

## 【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12月28日（21時15分～）

## 基礎代謝を上げて、下腹を引き締める運動法

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

**本日で第2期のレッスンのちょうど折り返しとなり、皆さんが「画面を通して週1回レッスンを受ける」ということに対してだいぶん慣れてこられた頃だと思います**

**そこで、残りの後半のレッスンをさらに皆さんに有意義に利用していただくために、本日は本編に入る前に、常に頭の片隅に置いておいていただきたい「**大事 かつ あたりまえなこと**」をお伝えします**

**大事 かつ あたりまえなこと**

**皆さんの目的は何でしょうか？**

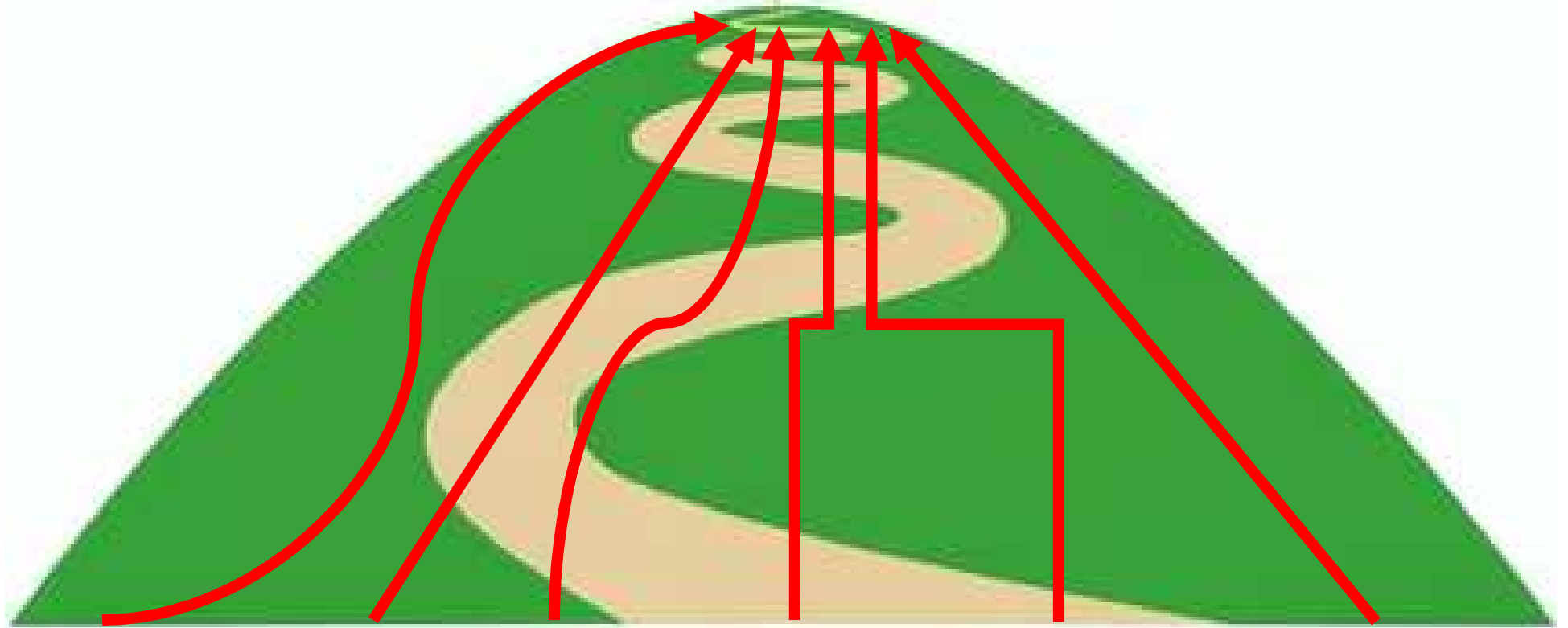
- **ダイエット**
- **見た目をよくする**

# 大事 かつ あたりまえなこと

ダイエット・見た目改善のための  
手段は何がありますか？

- 呼吸
- ストレッチ
- 筋トレ
- ジョギング
- ○○ダイエット法
- ：
- など

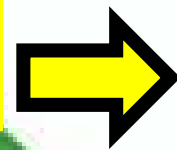
# ■ ダイエット ■ 見た目改善



呼吸   ストレッチ   筋トレ   ジョギング   水泳   ○○ダイエット法

# ■ ダイエット ■ 見た目改善

ゴールまでの道をいくつか紹介する



講師

ゴールまでの道を選んで歩く



皆さん

呼吸   ストレッチ   筋トレ   ジョギング   水泳   ○○ダイエット法

# 大事 かつ あたりまえなこと

皆さんご自身がゴールするために必要な道を**皆さんご自身で**取捨選択してください！！

- 進んだ方がいい道は人それぞれ違う
- 不要なものは捨てる
- 必要なものだけ取り入れる



# 大事 かつ あたりまえなこと

- 自分でしっかり考えて道を選ぶ
- 自分で選んだ道を人のせいにしてない
- 人と比べない
- 期限はない
- とにかく継続する

# ■ ダイエット ■ 見た目改善

どの道を選んでも、ゴールまで到達するのに、何カ月も何年もかかる

1日や2日しただけでゴールまでいけるようなどこでもドアのような夢みみたいな方法はこの世に存在しない

呼吸 ストレッチ 筋トレ ジョギング 水泳 ○○ダイエット法

# ■ ダイエット ■ 見た目改善

頂上で居続けようと思うのであれば、生きている間ずっと選んだ道を歩き続けなければならない

頂上に登ったからといって、何もしなければ、知らない間にスタート地点に戻っている

