

【スポーツトレーナー活動歴】

- 私立中学サッカーチーム（男女50名程度）へのトレーニング指導（2015～2016）
- スーパーアスリート育成事業（小学生男女60名程度）でのトレーニング指導（2015～2016）
- 少年野球チーム（男20名程度）へのトレーニング指導（2017、2019）
- 社会人ソフトバレーチーム（男女10名程度）へのトレーニング指導（2017）
- 各種競技選手【野球（幼稚園児、小学生、中学生、社会人）、バレーボール（小学生、中学生、社会人）、陸上短距離（高校生）、アメリカンフットボール（大学生）、バスケットボール（社会人）、サッカー（中学生、社会人）、パワーリフティング（社会人）、主婦（社会人）、漫画原作者（社会人）】への個別トレーニング指導（2017～2019）
- プロ野球選手（5名）・Jリーガー（1名）・芸能人（2名）の合同自主トレ帯同（2018～2019）



【保有資格】

- 理学療法士
- 3学会合同呼吸療法認定士
- JARTA（日本アスリートリハビリテーショントレーナー協会）認定スポーツトレーナー
- JSPO-AT（日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー）
- NSCA-CSCS（全米ストレングス&コンディショニング協会認定ストレングス&コンディショニングスペシャリスト）
- JATI-ATI（日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者）
- 健康運動指導士
- 国際メンタルビジョントレーニング協会 メンタルビジョントレーニングインストラクター
- JOBS（一般社団法人日本睡眠改善協議会）睡眠改善インストラクター
- 日本入浴協会認定入浴指導士
- JAFT（一般社団法人 日本フットウェア技術協会）認定スポーツシューフィッター（アドバンス）
- NPO オーソティックソサエティー FCT（フットケアトレーナー）ベーシックライセンス
- TORAs（東洋医学&リハビリテーション協会）レベル3 東洋医学インストラクター
- TORAs（東洋医学&リハビリテーション協会）かっさセラピスト
- JCCA（日本コアコンディショニング協会）認定アドバンストトレーナー、アスリートスペシャリスト、スイングベーシクトレーナー
- 赤十字救急法救急員
- JCAA（日本コミュニケーション能力認定協会）コミュニケーション能力 1級認定資格
- 日本スポーツ協会公認スポーツリーダー
- 臨床実習指導者講習修了
- 修士（学術）

令和3年11月16日（21時15分～）

ダイエットのための筋トレ PART2 （初心者向け）

佐々木 光

本日の予定

- **21時15分～22時05分(50分間) : 説明・実技**
- **22時05分～22時15分(10分間) : まとめ・質疑応答**

※まずミュートにしてください

※飲水、お手洗いはご自由になさってください

※ご質問などがあればいつでも構いませんので、チャットや手をあげるなどして下さい

⑦ ダイエットのための筋トレ part2

- Q : ダイエットになぜ筋トレ？

筋トレ（筋力トレーニング）とは

- ・体力要素の一つとしての“筋力”の向上を主眼としたトレーニングを意味する
- ・しかし、“筋力”だけが向上するトレーニングという意味ではない
- ・筋肥大やパワーなど筋の形態や身体機能を向上させる
- ・広義には道具や負荷様式にかかわらず筋力や筋機能を高めるエクササイズが含まれる

※公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト6 予防とコンディショニングより参照

筋トレの効果

- ・筋トレをすると筋肉量が増えるため、基礎代謝（活動をせずにじっとしていても消費される1日あたりのエネルギー量）がアップし、脂肪を燃焼しやすいボディになる
- ・適度に筋肉がついて身体が引き締まるため、メリハリのある体つきになる

ここまで大丈夫でしょうか？

- **① 日常生活の中でモモ裏の上部をきたえる方法**

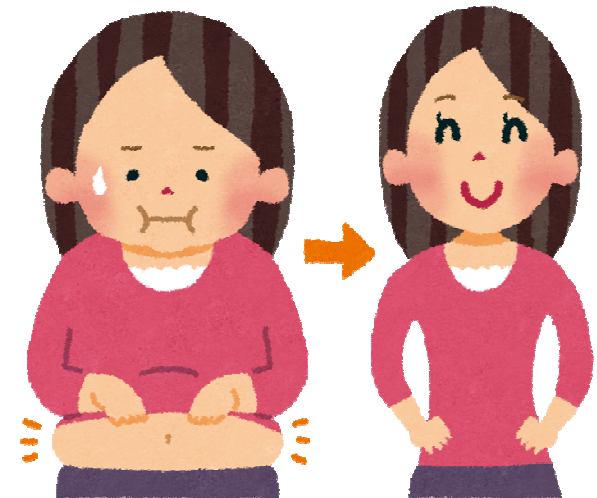
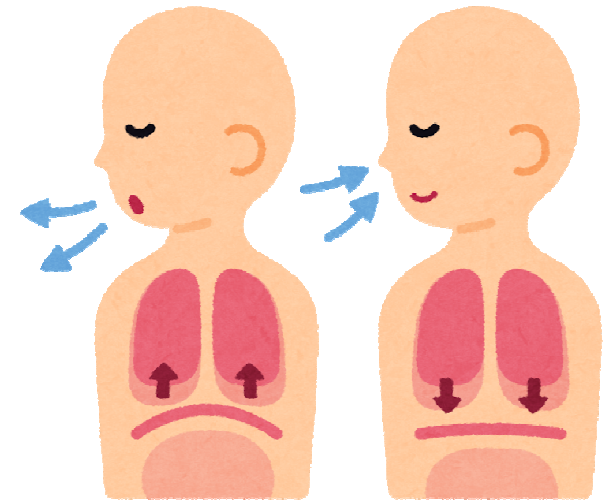
- **Q : ダイエットになぜモモ裏の上部？**

■ **横隔膜の動きを良くする**

↓
内臓の循環が良くなる

↓
内臓が軽くなり、下垂しなくなる

↓
ぽっこりお腹が解消！！



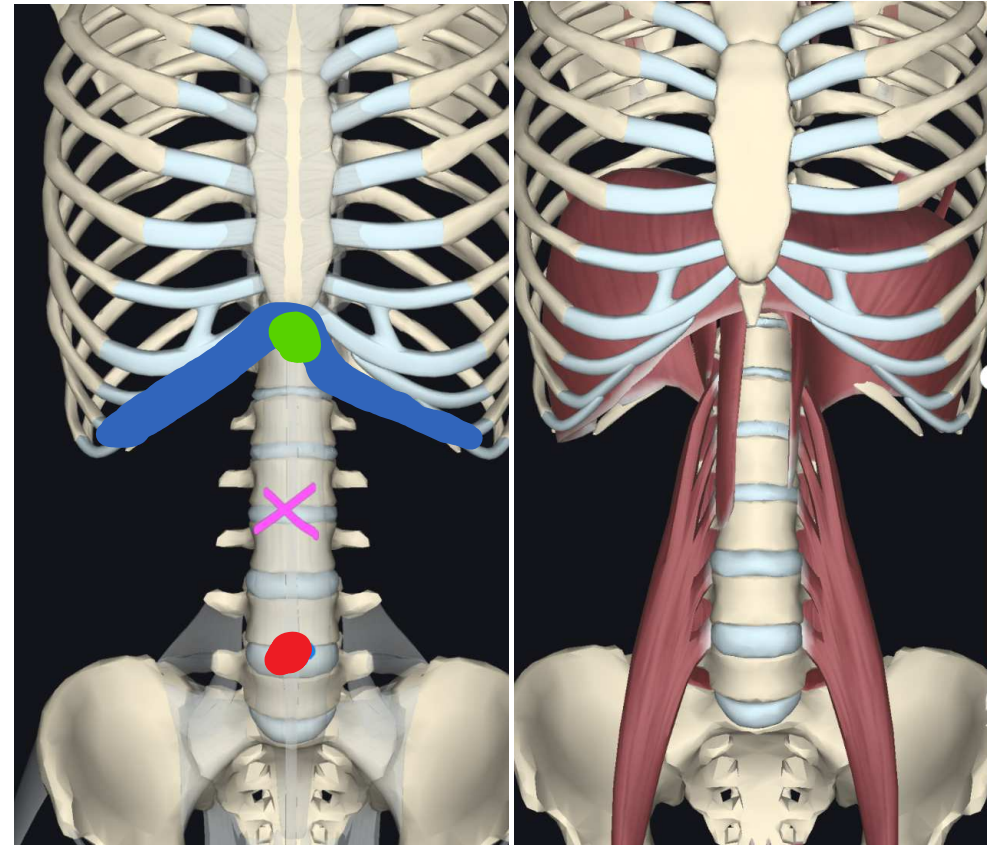
・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している



