

【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、スイングベーシックトレーナー
- 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12月21日（21時15分～）

痩せやすい体を作る筋トレ

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

前期から参加されている方へ

- **ダイエットのために必要な、呼吸法・ストレッチ・筋トレなどの手段を膨大な量で前期はお伝えしてきましたが、お伝えした全ての手段の目的を全て確実に覚えることができたり、実技を全て完璧に実施できる方はいないはず**
- **さらに実技の質に関して言えば、「もうこれがゴール」みたいなものは一生ないです**
- **例えば、呼吸法であれば、今皆さん自身がされている呼吸も、もっと横隔膜の動きを出すことができますし、もっと肋骨の動きを出せますし、もっと空気を肺に入れることができます**

前期から参加されている方へ

- ストレッチであれば、もっと内臓をグニャグニャに柔らかくすることができますし、もっとみぞおちを柔らかくすることができます
- 筋トレであれば、もっとドロインしながらの腕立て伏せや腹筋の回数を増やすことができます
- このように、上を目指せば伸びしろは皆さんの中にいくらでもあります
- もちろん、手段にとらわれることなく、みなさん自身が持っている目標を達成させることが一番大事です

前期から参加されている方へ

- その目標を達成させるためにも、自分に合っている手段の1つ1つの目的や方法を十分理解し、確実に自分のものにして、それを何カ月も何年も何十年も継続して実施できるように、今期のレッスンを使ってしっかり復習してください

痩せやすい体を作る筋トレ

- 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

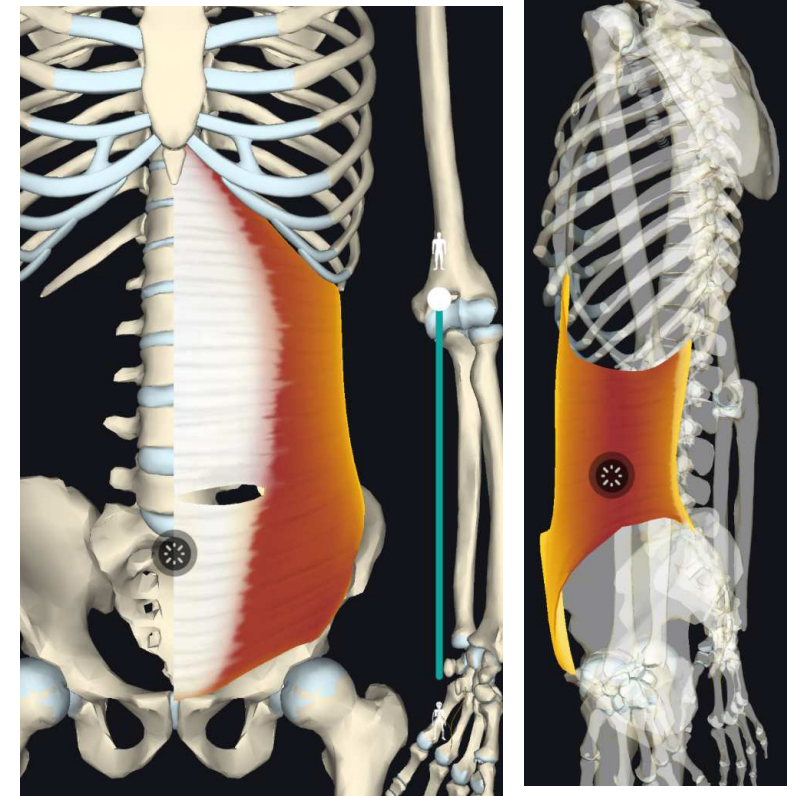
- ・筋トレをすると筋肉量が増えるため、基礎代謝（活動をせずにじっとしていても消費される1日あたりのエネルギー量）がアップし、脂肪を燃焼しやすいボディになる
- ・適度に筋肉がついて身体が引き締まるため、メリハリのある体つきになる