呼吸   ストレッチ   筋トレ   ジョギング   水泳   ○○ダイエット法

# ■ ダイエット ■ 見た目改善

自分でその道でゴールを目指すと決めてるのに、1日や2日進んでみて、「こんなに険しい道を紹介して！」と道を紹介した人のせいにする

全然登ってない（1合目にも到達していない）

呼吸   ストレッチ   筋トレ   ジョギング   水泳   ○○ダイエット法

# ■ ダイエット 旗 ■ 見た目改善

服を全く汚さずに頂上まで行こうとする

例) 筋トレのフォームを全て完璧にできるように  
なって、目標の数値までダイエットしようとする



形にこだわりすぎない！！

呼吸 スト **目的はあくまでダイエット！！** ダイエット法

# 大事 かつ あたりまえなこと

- 目的を達成するための手段は  
いくつもある
- 自分でしっかり考えて道を選ぶ
- 「手段の目的化」は必ず避ける

# 基礎代謝を上げて、下腹を引き 締める運動法

- 無理をしないようにしてください
- できない実技があれば無理して行わずに、できるところのみを反復して行ってください

# 実技

## ストレッチ + 筋トレ

- Q : ダイエットになぜストレッチや筋トレ？



# ストレッチとは

- ・体のある筋肉を良好な状態にする目的でその筋肉を引っ張って伸ばすこと
- ・筋肉の柔軟性を高め関節可動域を広げるほか、呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりするという心身のコンディション作りにもつながる
- ・静的ストレッチや動的ストレッチ、その他様々な種類がある

**重要**

# ストレッチの効果



・自律神経が整うので、イライラによる暴飲暴食を避けることができたり、快眠によって脂肪燃焼を促す成長ホルモンがたくさん分泌され、**太りにくい体作りに役立つ**

・関節の可動域を広げ動作が大きくなれば、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）もアップし、脂肪を燃焼しやすいボディになる

# 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

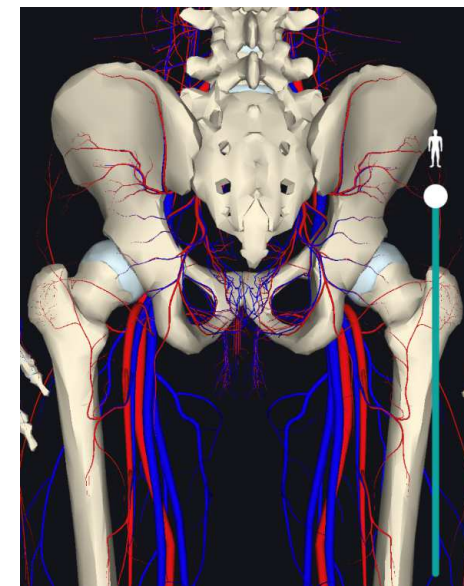
## ①骨盤周りのストレッチ

### 【目的】

- ・骨盤周りには太い血管が走っている
- ↓
- ・骨盤周囲のストレッチにより、血管が圧迫される
- ↓
- ・全身の血流が促進され、基礎代謝が上がる
- ↓
- ・脂肪を燃焼しやすいボディへ