・横隔膜と大腰筋は相互関係にある

・横隔膜が柔らかく大きく動くことができれば、大腰筋もよく動く

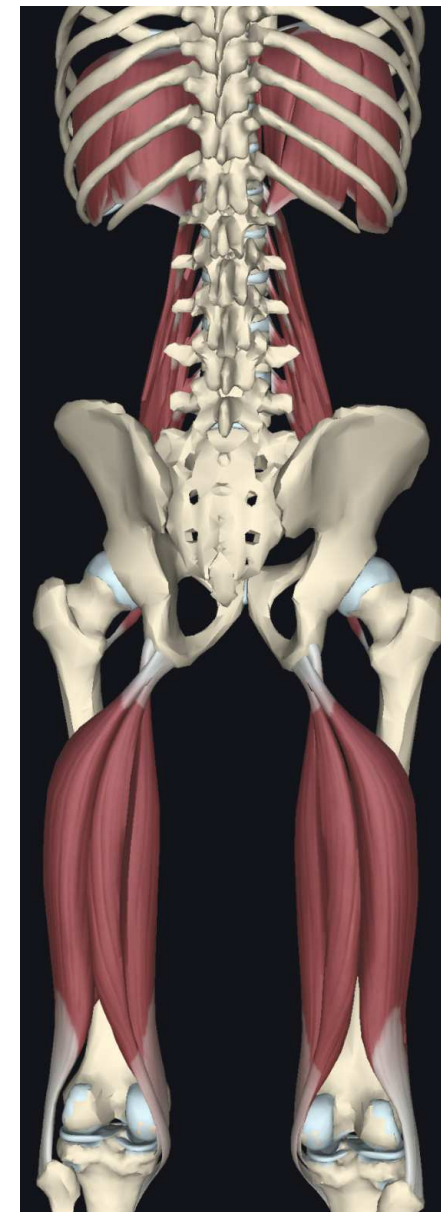
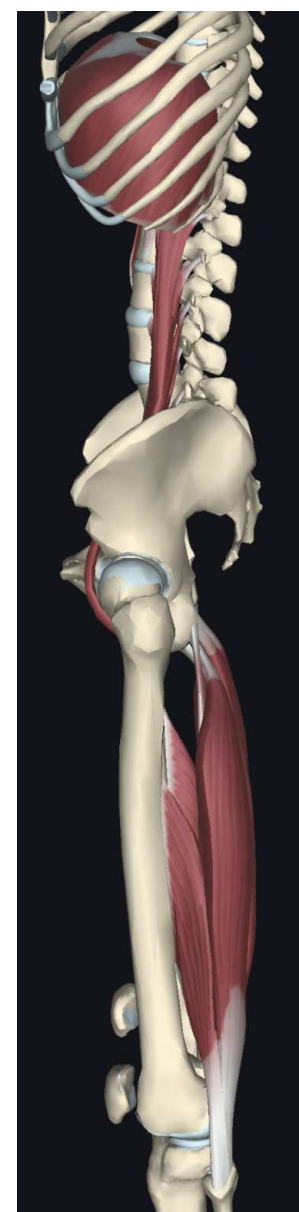
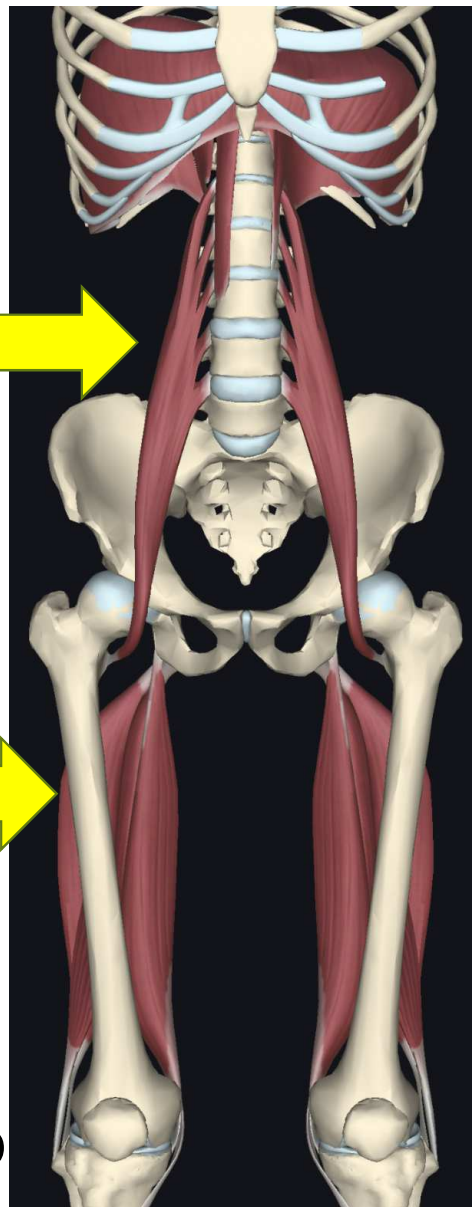
・横隔膜が硬く、あまり動くことができれば、大腰筋もあまり動くことができない



・大腰筋はハムストリングスという筋肉とも大きく関係している

・大腰筋は足を前に出す働きがある

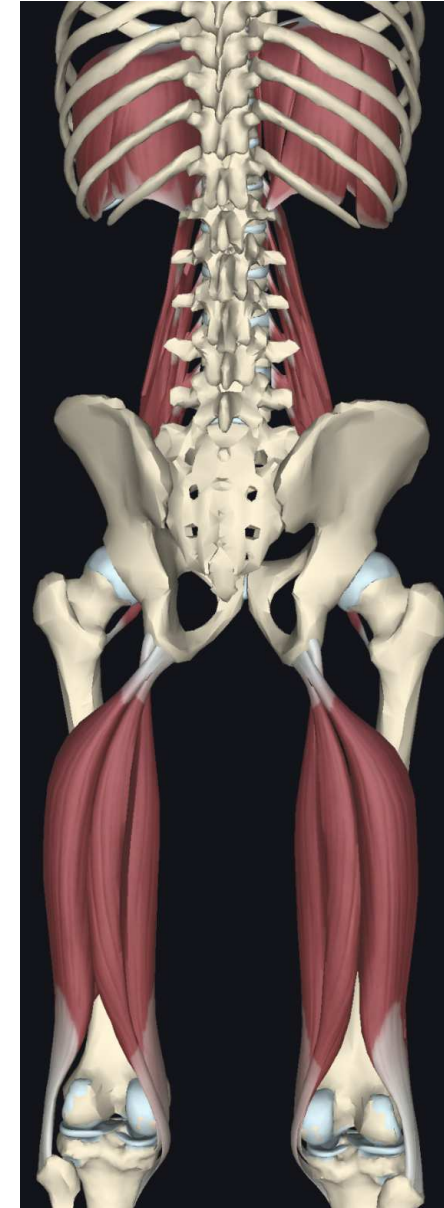
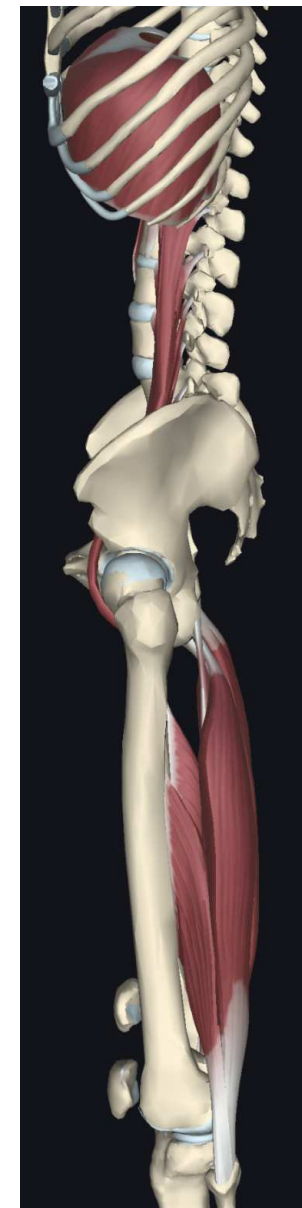
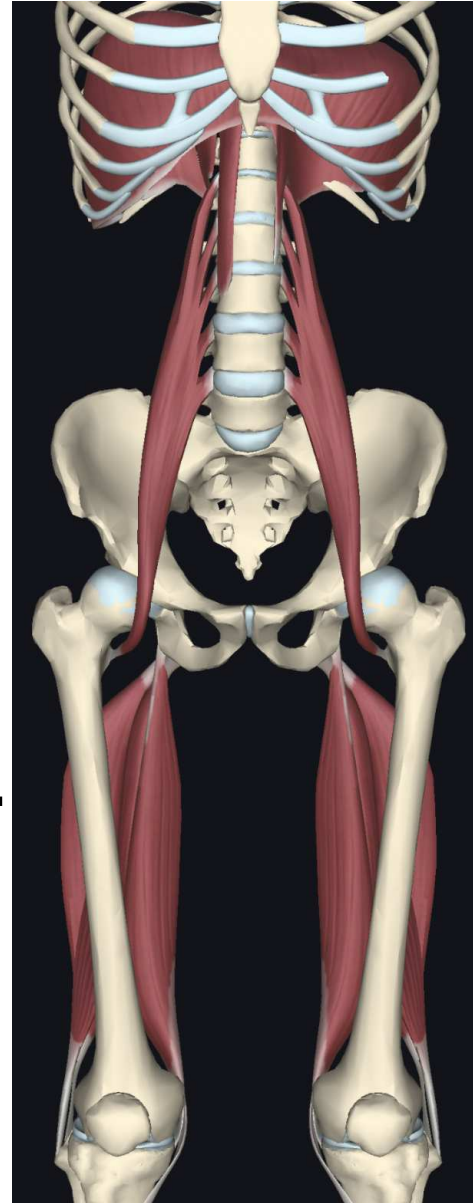
・モモ裏の上部にはハムストリングスが付いており、ハムストリングスの上部は足を後ろに引く働きがある



・大腰筋はハムストリングス上部と相反関係にある

・例えば歩行中、足を出すときには、大腰筋が働き、ハムストリングス上部は緩んでいる

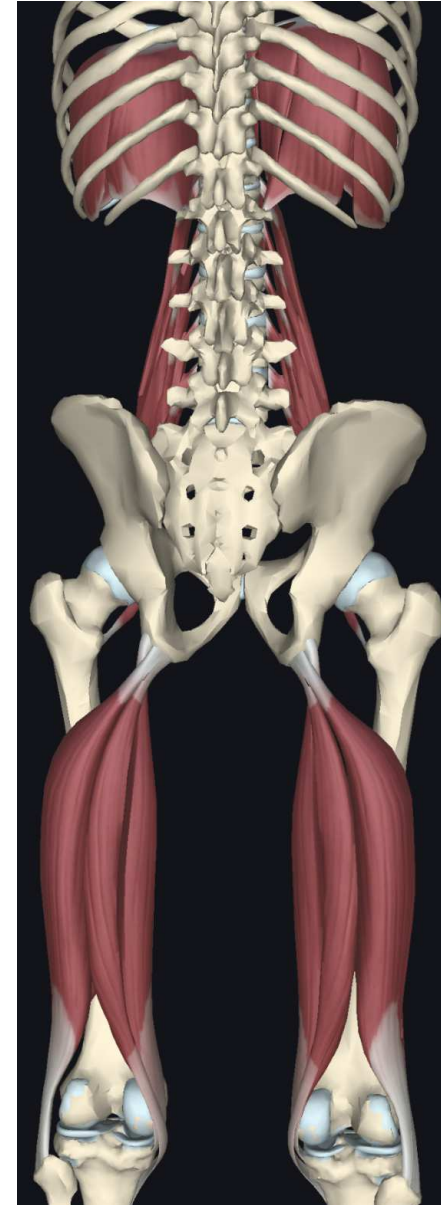
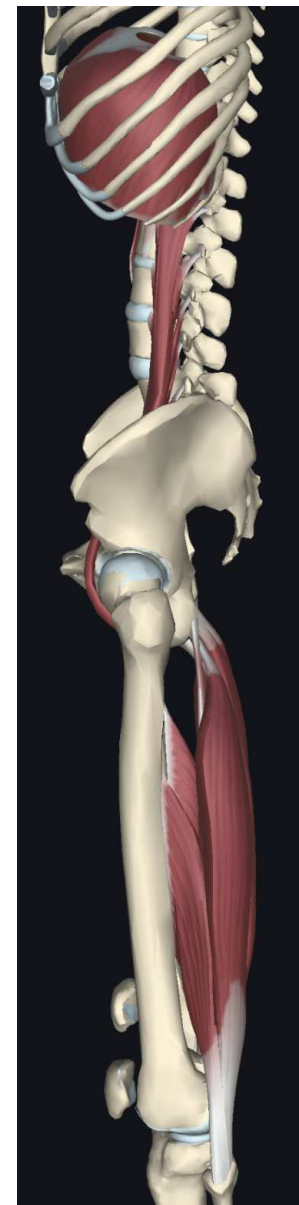
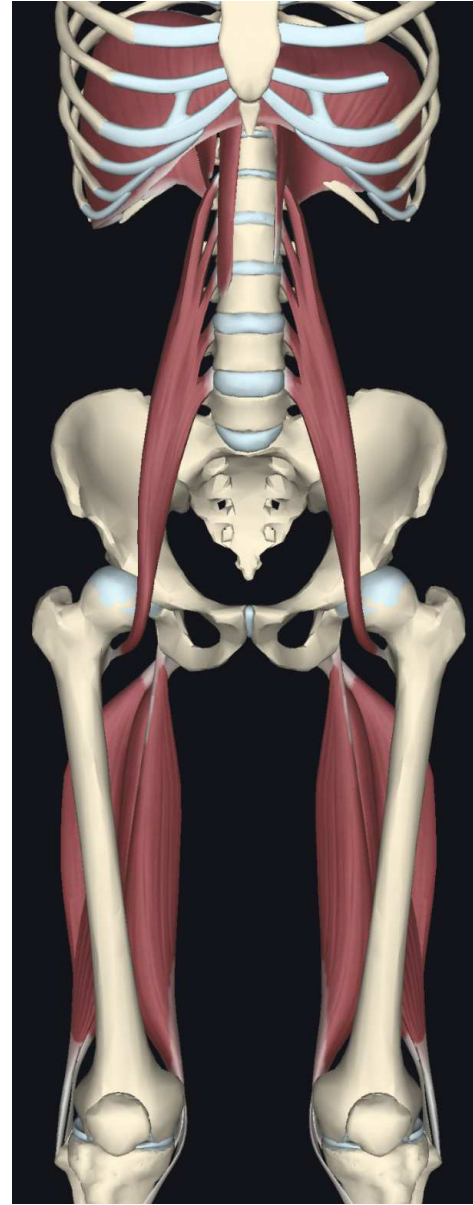
・逆に、足を後ろに引いているときには、ハムストリングス上部が働き、大腰筋は緩んでいる



