

【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4年1月25日

基礎代謝を上げて、下腹を引き締める運動法 PART2

佐々木 光

基礎代謝を上げて、下腹を引き締める 運動法 part2

- 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

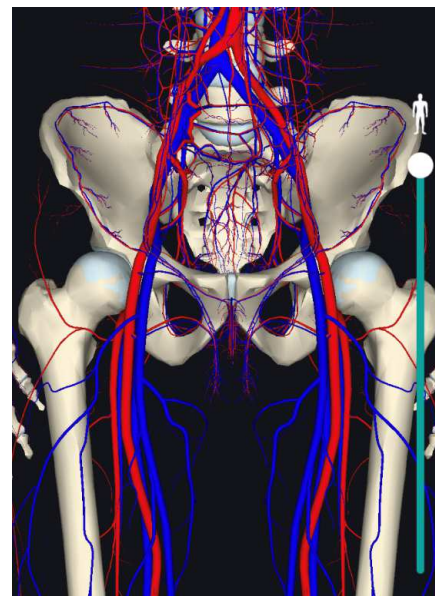
ここまで大丈夫でしょうか？

実技

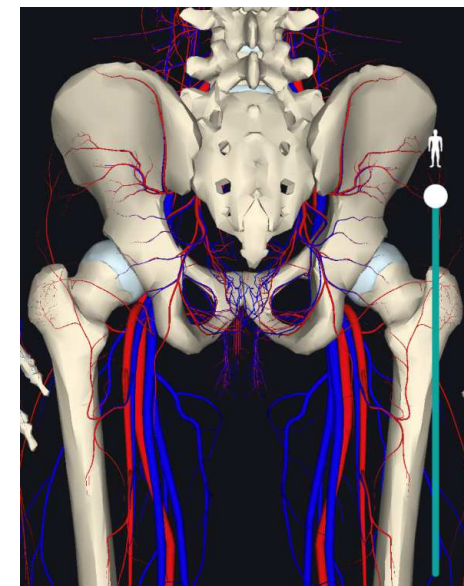
①骨盤周りのストレッチ