ここまで大丈夫でしょうか？

実技

■ ① 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



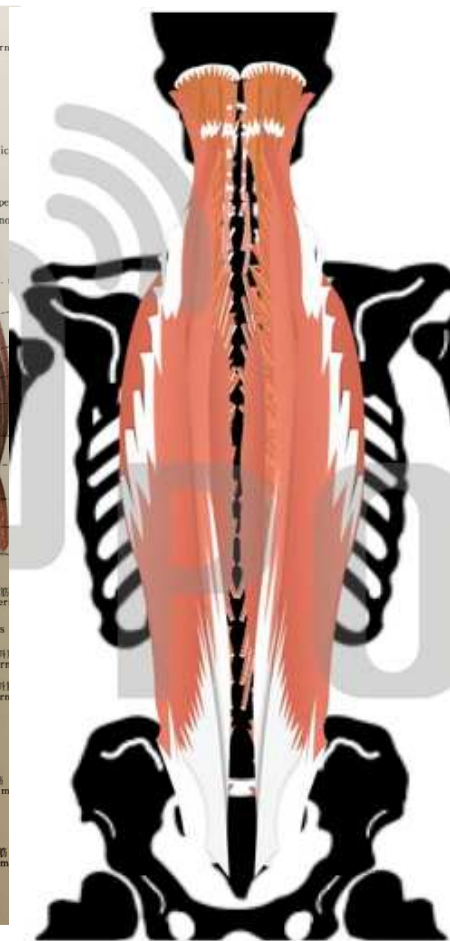
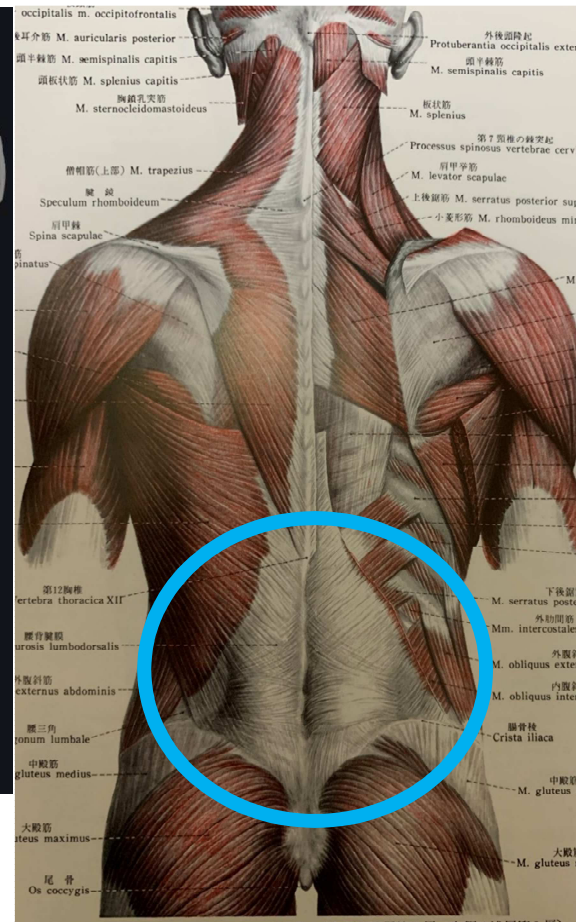
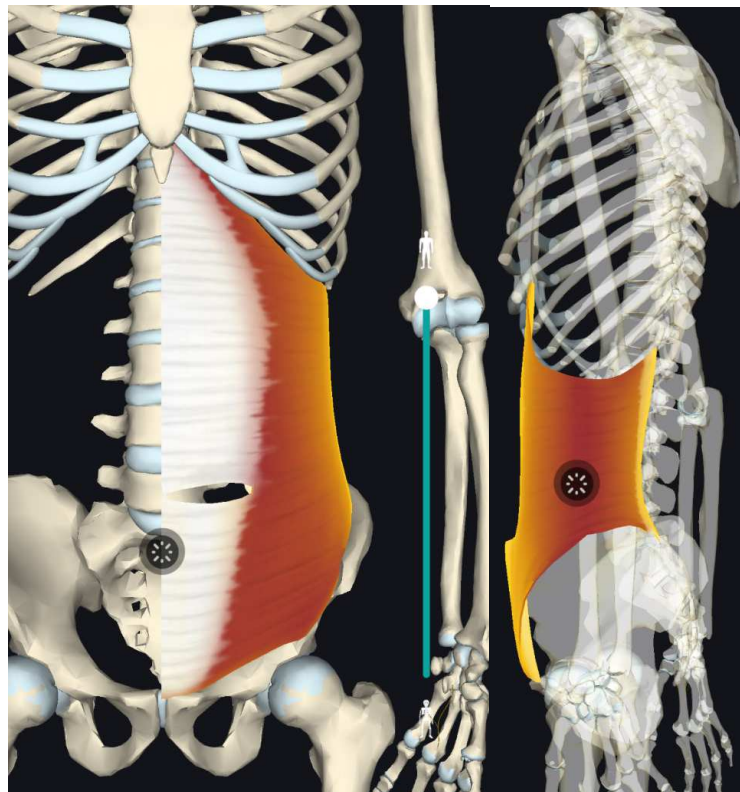
腹横筋
が働く