・大腰筋はハムストリングス上部と相互関係でもある

・大腰筋が柔らかく大きく動くことができれば、ハムストリングス上部も柔らかく大きく動くことができる

・大腰筋が硬く、あまり動くことができれば、ハムストリングス上部も硬くなり、あまり動くことができない



・だから、ハムストリングス上部を普段から力強く働かすことができているれば、大腰筋も力強く働くことができる



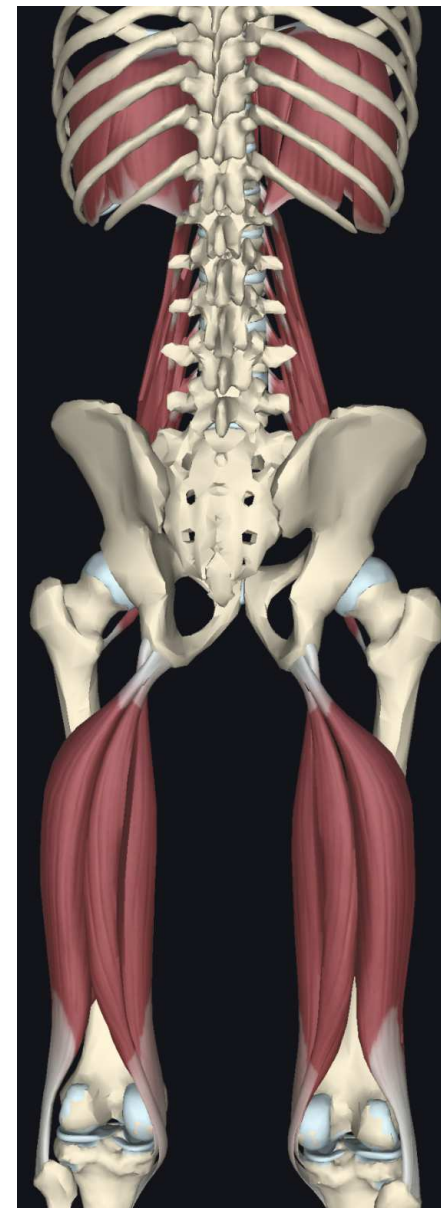
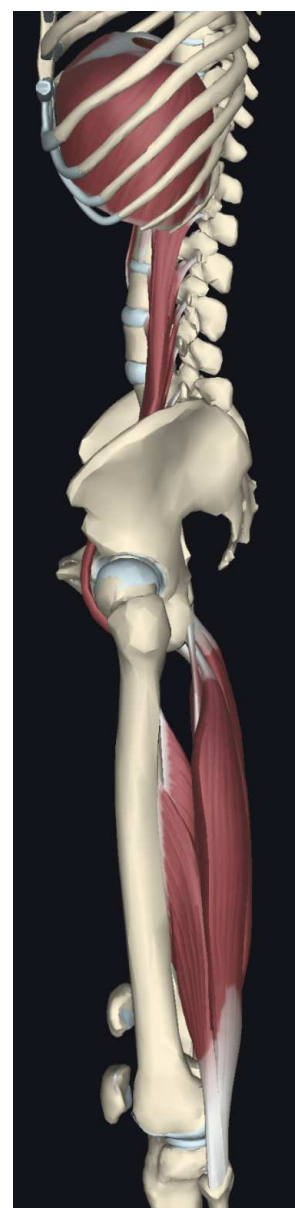
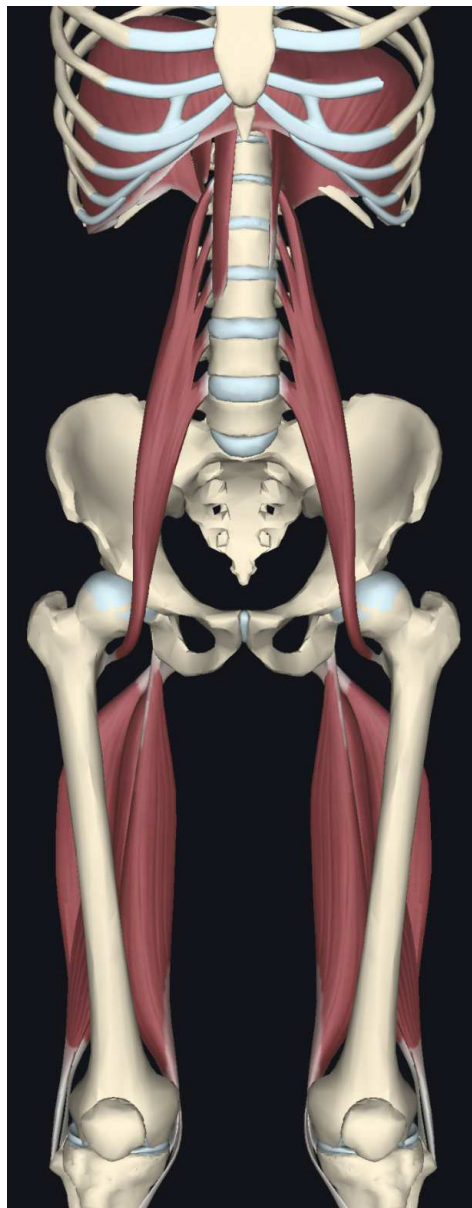
・横隔膜もしっかり動くことができる



・内臓の循環が良くなり、内臓が下垂しなくなる



ぽっこりお腹が解消！！



実技

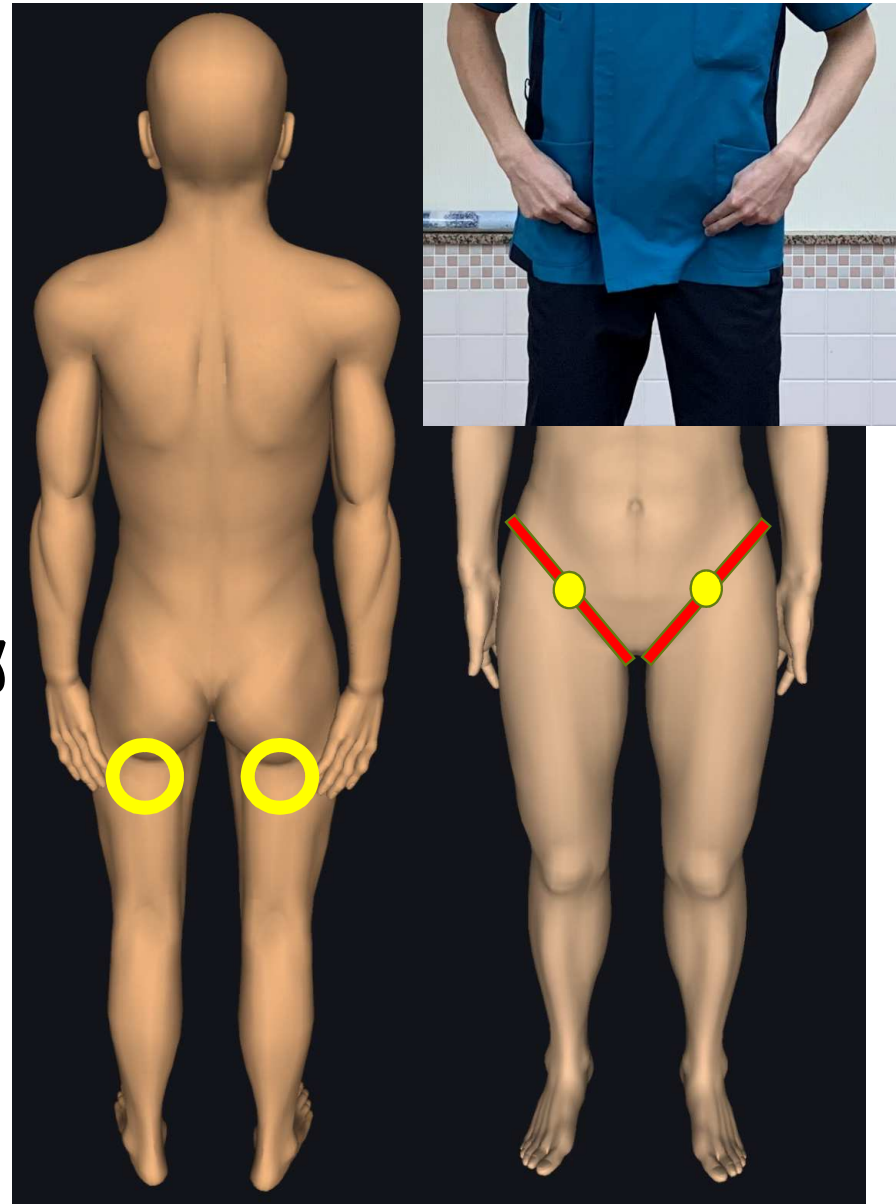
- ① 日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法