【前】



【後ろ】

# ① 骨盤周りのストレッチ

## ■ 大殿筋のストレッチ

【A】



【B】



【C】



# ① 骨盤周りのストレッチ

## ■ 大殿筋のストレッチ

【A】

### 【方法】

- 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

# ① 骨盤周りのストレッチ

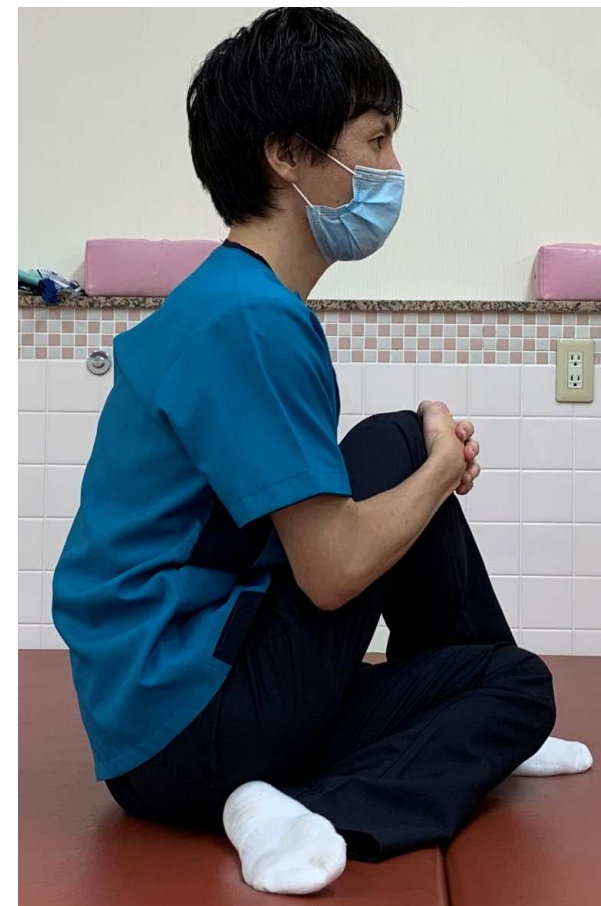
## ■ 大殿筋のストレッチ

【B】

### 【方法】

- 膝を胸まで引きつけるようにする
- 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**





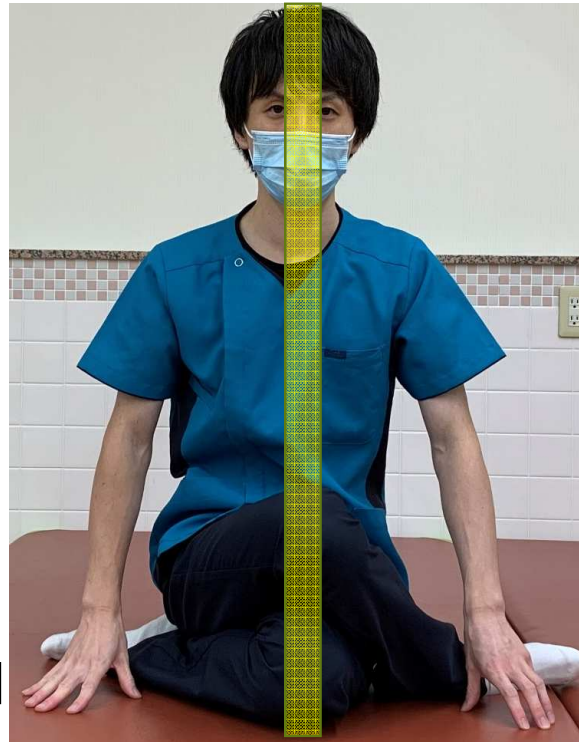
# ① 骨盤周りのストレッチ

## ■ 大殿筋のストレッチ

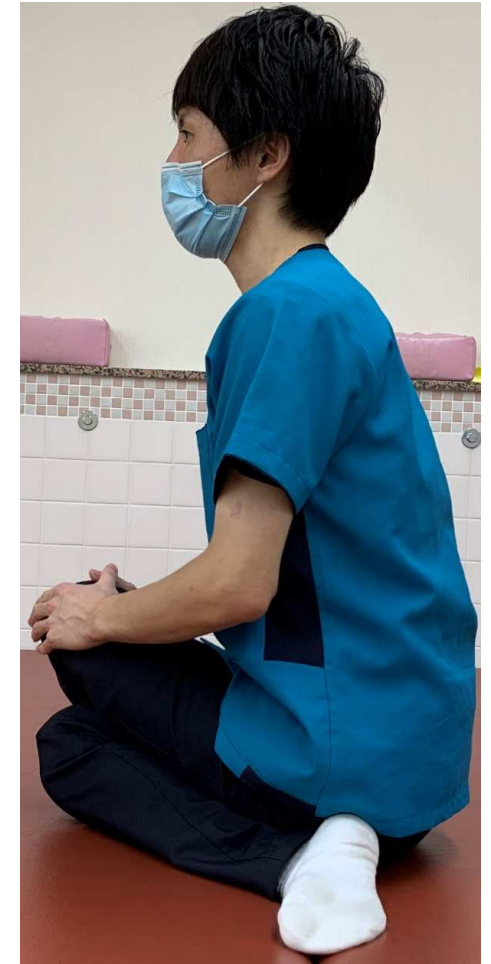
【C】

### 【方法】

- 膝は一直線にする
- お尻は床につける
- 背中を伸ばす
- 膝と体の中心線が一直線になるようにする
- リラックスして、心地よく伸びるところで、鼻呼吸しながら30秒程度キープ