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



①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

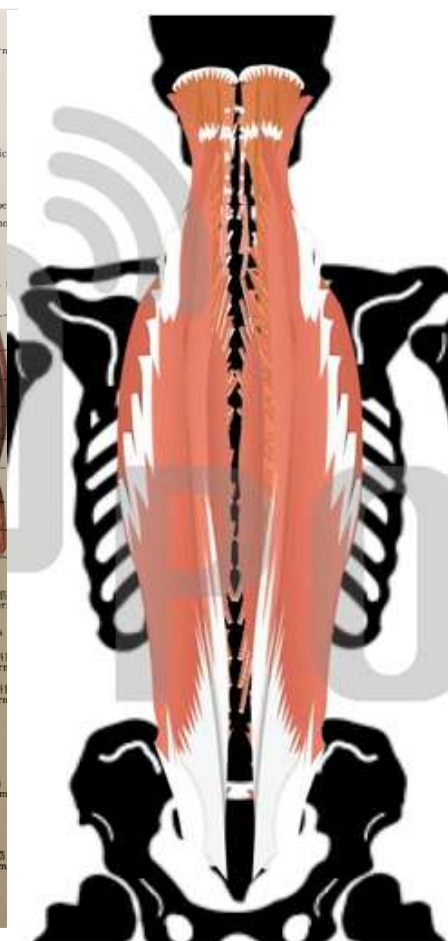
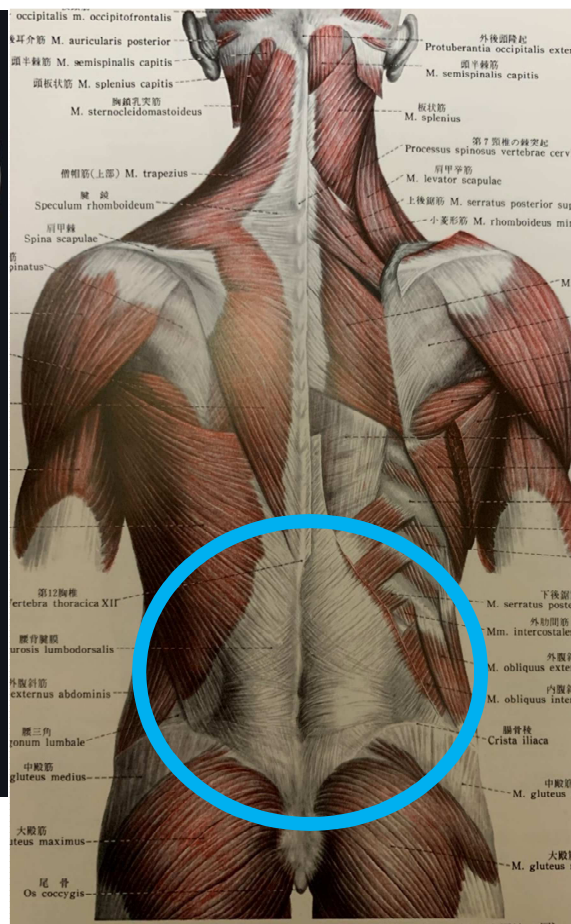
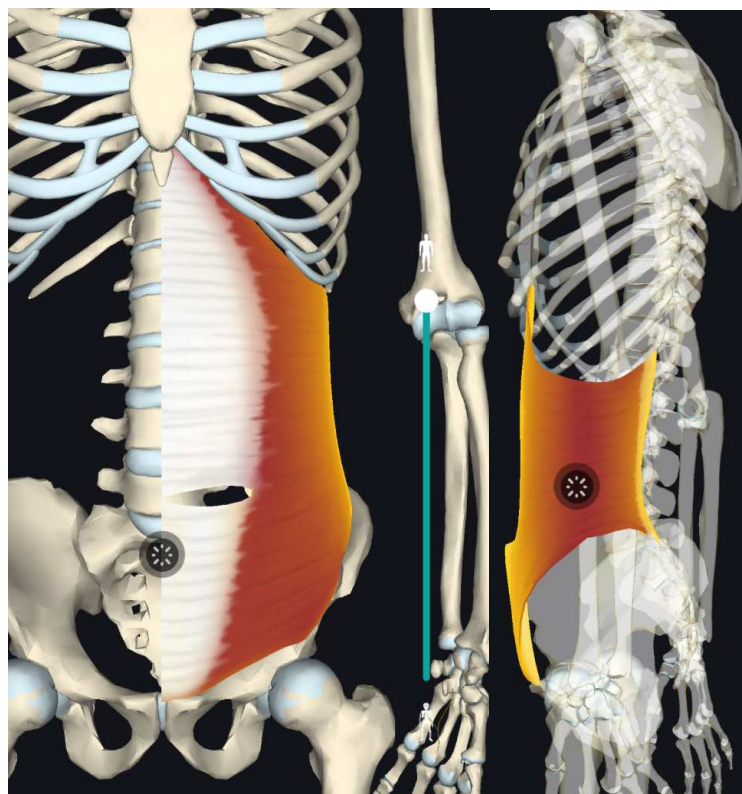
お腹、脇腹、背中の筋肉を総動員して力が発揮しやすくなる