※実技の前後で効果を確認したいので、まずは普通に何も考えずに平らなところを歩いて、歩きやすさや足の運びやすさをチェック

- ① 日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法

【方法】

- 骨盤幅に足を広げ、立つ
- 今からきたえるモモ裏の上部をこぶしで強く数回叩いて、刺激を入れる（サモンする）
- 両手の指2～3本を、コマネチラインの真ん中（股関節）にあてる



実技

- ① 日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法

【方法】

- 指をあてているところから折るように、上体を真っすぐしたまま前に曲げていく
- 指で後ろに押すようなイメージ
- このときに膝は曲がるが、膝は前に出さない
- 膝からくるぶしのラインはできるだけ床と垂直になるように

実技



- ① 日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法

【方法】

- このときにモモ裏の上部に張りができればうまくできている
- 張りが分かりにくければ、股関節を曲げる角度を増やしたり、膝をあまり曲げないようにするなど、姿勢を若干変えてみる
- 何度かグッ、グッと反動をつけてモモ裏の上部の張りを強める

実技



■ **① 日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法**

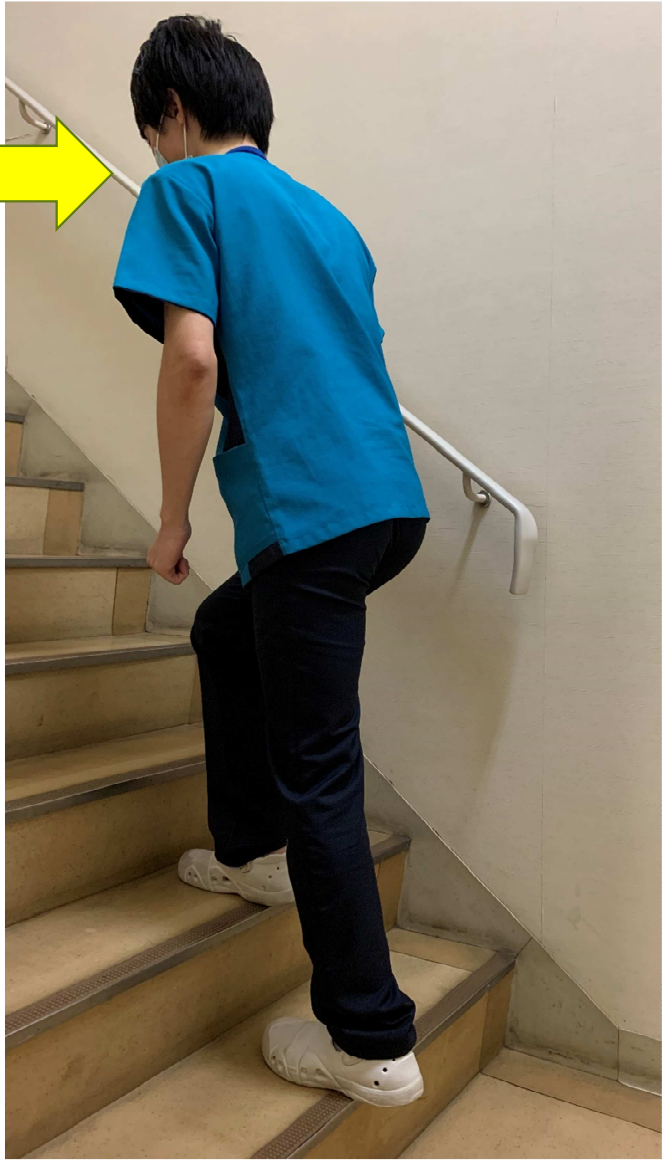
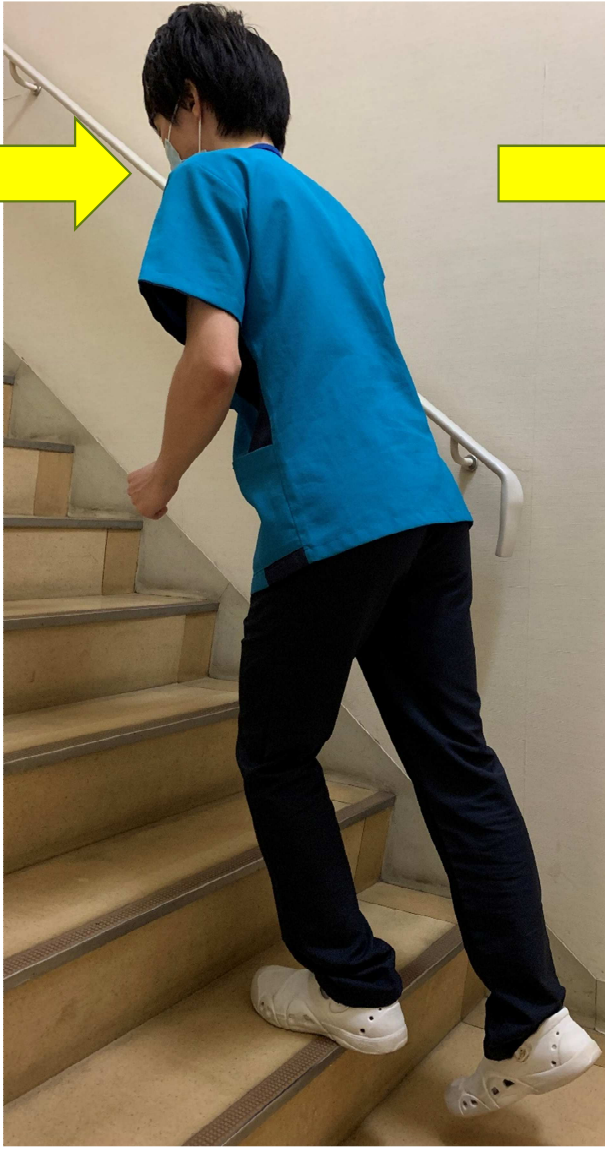
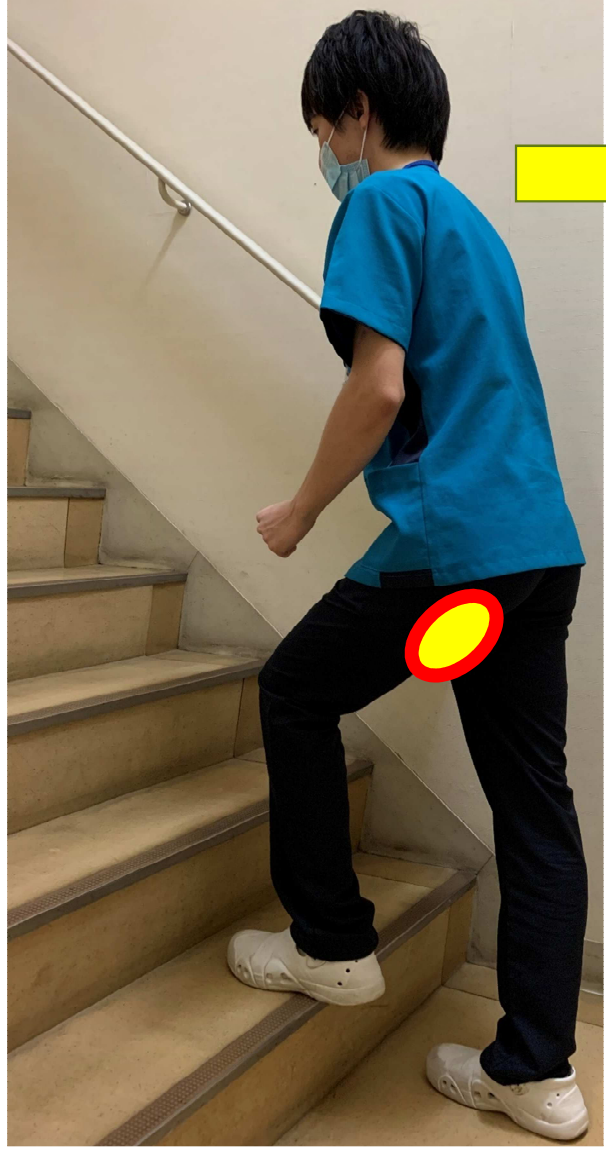
※モモ裏の上部が張っているのが分かり、うまくできているようであれば、先ほどと同じように平らな道を歩いて、効果判定

実技

■ ① 日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法

【注意点】

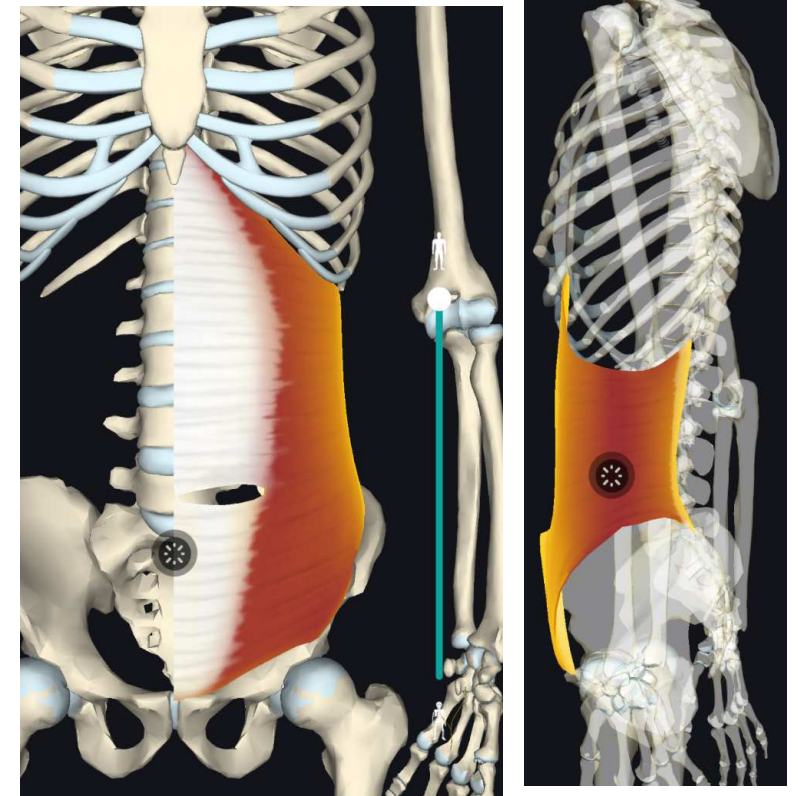
- 今後は、普段、生活の中で歩いているときや階段を昇るときなどに、モモ裏の上部（ハムストリングスの上部）を叩いたり、今のトレーニングをしたりして、モモ裏の上部（ハムストリングスの上部）が使えているかを確認して、行動することがダイエットのためには大切