実技



## ① 骨盤周りのストレッチ

- 大殿筋のストレッチ  
【C】

【応用】

- ・ 前に体を倒す



実技

## ① 骨盤周りのストレッチ

- 大殿筋のストレッチ

【C】

【応用】



- ・前に倒した体を左右に移動させる

**実技**

ここまで大丈夫でしょうか？

## ① 骨盤周りのストレッチ

### ■ 内転筋のストレッチ（基本姿勢）

#### 【方法】

- ・ 鼻鼻呼吸
- ・ 開脚幅は最大の8割程度でOK
- ・ お尻の穴を上（天井方向）に向けるイメージ



実技

## ① 骨盤周りのストレッチ

### ■ 内転筋のストレッチ（前後）

#### 【方法】

- ・基本姿勢から前後に手のひらを移動させる
- ・両手が、両方の内くるぶしを結んだ線までくるように移動させる
- ・回数や時間は特に定めていない



実技



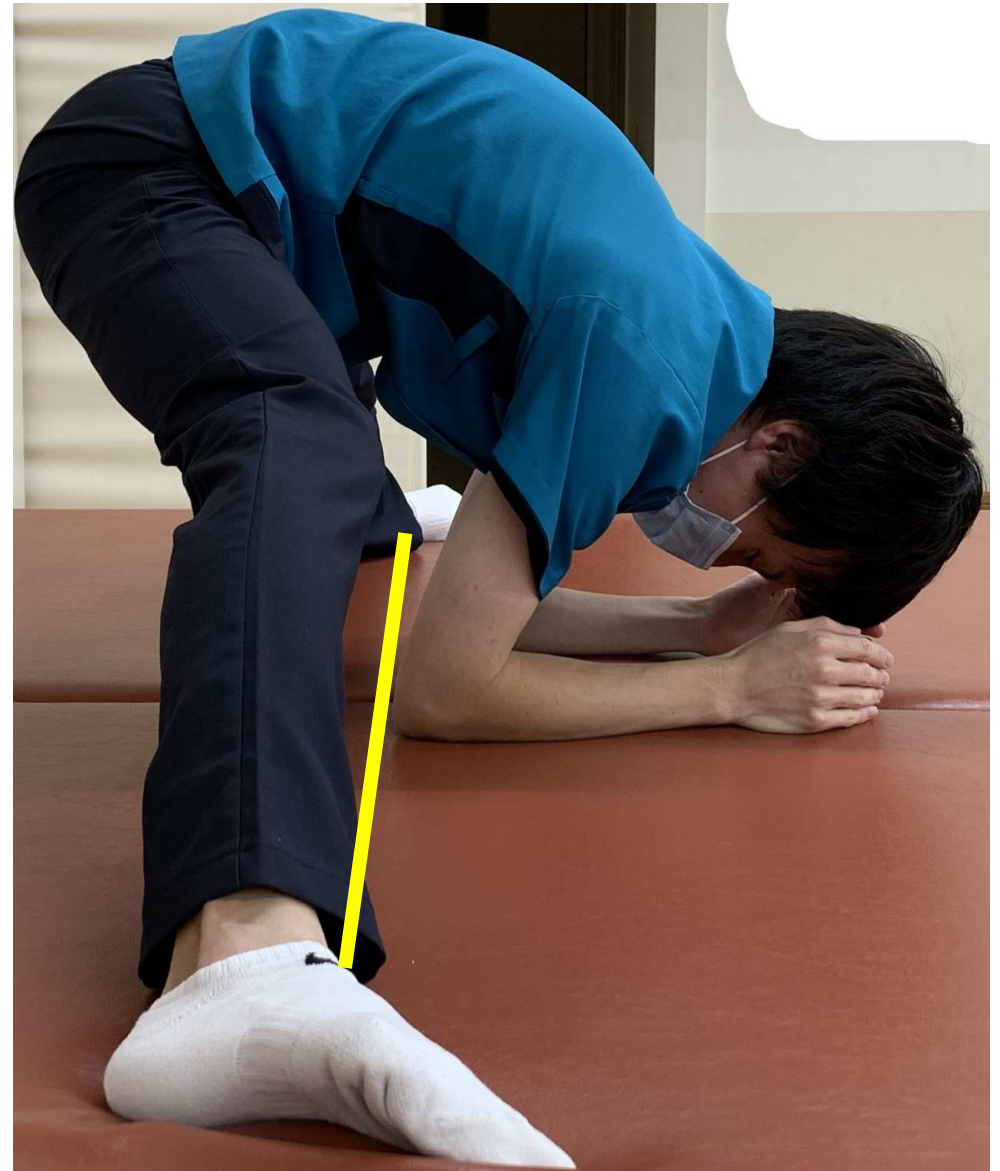
## ① 骨盤周りのストレッチ

### ■ 内転筋のストレッチ（前後）

#### 【方法】

- ・余裕があれば、両肘を両方の内くるぶしを結んだ線につける

**実技**



# ①骨盤周りのストレッチ

- 内転筋のストレッチ（左右）

## 【方法】

- ・基本姿勢から左右に手のひらを移動させる
- ・最初は進行方向の手を進行方向のつま先にタッチする
- ・次に進行方向と逆の手を進行方向のつま先にタッチする
- ・回数や時間は特に定めていない



実技



# ① 骨盤周りのストレッチ

## ■ 内転筋のストレッチ（手を叩く）

### 【方法】

- ・基本姿勢から上体を起こし、胸の前で手を1度叩き、再び基本姿勢へ
- ・回数や時間は特に定めていない

**実技**



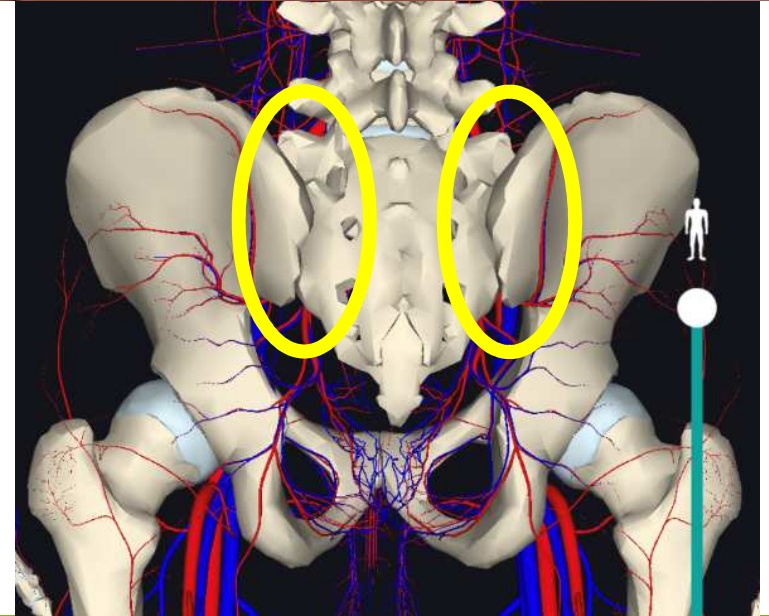
# ① 骨盤周りのストレッチ

## ■ 仙腸関節のストレッチ

### 【方法】

- ・ 鼻鼻呼吸
- ・ 開脚し、膝とつま先は外に向ける
- ・ お尻の穴を上に向けるイメージ
- ・ 手の親指側が天井方向になるように、肩の下に肘がくるようにする
- ・ 膝から下は動かさないように、腕を使って前後に移動する