その分エネルギーが消費される



やせやすくなる



①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

①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



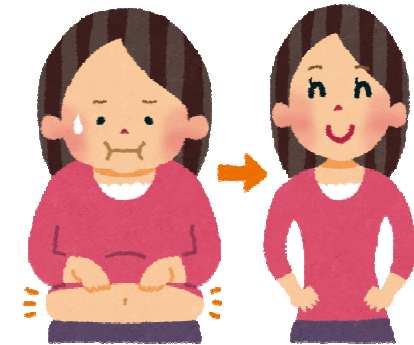
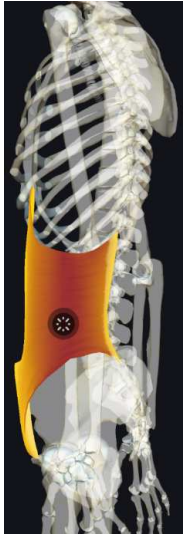
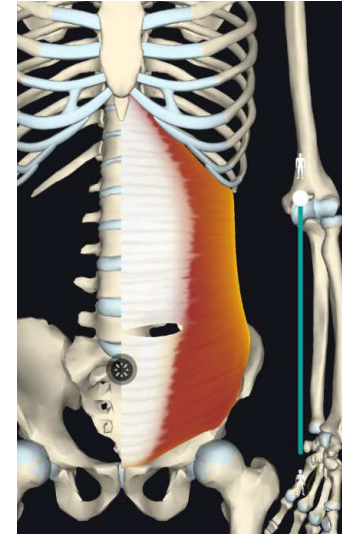
内臓が軽くなり、下垂しなくなる