※part1の復習 **実技**

■ ②ドローイン (Draw-in)

- ・「腹をへこませる」という動きを指す言葉
- ・「腹をへこませる」ことで、おもに**腹横筋**に働きかける方法



■ Q : なぜドローインが必要なのか？

※30秒ドローイン！ 腹を凹ます最強メソッドより参照

ドロイン



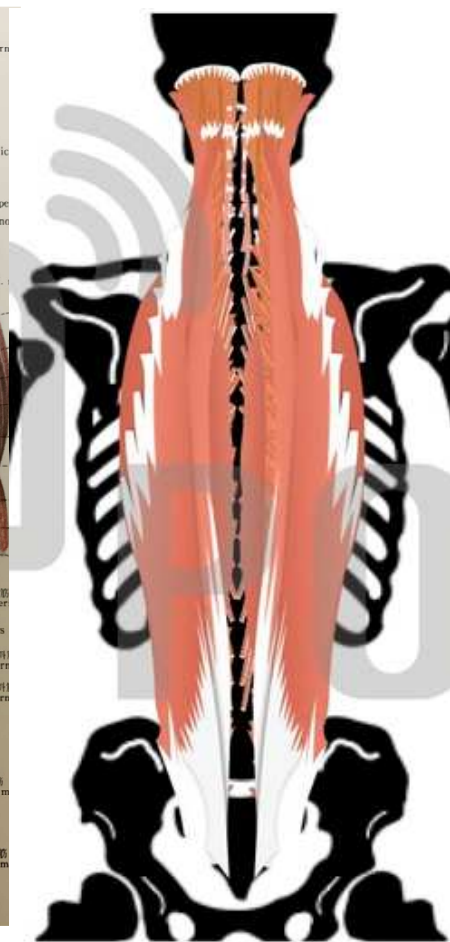
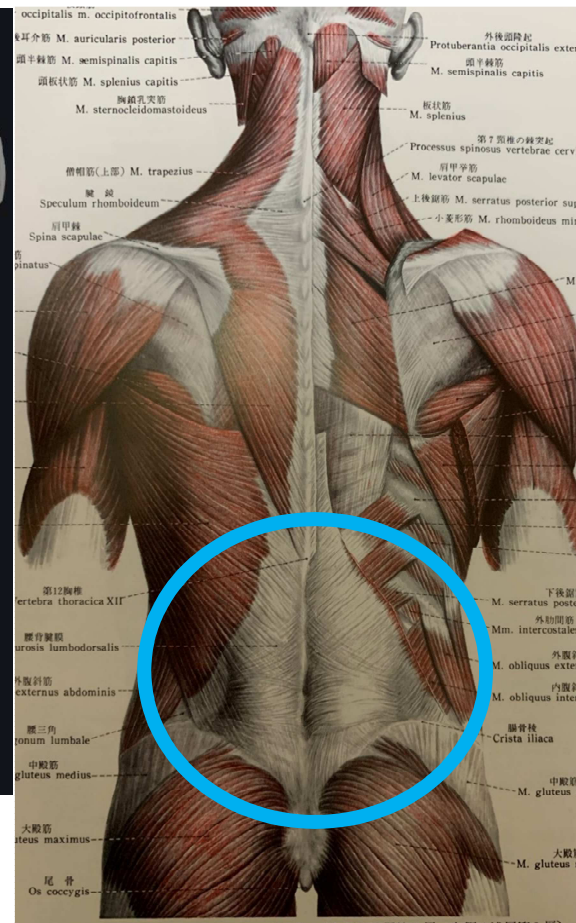
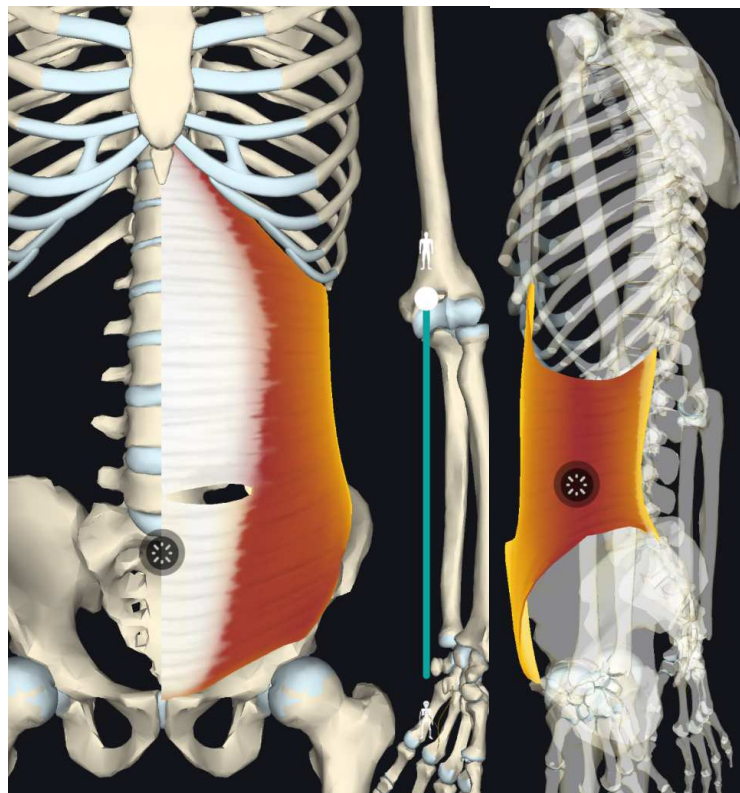
腹横筋
が働く



胸腰筋膜（きょうようきんまく）：筋肉を包んでいる薄い膜）が引っ張られる



脊柱起立筋（せきちゅうきりつきん：背骨を支える筋肉）も引っ張られる



②ドロイン (Draw-in)

※30秒ドロイン！ 腹を凹ます最強メソッドより参照

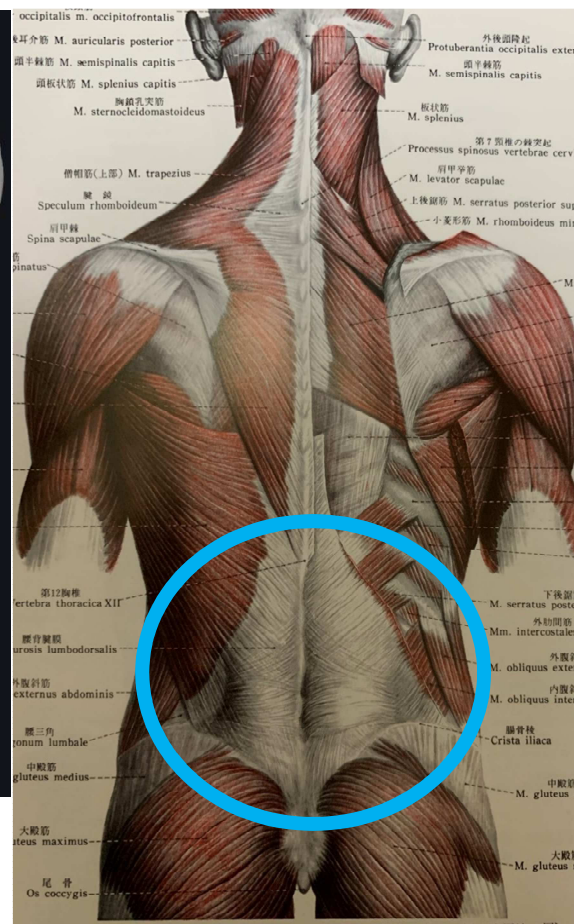
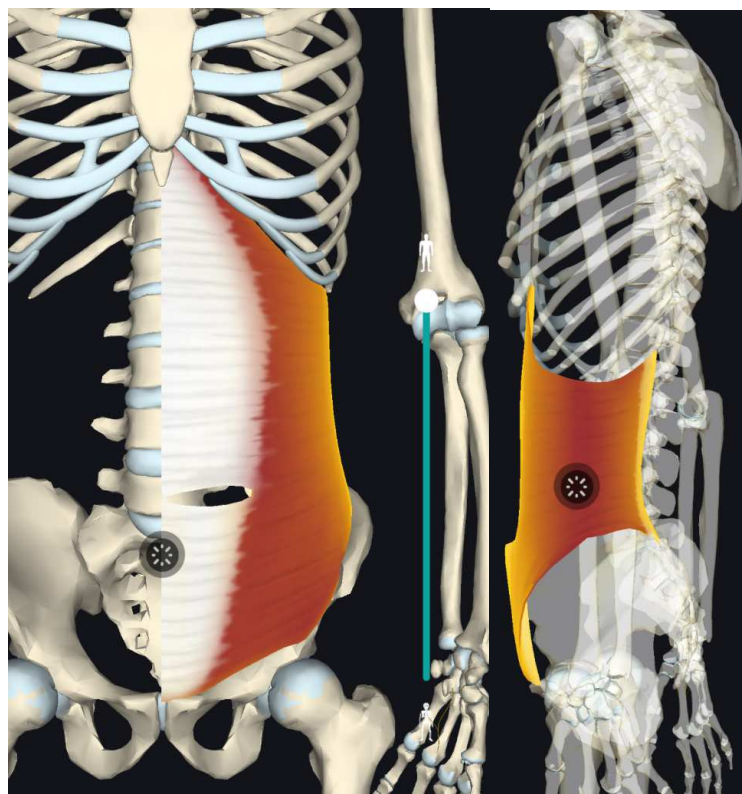
お腹、脇腹、背中の筋肉を総動員して力が発揮しやすくなる



その分エネルギーが消費される



やせやすくなる



②ドローイン (Draw-in)

※30秒ドローイン！ 腹を凹ます最強メソッドより参照

②ドローイン (Draw-in)

