肉を刺激することは代謝がよくなります。つまり、シェイプアップやボディデザインを目的とされる方には必須の種目なのです。

### 男性は厚い胸板を作り、女性は美しいバストラインを維持できる胸のトレーニング！(チェストプレス:大胸筋)

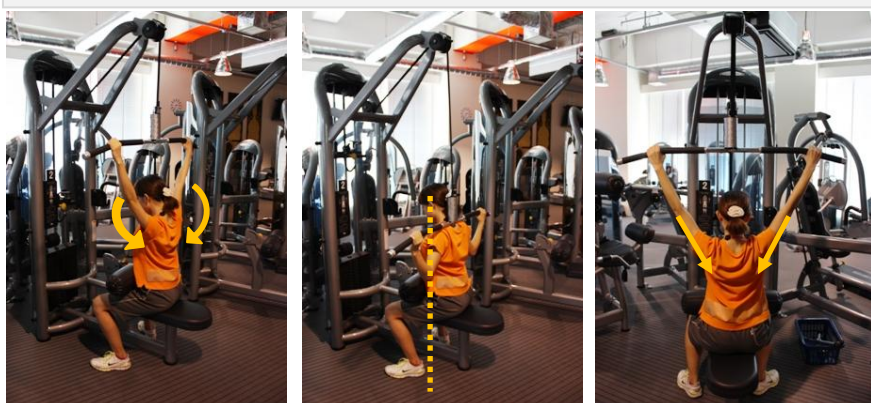


- (1) 胸の高さにバーがくるようシートを調節します。
- (2) 息を吐きながら、バーを前に押し出します。
- (3) 肩甲骨をしっかり寄せ、胸を大きく張りながら①に戻り、繰り返します。

#### <POINT>

・スタートポジション(左写真)時に胸の付け根が伸びていればOK！マシンを使うとそこが効いてきます。  
 ・どんなマシンでもワンサイズ小さめのパンツを履くような気持でお腹をへこますと体幹が固定されて姿勢が安定し、より効果的に行うことができます。

### 男性は逆三角形を作り、女性はくびれを強調させる背中トレーニング！(ラットプル:広背筋)



- (1) 両手でバーを握りイスに座ります。
- (2) 息を吐きながら肘が床に対して垂直になるようにバーを引きます。
- (3) ①に戻り、繰り返します。

#### <POINT>

・バーを引っ張ったとき、肩が上がってしまうとNG！スタート時に肩甲骨が下げることで、さらに背中を刺激しやすくなります。(右写真)

### 男女共にカラダの土台を作る下半身トレーニング！(レッグプレス:大腿四頭筋)

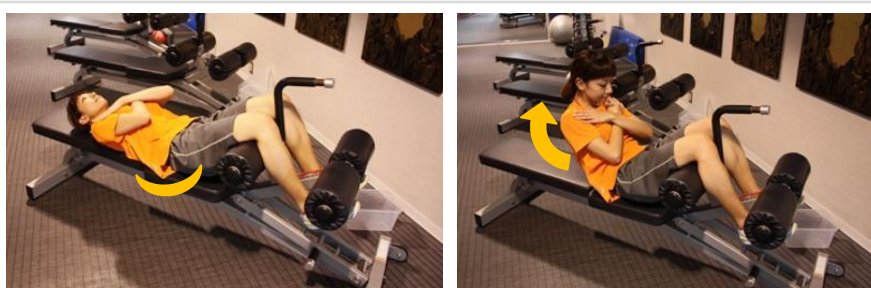


- (1) 肩幅に開いた両足をプレートに置きます。このときに膝が90°よりも少し鋭角になるようにシートを合わせます。
- (2) 息を吐きながら足の裏全体でプレートを押し出します。①に戻り、繰り返します。