ぽっこりお腹解消へ

ここまで大丈夫でしょうか？

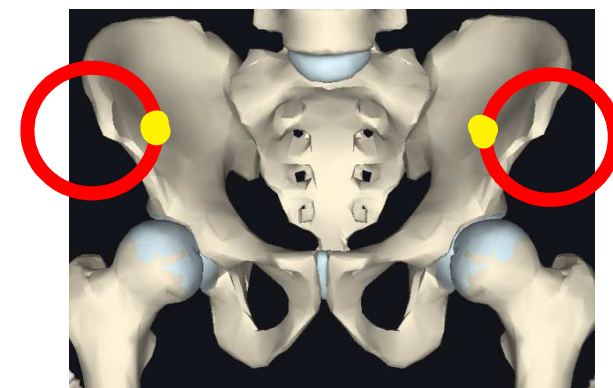
※30秒ドローイン！ 腹を凹ます最強メソッドより参照



■ ①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



① ドローイン (Draw-in)

■ ①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

短時間でドローインを作る実技

ドローインをキープし、3秒吸う + 7秒浅い呼吸 + 3秒吐く実技

ここまで大丈夫でしょうか？

②腹筋

【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）
- 鼻口呼吸で口から3秒間吐きながら、肩甲骨が床から離れるまで頭から起こす
- 起こしたまま、浅い鼻口呼吸をしながら7秒間キープ
- 鼻から吸いながら、3秒間かけて頭をゆっくり床に戻す