・ドローインにより腹横筋が働くと、
腹圧がかかって内臓に刺激を与え、
内臓が持つ本来の力を発揮しやす
くなる



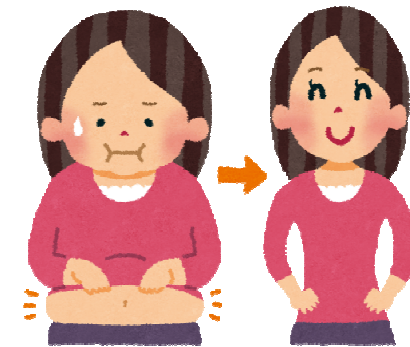
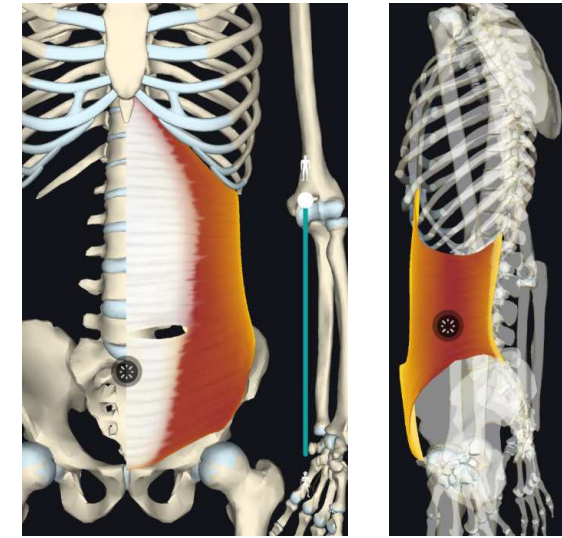
内臓の循環や自律神経の働きが良くなる



内臓が軽くなり、下垂しなくなる



ぽっこりお腹解消へ



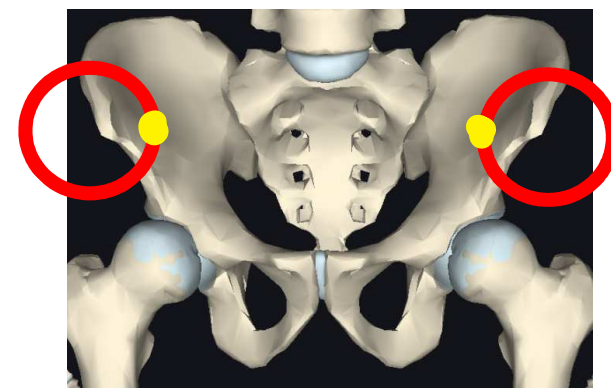
ここまで大丈夫でしょうか？

※30秒ドローイン！ 腹を凹ます最強メソッドより参照

■ ②ドローイン (Draw-in)

【方法】

- 仰向けで、骨盤幅に足を広げ、膝を立てた状態にする
- 骨盤前面の左右のでっぱり（上前腸骨棘）から内に1cmのところに指の腹を2～3本ずつおく
- 鼻口呼吸（鼻から吸って、口から「プー」と吐く）を使う
- 鼻から3秒で吸って、口から7秒かけて吐きながら、お腹全体を細くしていく
- 息を吐き切る際に、指で押さえているところがぷくっと盛り上がってくる
- その状態（盛り上がった状態）をキープする
- その状態をキープしながら、7秒間浅い鼻口呼吸をする



実技



② ドローイン (Draw-in)

■ ②ドローイン (Draw-in)

【注意点】

- 息を吐き切る際に、ぷくっと盛り上がってくれば、腹横筋がきちんと働いており、正解
- 息を吐き出してすぐに、ぷくっと盛り上がってくれば、腹直筋が働いており、間違い
- お腹以外の上半身や足の力は抜いておく

実技

ここまで大丈夫でしょうか？

■ ②ドローイン（Draw-in）

■ 新【応用】

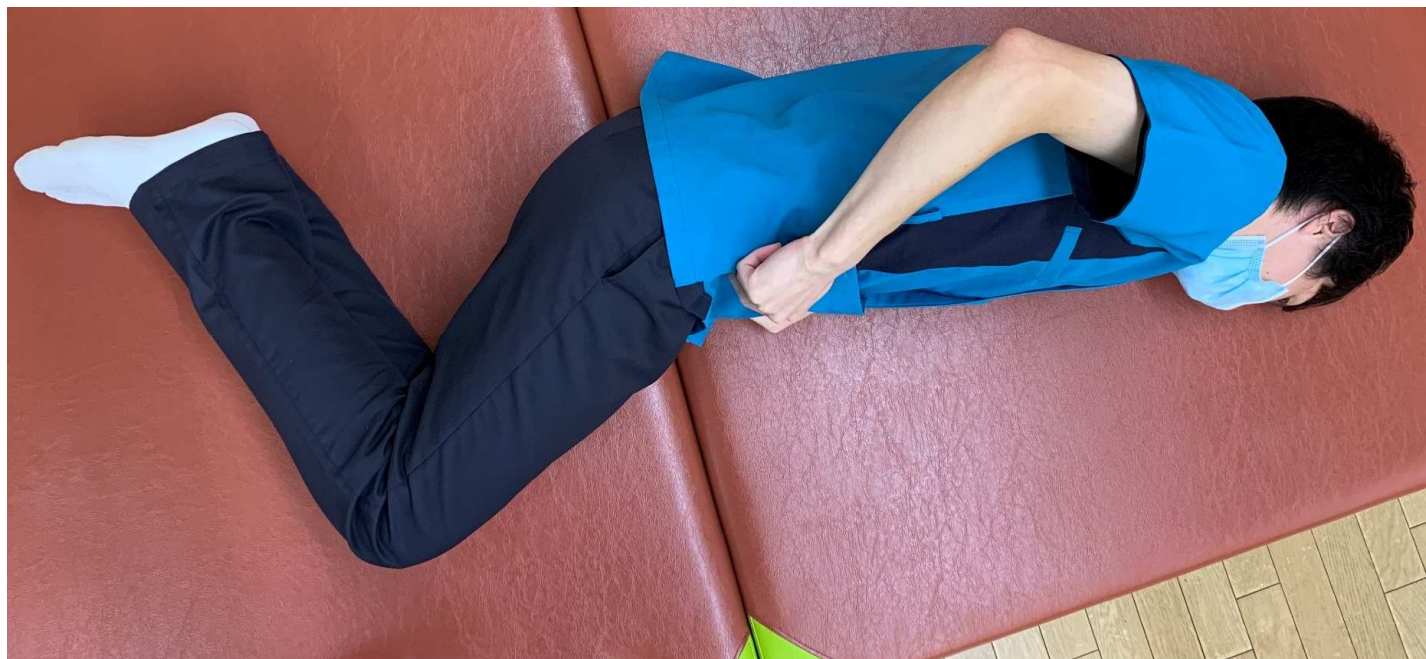
- 日常生活のどの場面においても、自由自在にドローインができれば、ダイエットにつながりやすい
- どのような姿勢でもドローインができるようにしておく必要がある

■ ②ドローイン（Draw-in）

【横向き（左右）】

- 膝を曲げたまま、横向きになる
- 左右ともに行う

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸



■ ②ドローイン（Draw-in）

【うつ伏せ】

- 膝を伸ばし、うつ伏せになる



ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

■ ②ドローイン (Draw-in)

【四つ這い】

- 肩の下に手のひらをつく
- 足の付け根の下に膝をつく



ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

■ ②ドローイン (Draw-in)

【あぐら (左右)】

- あぐらになる
- 左右を入れ替えて行う



ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

■ ②ドローイン (Draw-in)

【両膝立ち】

- 両膝立ちになる



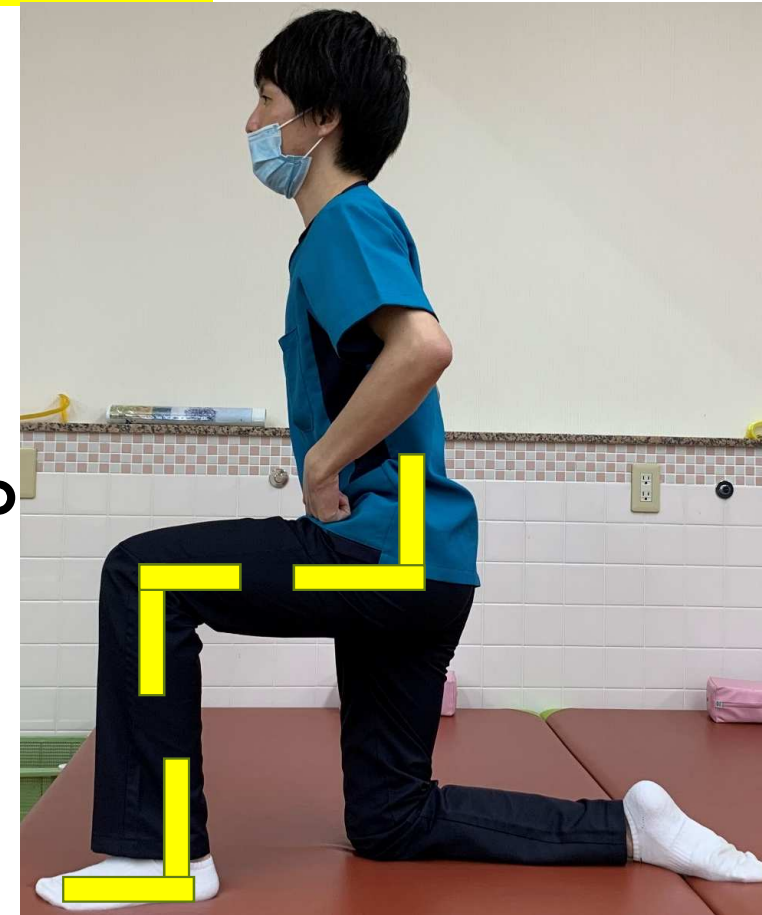
ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

■ ②ドローイン（Draw-in）

【片膝立ち（前後）】

- 足を前後に開き、片膝立ちになる
- 足の付け根、膝、足首の角度は 90°
- 前後を入れ替えて行う

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

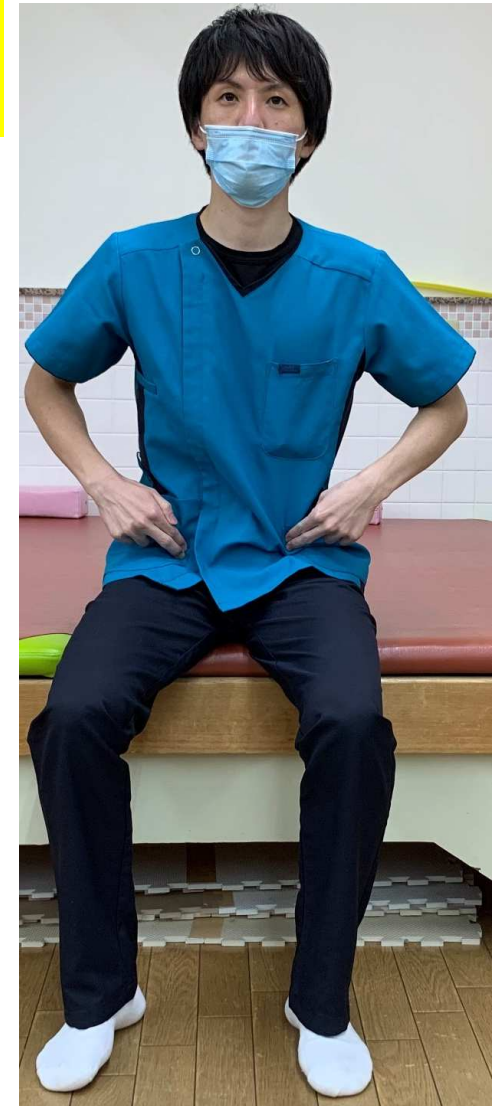


■ ② ドローイン (Draw-in)