【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

※part1の復習 ■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

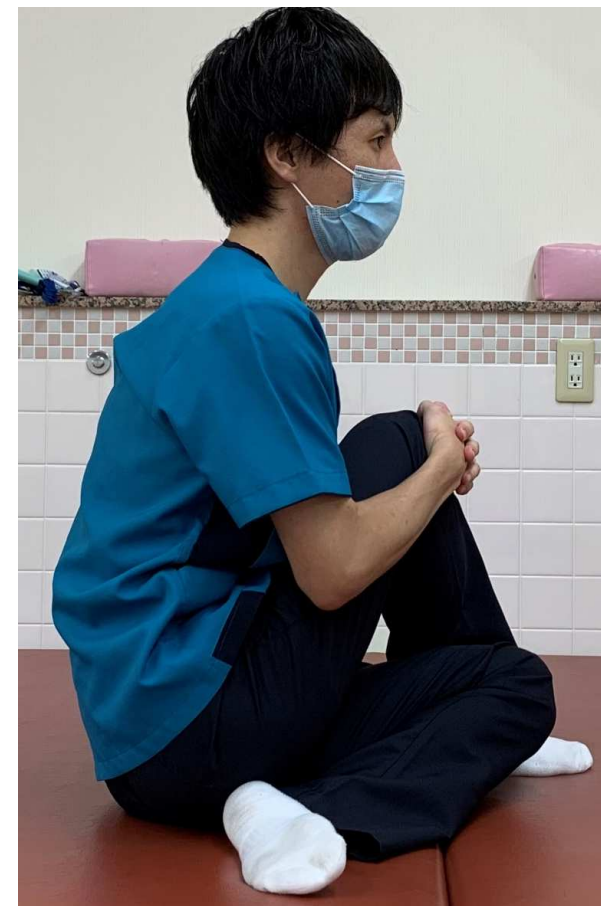
■ 大殿筋のストレッチ

【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



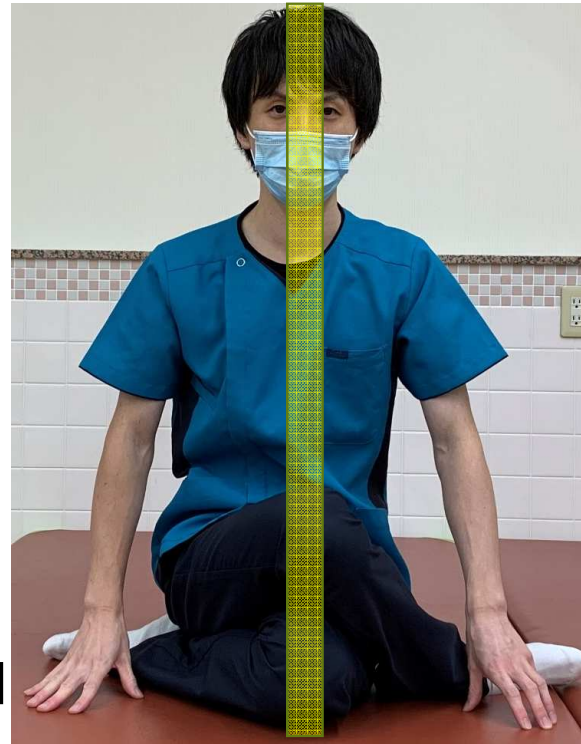
① 骨盤周りのストレッチ