**実技**





## ① 骨盤周りのストレッチ

- 仙腸関節のストレッチ

【応用】

- 手のひらで支える

**実技**



# ① 骨盤周りのストレッチ

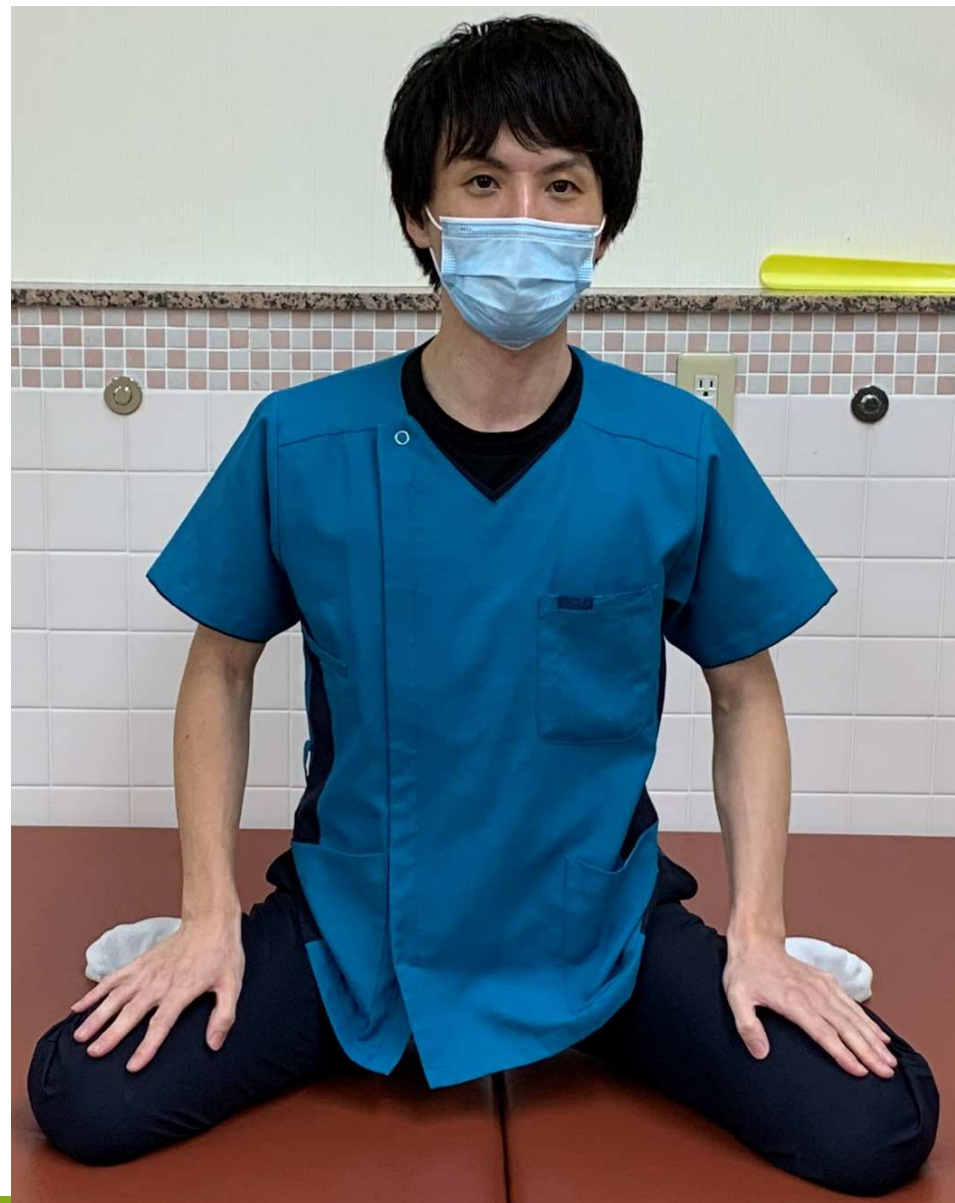
## ■ 仙腸関節のストレッチ

### 【応用】

- ・手は使わずに、お尻を床につける

### 実技

ここまで大丈夫でしょうか？

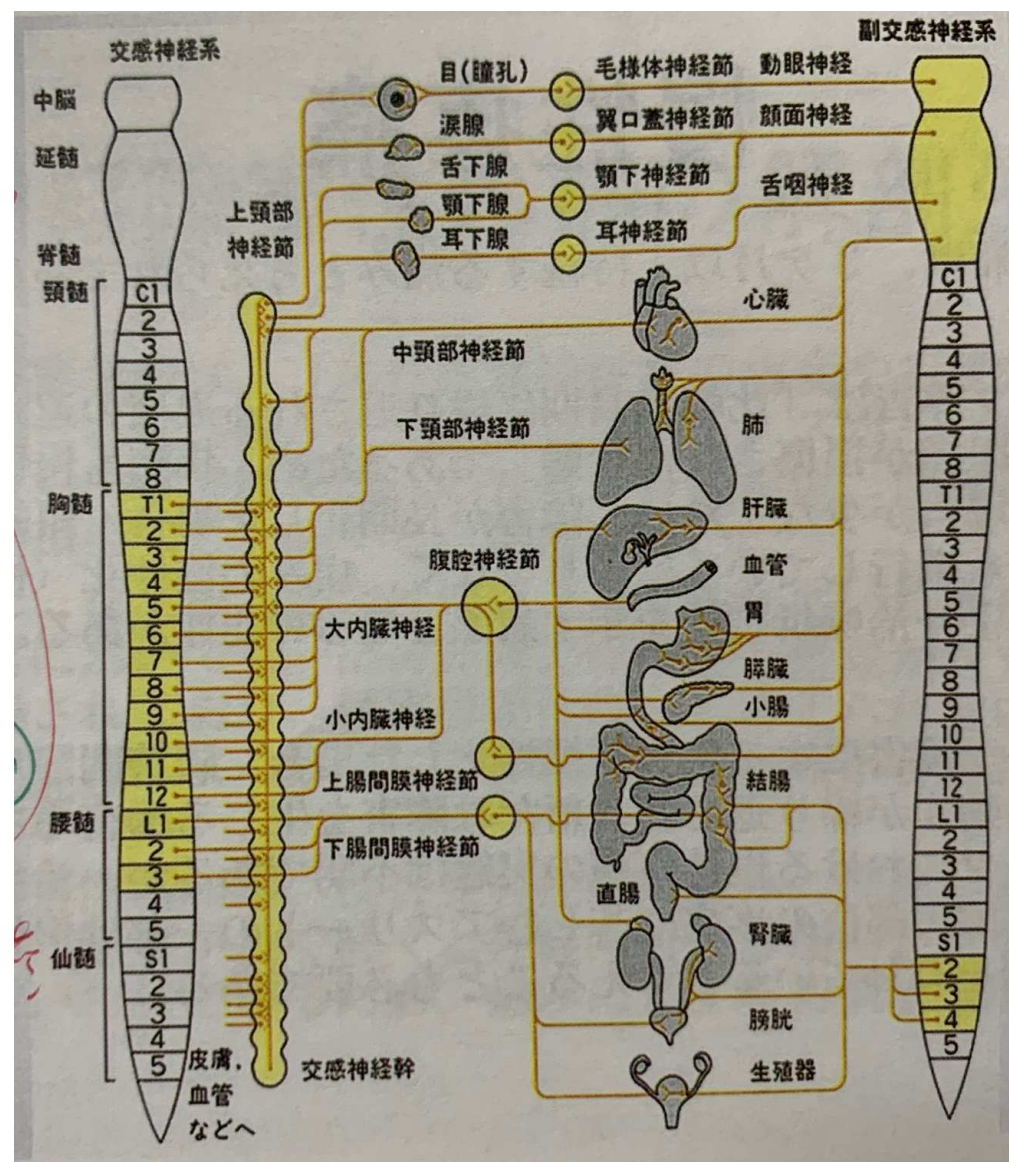


# 実技

## ②背骨のストレッチ + 腹部の筋トレ

### 【目的】

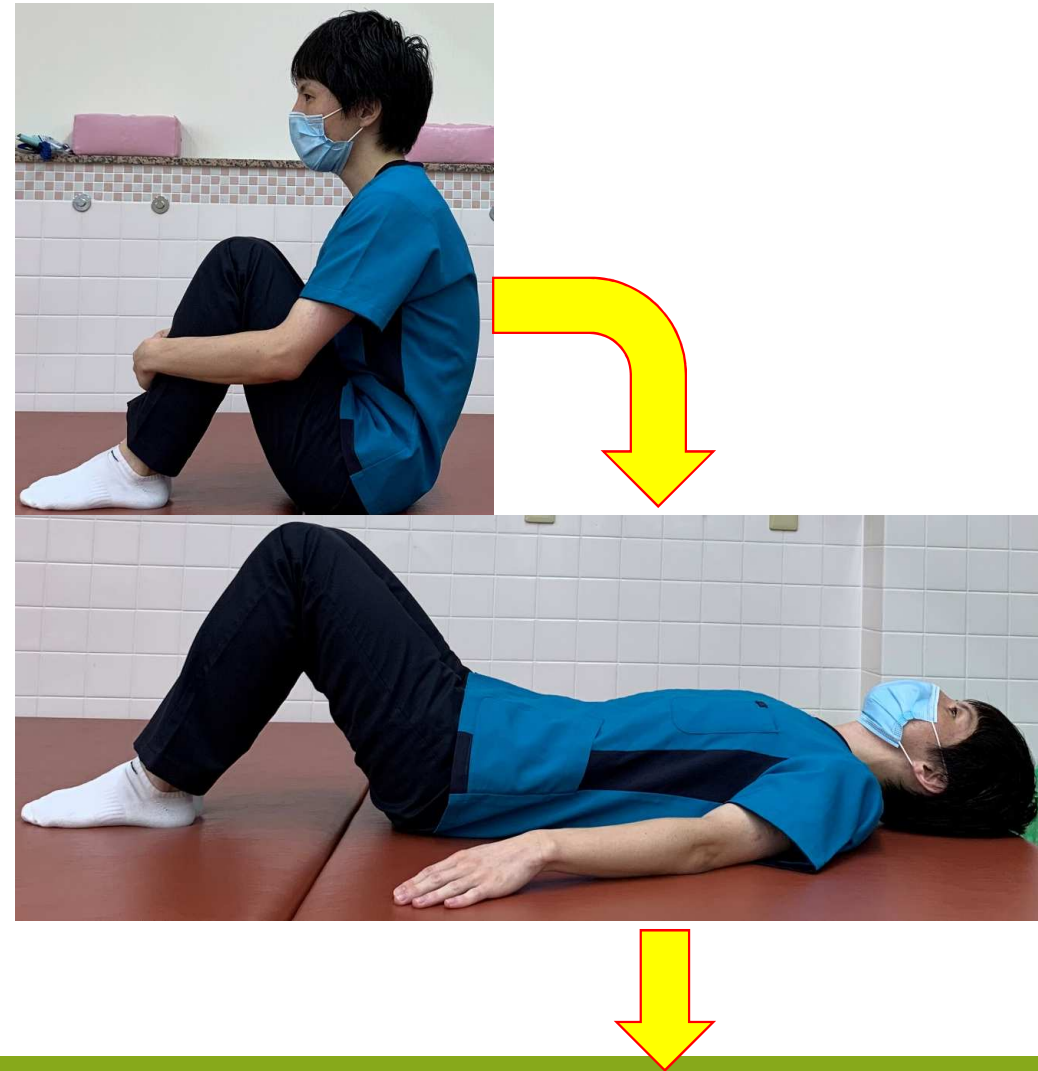