【いす座位】

- いすに座る

ドローインをキープし、7秒浅い
呼吸



■ ②ドローイン (Draw-in)

【立位】

- 足を骨盤幅にして立つ

ドローインをキープし、7秒浅
い呼吸



■ ②ドローイン (Draw-in)

【軸立ち】

- 足の内側をくっつけて立つ

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸



■ ②ドローイン（Draw-in）

【タンデム（前後）】

- 前足のかかとと、後ろ足のつま先を真っすぐつけて立つ
 - 前後を入れ替えて行う

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

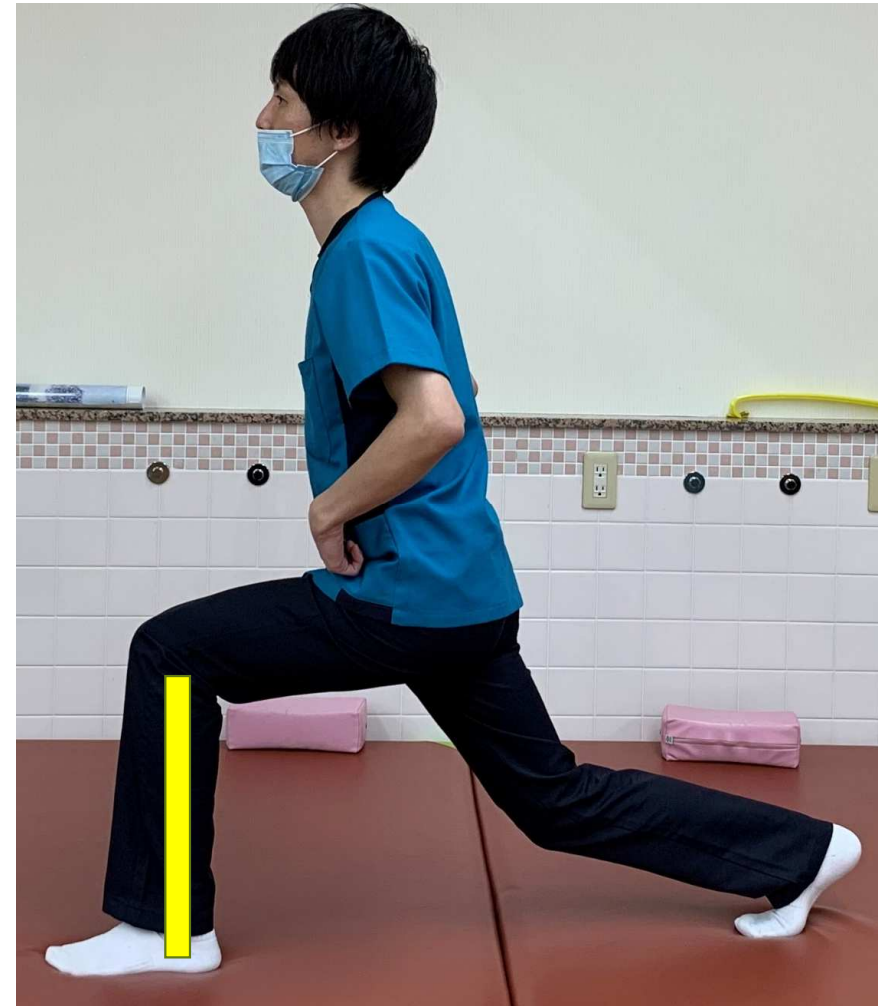


■ ②ドローイン (Draw-in)

【ランジ (前後)】

- 一歩前へ踏み出す
- 膝や足の付け根の角度は90°まで曲げなくていい
- 膝からくるぶしのラインはできるだけ床と垂直になるように
- 前後を入れ替えて行う

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸



■ ②ドローイン (Draw-in)

【四股立ち】

- 膝とつま先はやや外方向
- 膝とくるぶしを結んだラインが地面と垂直
- 膝や足の付け根の角度は90°まで曲げなくていい
- 四股の形をとる

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

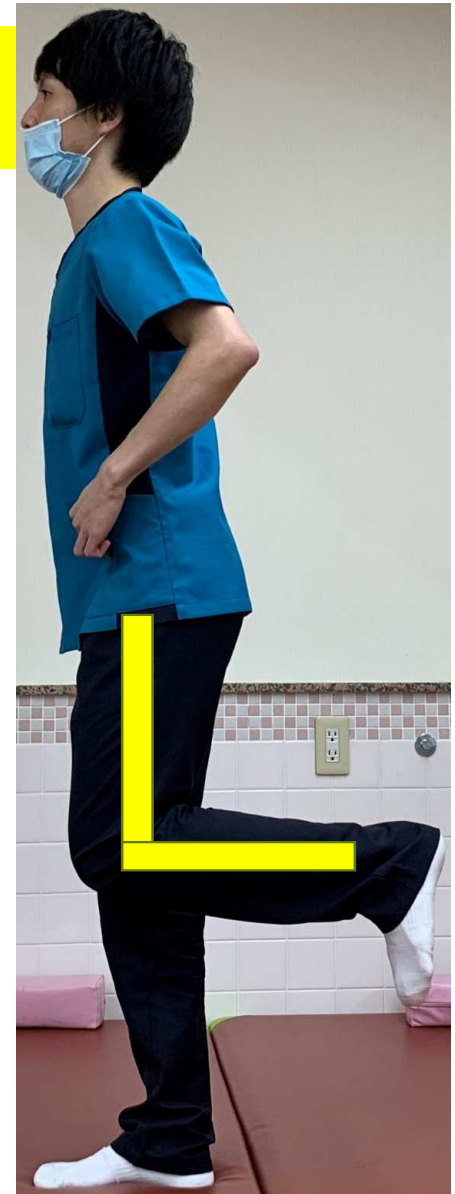


■ ②ドローイン (Draw-in)

【片脚立ち (足後ろ+左右)】

- 膝を90°に曲げたまま立つ
- 左右を入れ替えて行う

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

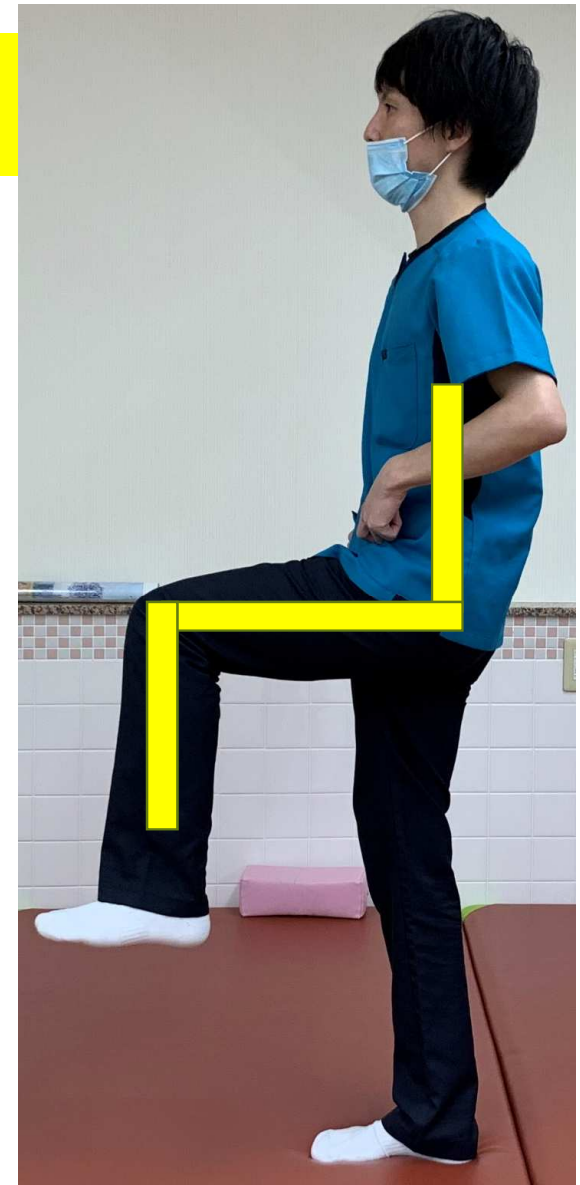


■ ②ドローイン（Draw-in）

【片脚立ち（足前＋左右）】

- 膝を90°にまげ、足の付け根も90°に曲げて立つ
- 左右を入れ替えて行う

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸

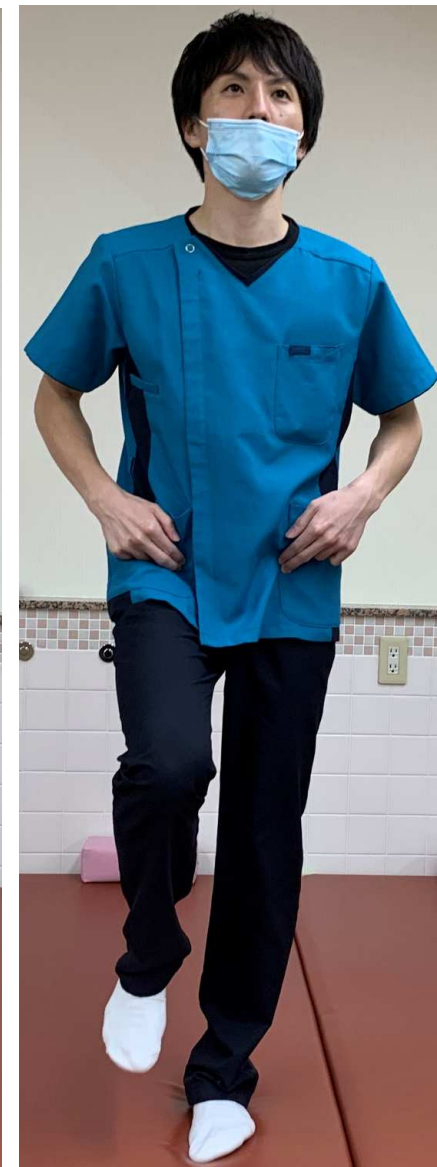


■ ②ドローイン (Draw-in)