実技



■ ②腹筋

【注意点】

- 背骨を上から1個1個、ダイエットに重要なみぞおち付近まで折っていくイメージ
- 肩や足など、不必要な力は抜いておく



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

【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



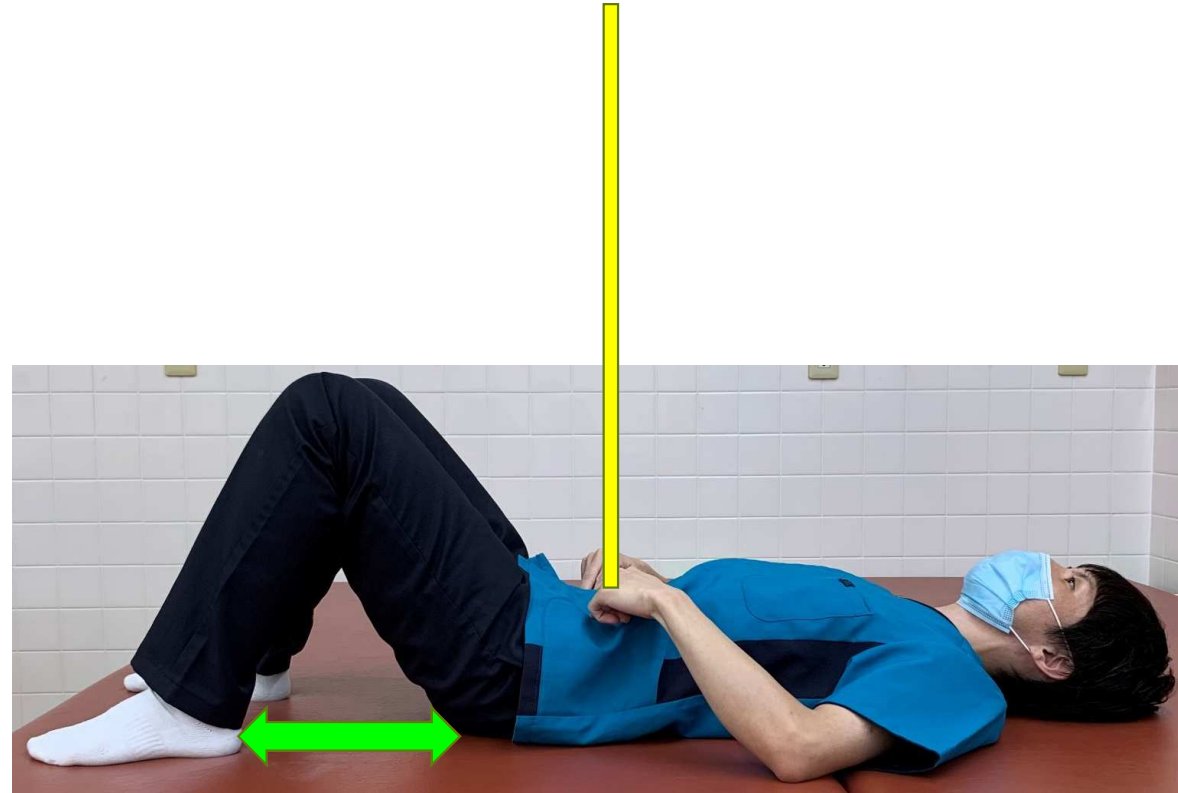
実技



■ 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）



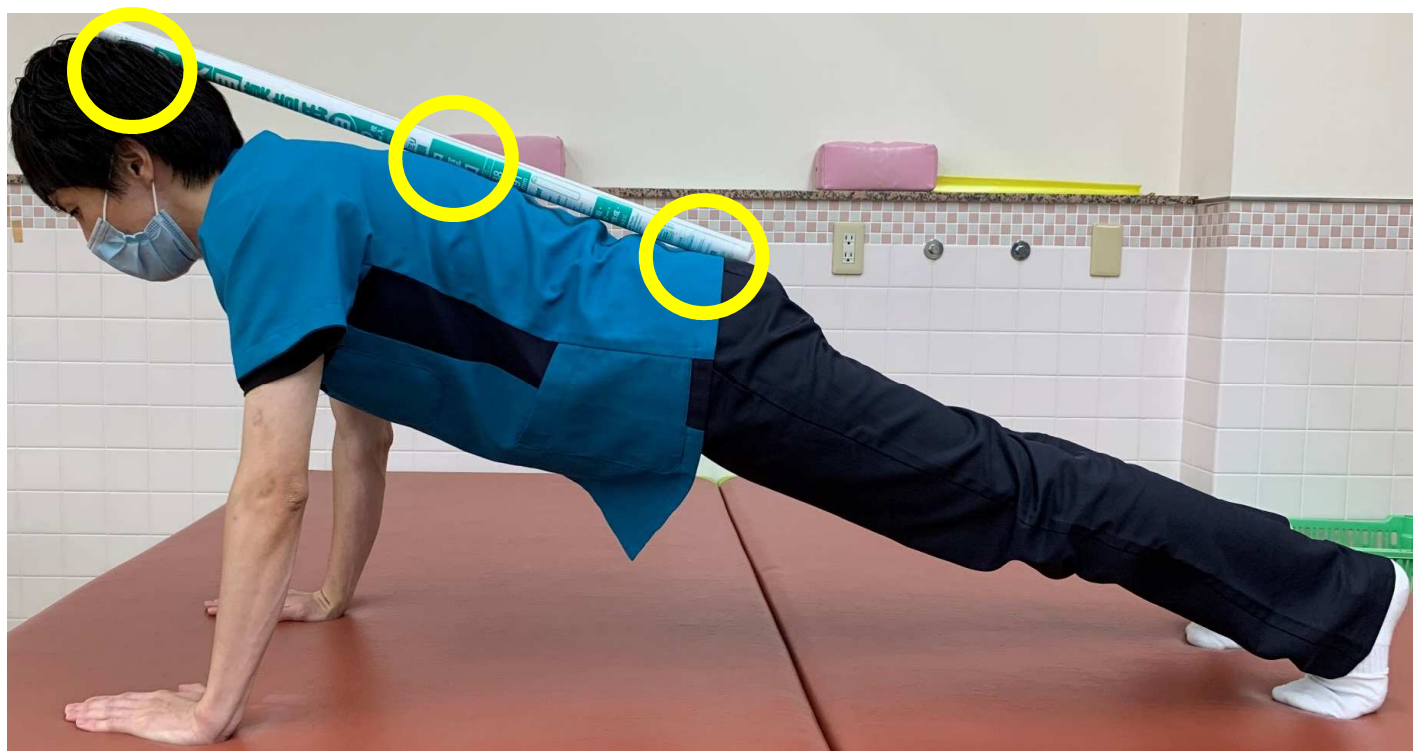
連続3セットで、もう一度実技

ここまで大丈夫でしょうか？

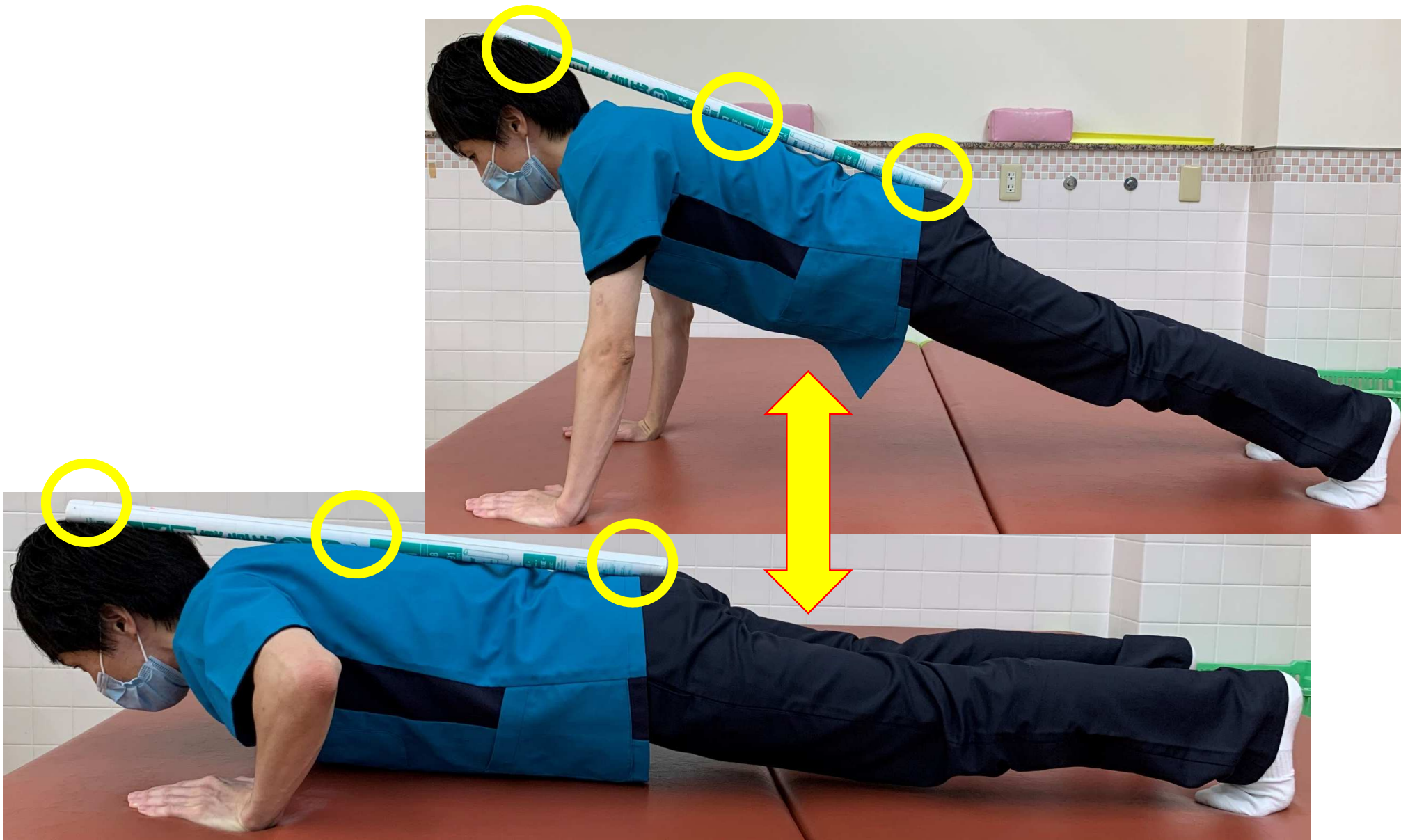