#### <POINT>

・写真のように頭の上で両手を組み、肘を広げることで胸が大きく張れ姿勢が安定するため、さらに脚全体に刺激が入ります。

### 男性は6つに割れた腹筋を手に入れ、女性は引き締まったウエストを手に入れるための必須トレーニング！(クランチ:腹直筋)



- (1) 両足をバットに引っ掛けて、両膝を曲げます。
- (2) 軽くアゴを引き、背骨をマットから1つずつ離してお腹を縮めます。①に戻り、繰り返します。

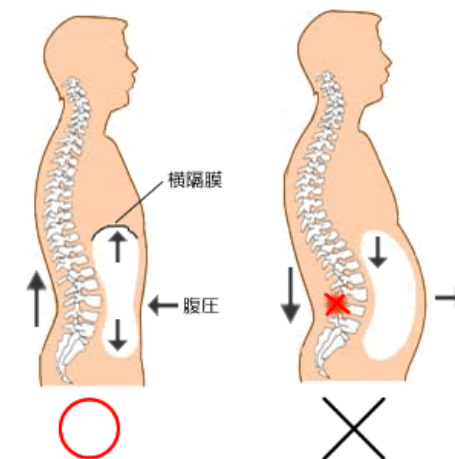
#### <POINT>

・スタート時、腰と背中をマットに押し付けてみてください。そこでお腹に力が入ればOK！(右写真)

## どんなトレーニングもお腹をへこますことが大切です。

どんなトレーニングを行うにしても、必ず意識してほしいポイントがあります。それは「しっかりとお腹をへこませていること」です。お腹をへこますとお腹の奥にある腹横筋という筋肉が働きます。この筋肉は内臓を取り巻くように包む腹巻きの役割を果たしています。つまり、この腹横筋を働かせることで腹圧が高まり、背骨に対する負担が軽減され、姿勢が安定します。その結果、正しいトレーニングを行えば、より高い効果を出すことができるのです。

そこで基本の4種目と同様に習得したいエクササイズとして今回、腹圧を高め、腹横筋を刺激するドローイン(Draw-in)というエクササイズ種目をご紹介します。



#### ■ 腹横筋のトレーニング(ドローイン)

- (1) 仰向けになり、両膝を曲げます。
- (2) 鼻から息をゆっくり吸ってお腹を膨らませ、口からゆっくり息を吐いてお腹を凹ませます。



実際上記のエクササイズを行って、お腹をへこませたときにお腹を触ると柔らかい状態であればOK！逆に触ったときにお腹がカチカチになっていると、お腹の奥の腹横筋ではなく、表層にある腹直筋が働いている可能性があります。もっと詳しく知りたい！という方はトレーナーまでお声掛けください。

## Recommend Music 好きな音楽を聴きながらトレーニングを楽しもう！

トレーニングのやる気を出す方法は大好きな音楽を聴くこと。

フロントスタッフの鶴田歩がやる気の出る音楽をご紹介します！



数々の伝説を残した兄弟が送る1曲！『Oasis “whatever” (1994)』

みなさんも一度は耳にしたことがあるはず！この曲は「アサヒビール」や「TOYOTA」「VAIO」のCMソングとして使われた有名な1曲です。Oasisは1991年にデビュー、以降スキャンダラスな事件を数々と残してきました。この曲は、ボーカルであり、弟であるリアム・ギャラガーがライブで騒動を起こした時、ギタリストであり、兄であるノエル・ギャラガーが「お前が何をしても、俺は構わないよ。お前は自由だ。」という意味で書いた歌です。Oasisは2009年に解散しましたが、彼らが残した名曲は今もお、世界中から愛されています。

笑っていたらいいことあるさ！『いきものがかり “なくもんか”』



映画「なくもんか」(2009.11)のために書かれたバラード。この映画は「木更津キャッツアイ」や「舞子 Haaaan!」を手掛け、「クドカン」の愛称で人気の脚本家、宮藤官九朗さんの作品ですが、彼が家族の物語を描くのは今回が初めてだそうです。今までのクドカンの作品とは一味違う映画になっていました。そんな映画のために作られたこの曲からは、つらいことがあっても頑張って生きていくな！という気持ちがじんわりと伝わってきます。