【足踏み】

- 立ったままドローインを作り、その場で足踏みをする

ドローインをキープし、7秒浅い呼吸



※part1の復習

■ ③お尻上げ

【方法】

- 仰向けで、骨盤幅に足を広げ、膝を立てた状態にする
- ドローインの状態を作る（終始、ドローインの状態をキープする）
- 鼻口呼吸で鼻から3秒間吸いながら、肩・腰・膝が一直線になるまでお尻を上げる
- お尻を上げたまま、浅い鼻口呼吸をしながら7秒間キープ
- 口から吐きながら、3秒間かけてお尻を下ろす



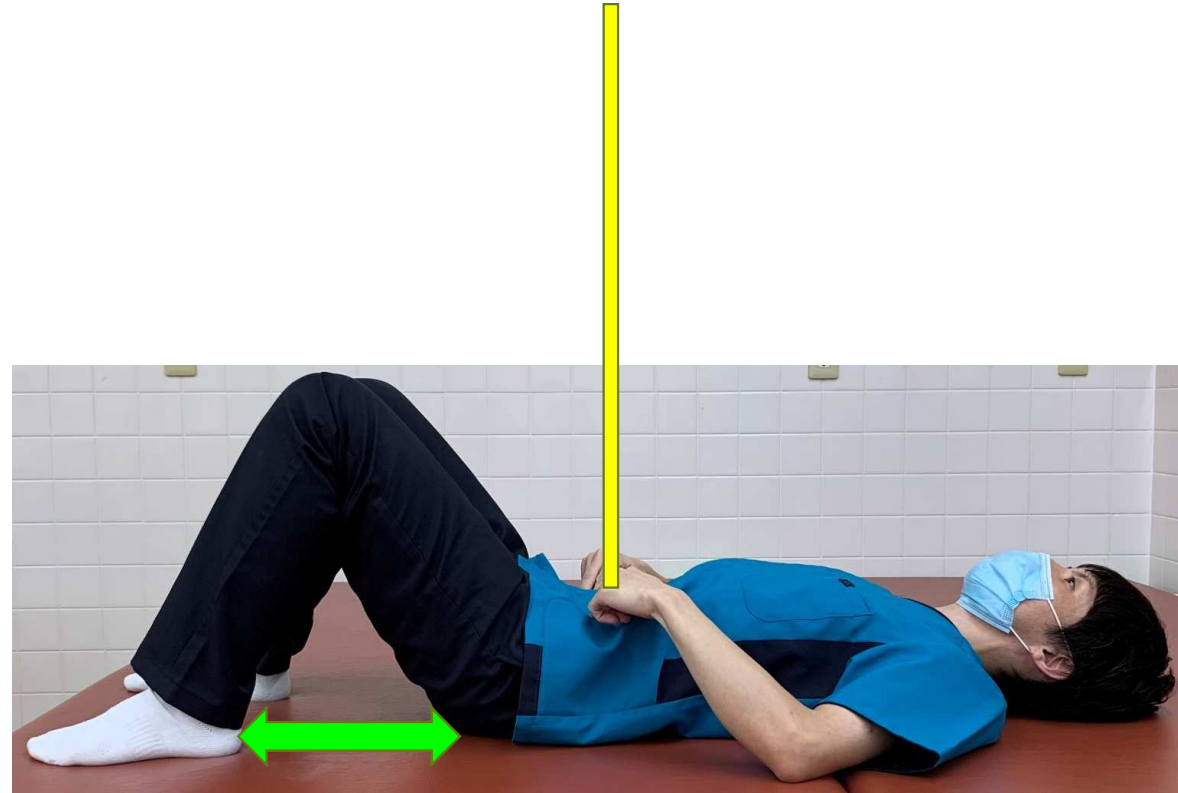
実技



■ ③お尻上げ

【注意点】

- 足に力を入れてお尻を上げようとするのではなく、天井から伸びた糸がへそについており、その糸が天井の方に引っ張られるようなイメージ
- かかとを置く位置がお尻から遠ければ遠いほど、お尻を鍛えるというより、モモ裏全体を鍛えることになる（今はお尻のトレーニングなので、踵はできるだけお尻に近づけておく）



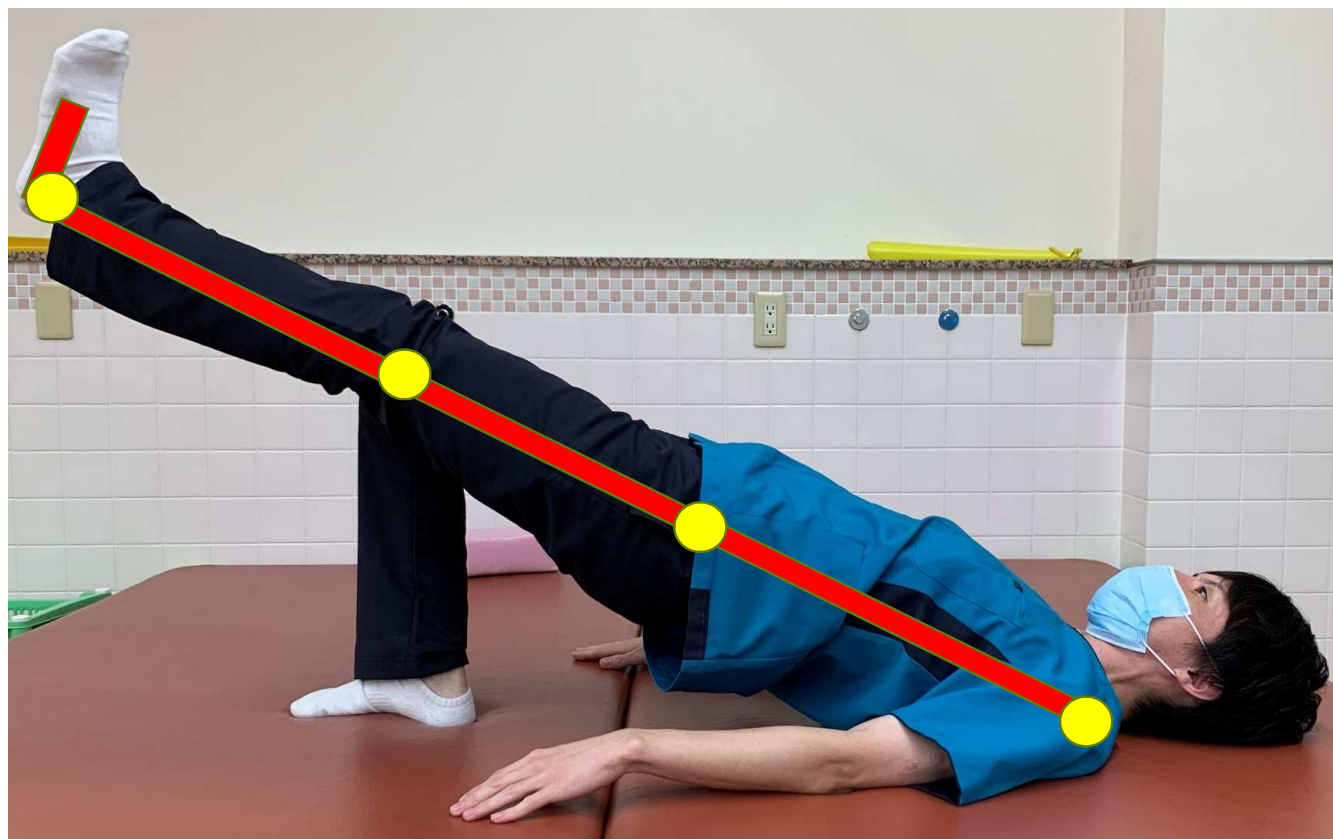
連続3セットで、もう一度実技

ここまで大丈夫でしょうか？

■ ③お尻上げ

■ 新【応用】

- 鼻口呼吸で鼻から3秒間吸いながら、肩・腰・膝が一直線になるまでお尻を上げたら、片脚を伸ばし、足首は90°で、肩・腰・膝・くるぶしまでが一直線になるようにする
- お尻を上げ、片脚を伸ばしたまま、浅い鼻口呼吸をしながら7秒間キープ
- 口から吐きながら、3秒間かけてお尻と片脚を下ろす **実技 (+3セット)**



新 ④ 四つ這いバランス

【方法】

- 肩の下に手のひらをつく
- 足の付け根の下に膝をつく
- ドローインの状態を作る（終始、ドローインの状態をキープする）



■ ④ 四つ這いバランス

【方法】

- 片手だけ伸ばす



※3秒間で伸ばして、浅い呼吸で7秒間キープし、3秒間で降ろす

実技

■ ④ 四つ這いバランス

【方法】

- 片脚だけ伸ばす



※3秒間で伸ばして、浅い呼吸で7秒間キープし、3秒間で降ろす

実技

■ ④ 四つ這いバランス

【方法】

- 対側の手足を伸ばす



※3秒間で伸ばして、浅い呼吸で7秒間キープし、3秒間で降ろす

実技

■ ④ 四つ這いバランス

【方法】

- 同側の手足を伸ばす



※3秒間で伸ばして、浅い呼吸で7秒間キープし、3秒間で降ろす

実技

実技

- ⑤ 筋肉痛を最小限に抑えるためのストレッチ
 - お腹（腹直筋）
 - お尻（大殿筋）

■ お腹（腹直筋）のストレッチ



【注意点】

- 肩の下に肘がくるようにセットする
- リラックスして、心地よく伸びるところで、鼻鼻呼吸しながら30秒程度キープ

実技

■ お尻（大殿筋）のストレッチ

【注意点】



- 膝から足首までのラインと、胸が平行になるようにする
- リラックスして、心地よく伸びるところで、鼻鼻呼吸しながら30秒程度キープ

実技

まとめ

- 筋トレをすると筋肉量が増えるため、基礎代謝がアップし、脂肪を燃焼しやすいボディになる
- 筋トレをすると適度に筋肉がついて身体が引き締まるため、メリハリのある体つきになる
 - ①日常生活の中でモモ裏の上部（ハムストリングスの上部）をきたえる方法
 - ②ドローイン（様々な姿勢で）
 - ③お尻上げ（基本形＋応用）
 - ④四つ這いバランス（片手、片脚、対側手足、同側手足）
- 息は止めない
- 無理はしない
- 筋トレ後は使った部位のストレッチを30秒ずつ行う（お腹、お尻）

次回：11月23日（火）21時15分～

**「ダイエットのためのその場でできる
様々な運動 part2」
（中～上級者向け）**

本日はありがとうございました！！

また次回も宜しくお願い致します！！