- ・背骨は26個あり、背骨の中に自律神経が走行している
- ・背骨のストレッチにより、自律神経が働きやすくなり、太りにくい体作りに役立つ
- ・内臓の働きがよくなり、うっ血しなくなり、お腹が前に出るのを防ぐ



## ②背骨のストレッチ＋腹部の筋トレ

### 【方法】

- ・鼻鼻呼吸
- ・体育座りの姿勢からスタート
- ・上半身を頭が床につくまでゆっくり倒していく



## ②背骨のストレッチ＋腹部の筋トレ

### 【方法】

- ・足を上げていき、頭から遠くの（右か左の）床につま先をつける

- ・逆再生し、体育座りの姿勢へ

実技（左右）





## ②背骨のストレッチ＋腹部の筋トレ

### 【注意点】

- ・背骨を1個ずつ確実に着けていく、または浮かしていくことを意識

- ・手で床はあまり押さない

- ・起き上がるときに、踵とお尻の距離が近いほど難しい

- ・起き上がるときに、あごを引いてくるようなイメージ、円運動で起きるイメージ、手を前から引っ張られるイメージです  
と起き上がりやすい **実技（左右）** ここまで大丈夫でしょうか？



# ③手を使った大腰筋が使いやすくなる トレーニング

## 【目的】

- ・横隔膜の動きを良くする



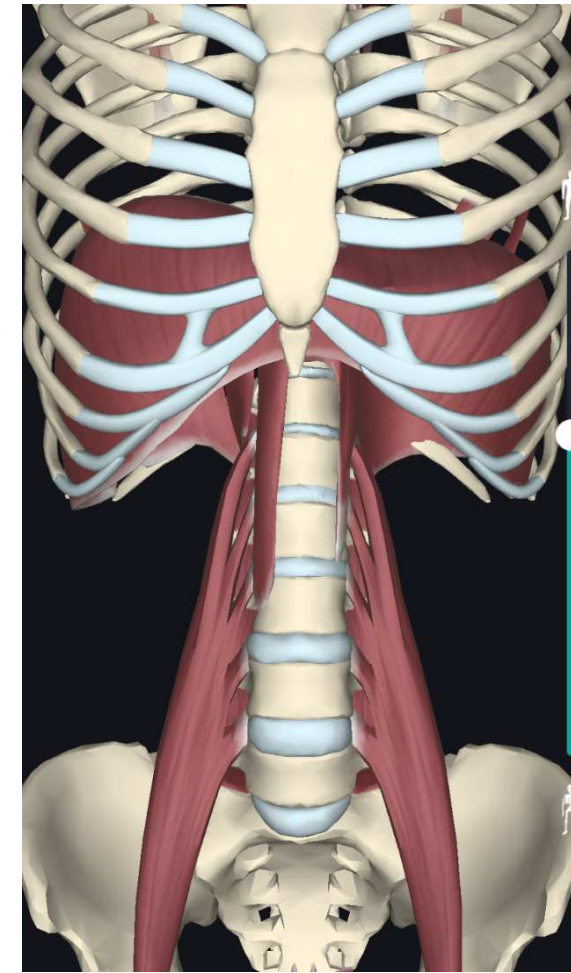
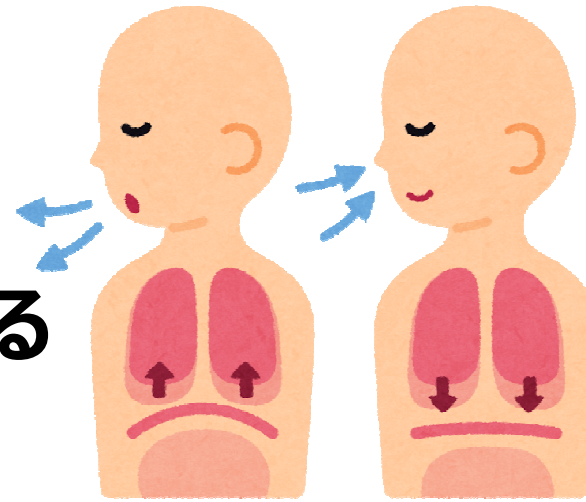
- ・内臓の循環が良くなる