■ 大殿筋のストレッチ

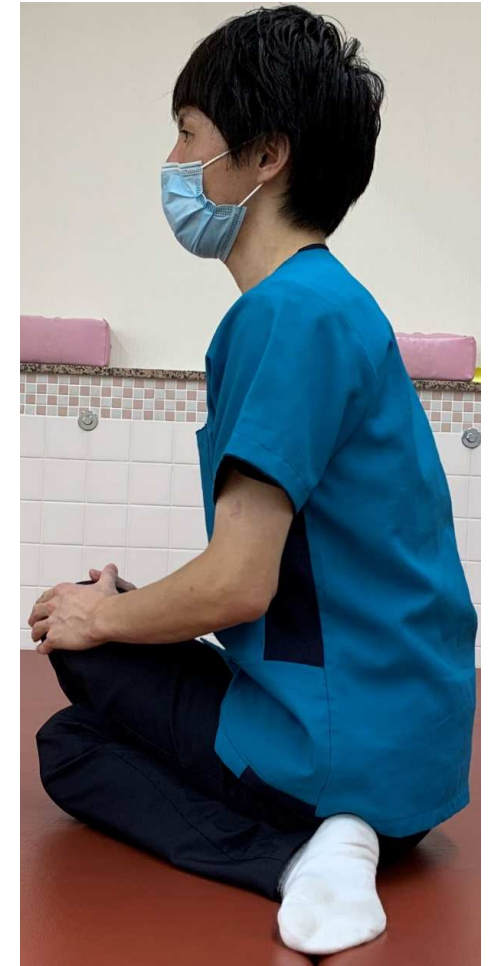
【C】

【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



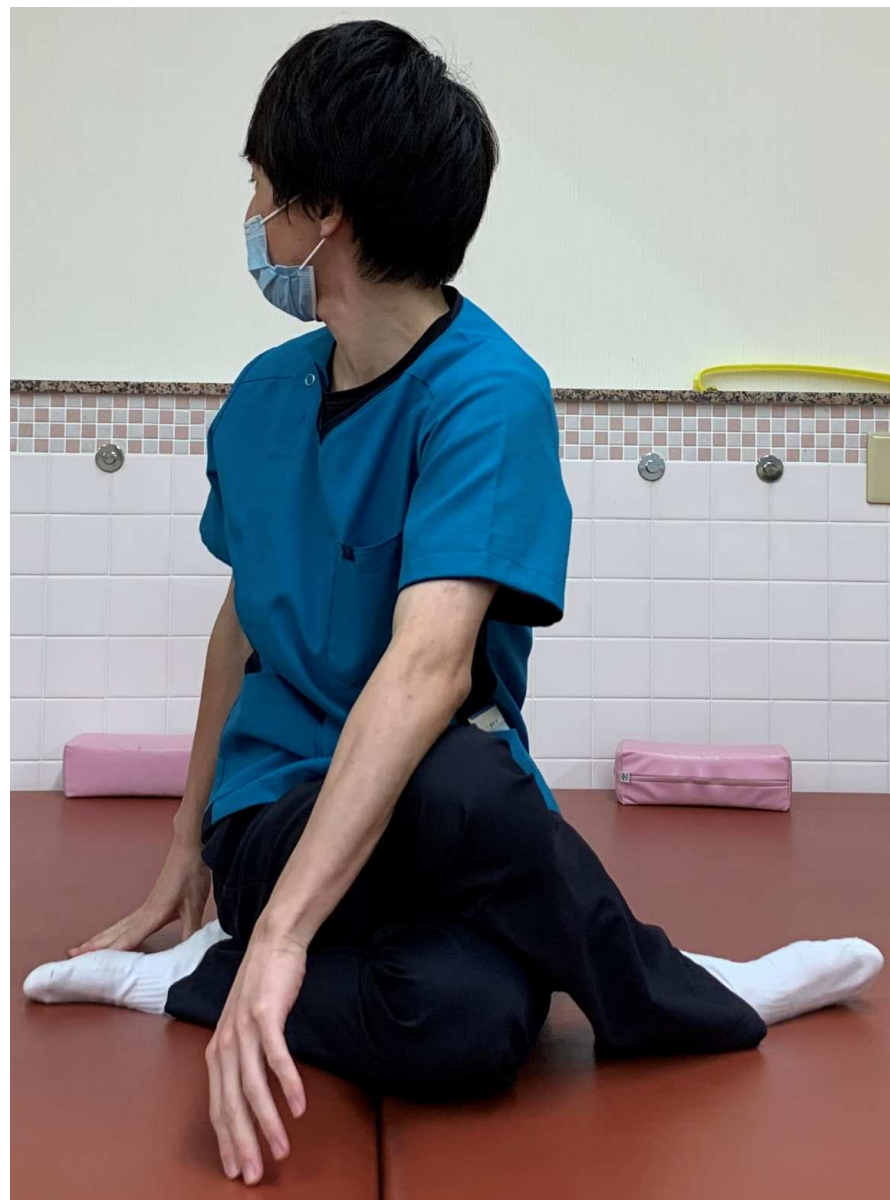
① 骨盤周りのストレッチ

【C】

新 【応用】

- 大殿筋のストレッチ
+ 背骨のストレッチ
- 上側の足とは反対側の腕
で、上側の足を押しながら、
背中をねじる
- 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