■ ④腕立て伏せ

【方法】

- 肩幅より手のひら1枚くらい外に手をつく
- 体幹部はまっすぐな状態を保つ（終始、まっすぐな状態をキープする）
- 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秒間吸いながら肘を曲げていき、体を床にこぶし1個分まで近づける
- 口から吐きながら、3秒間かけて肘を伸ばしきる



実技



実技

■ ④腕立て伏せ

【注意点】

- 反動は使わないように、ゆっくり上げ下げする
- きつければ、両膝を床につけてもOK

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？



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）
 - 二の腕（上腕三頭筋）

■ 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

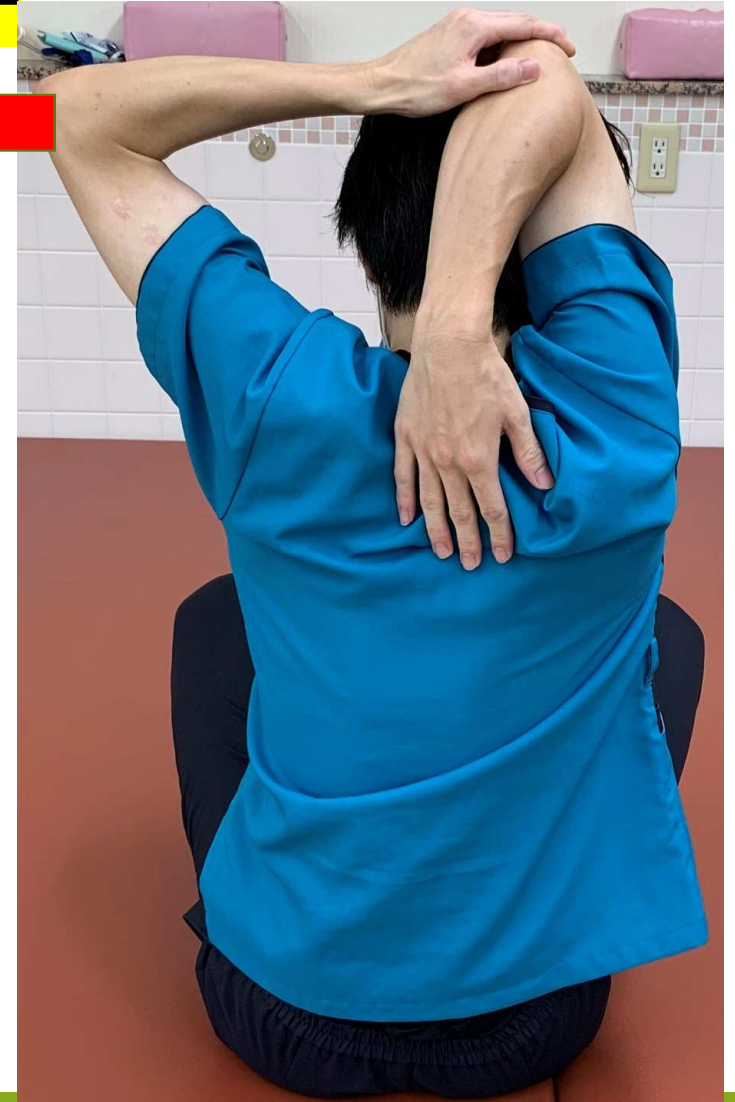
実技

- **二の腕（上腕三頭筋）のストレッチ**

【注意点】

- 肘をもう片方の手で持ち、引っ張る
- 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ドローイン (Draw-in)
 - ②腹筋
 - ③お尻上げ
 - ④腕立て伏せ
- 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、二の腕)

次回：12月28日（火）21時15分～

「基礎代謝を上げて、下腹を 引き締める運動法」

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！！