- ・内臓が軽くなり、下垂しなくなる



- ・ぽっこりお腹が解消！！



# ③手を使った大腰筋が使いやすくなる トレーニング

## 【目的】

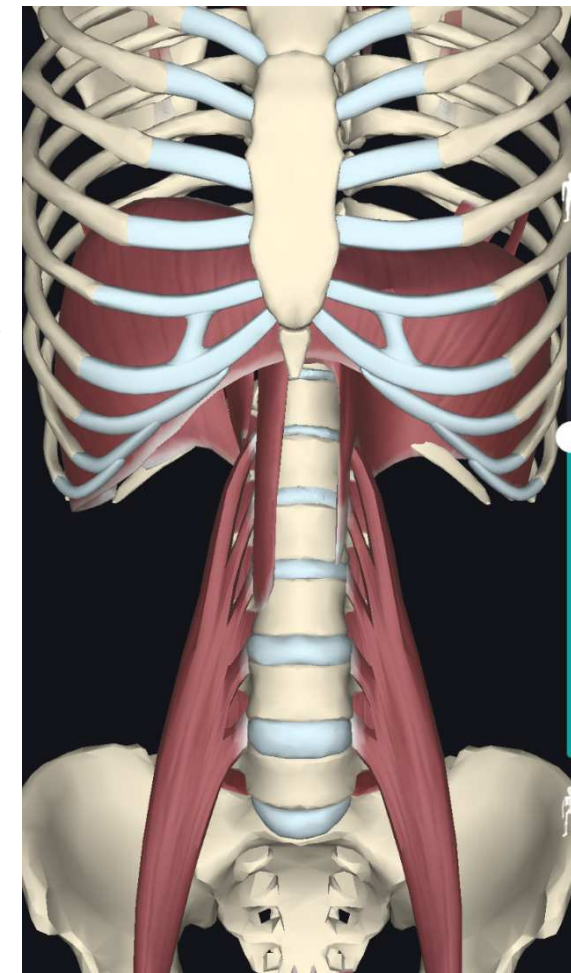
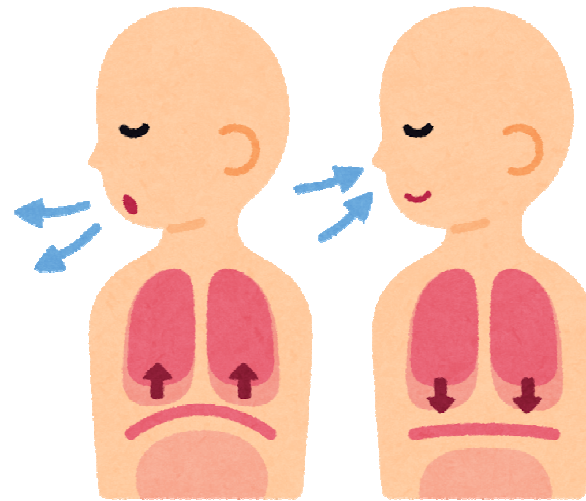
- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している



- ・横隔膜と大腰筋は相互関係にある



- ・大腰筋がうまく働くことができれば、横隔膜も働きやすくなり、ダイエットにつながる



### ③手を使った大腰筋が使いやすくなるトレーニング

#### 【方法】

- ・鼻口呼吸
- ・ふとももの内側に肘をあて、そのまま足を浮かせて手で全体重を支える
- ・やや小指側で支持する
- ・できる限り最小限の力で行う
- ・10秒程度キープ **実技**



# ③手を使った大腰筋が使いやすくなる トレーニング

## 【注意点】

- ・頭と床の距離はできるだけ遠ざける

## 【応用】

- ・足の裏と裏をたたく




**実技**

ここまで大丈夫でしょうか？

## まとめ

- ストレッチをすると、自律神経が整うので、太りにくい体作りに役立つ
- ストレッチをすると、基礎代謝が向上し、脂肪を燃焼しやすいボディになる
- 筋トレをすると筋肉量が増えるため、基礎代謝が向上し、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骨盤周りのストレッチ
    - ・大殿筋のストレッチ
    - ・内転筋のストレッチ
    - ・仙腸関節のストレッチ
  - ②背骨のストレッチ + 腹部の筋トレ
  - ③手を使った大腰筋が使いやすくなるトレーニング
- 無理はしない

**「継続は力なり」**



**次回：1月4日（火）21時15分～**

# **「ぽっこりお腹を解消する呼吸法 part2」**

**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！！**