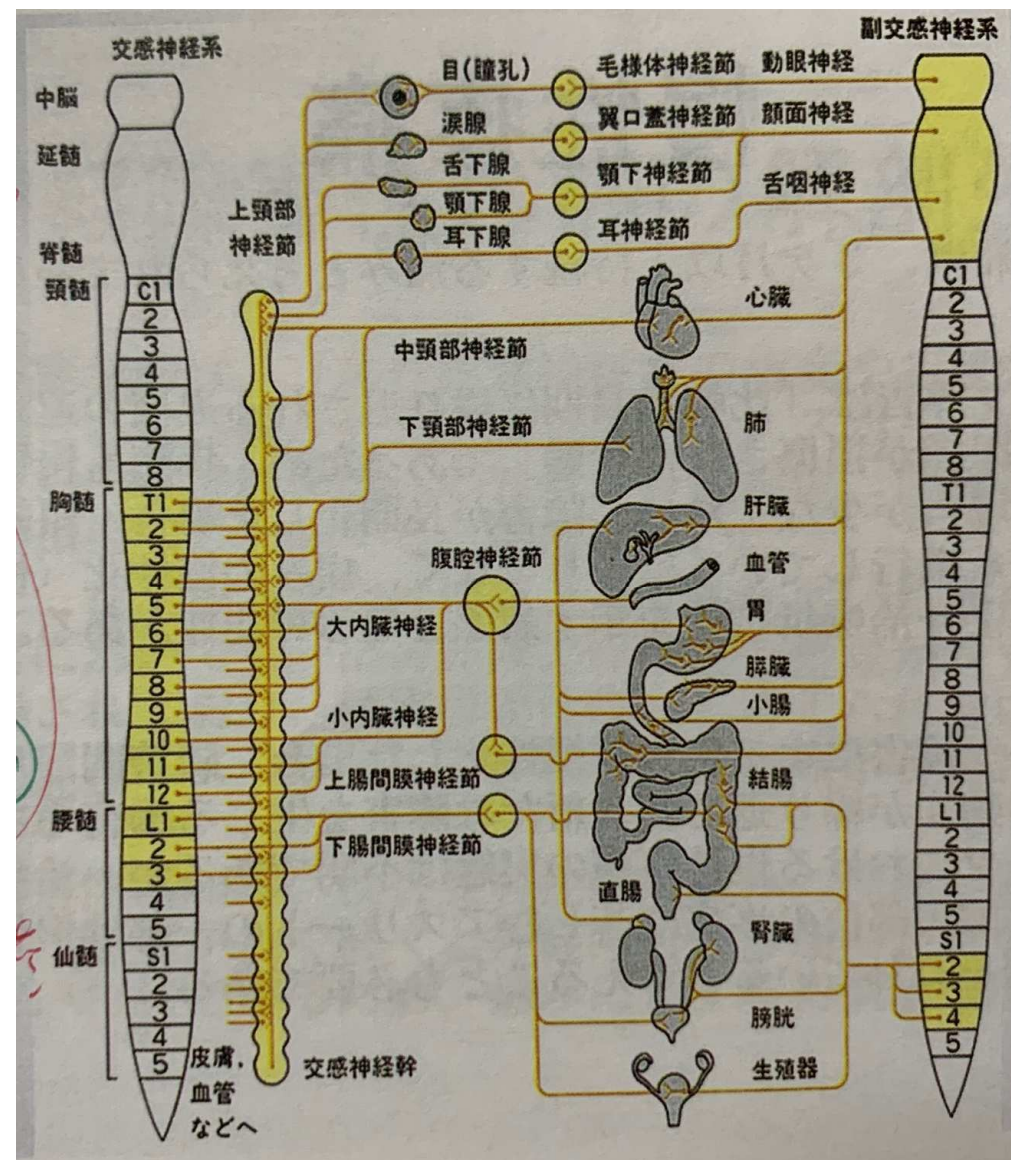
実技



背骨のストレッチ

【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



① 骨盤周りのストレッチ

■ 大殿筋のストレッチ

新 【D】

【方法】

- 足を前後に開く
- 前足は膝を90°近くまで曲げる



大殿筋のストレッチ

新【D】 【方法】

- 体を前に倒す
- 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

- ②モモ裏の上部をストレッチして働きやすくする方法

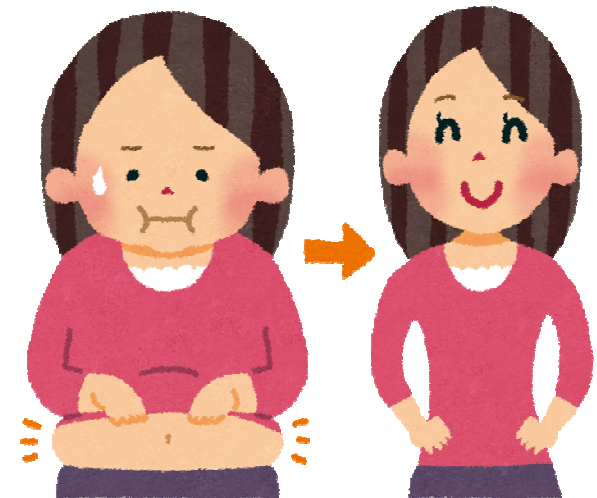
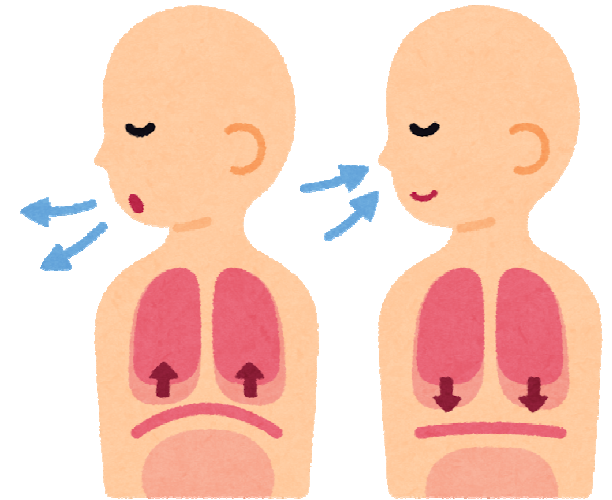
- Q : ダイエットになぜモモ裏の上部？

■ **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！！



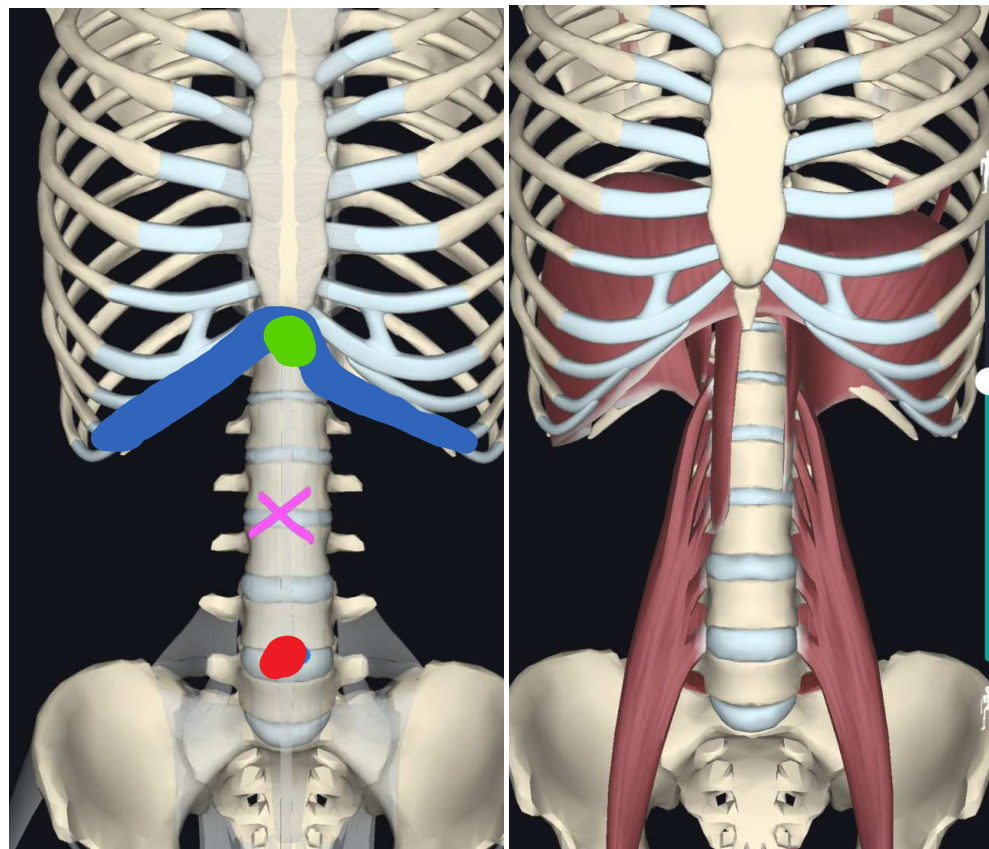
・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している



・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

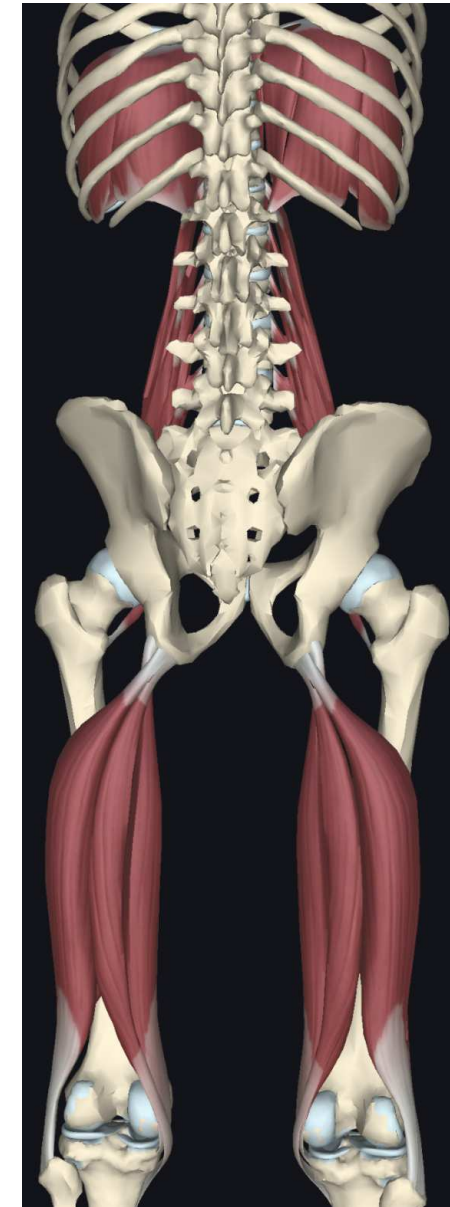
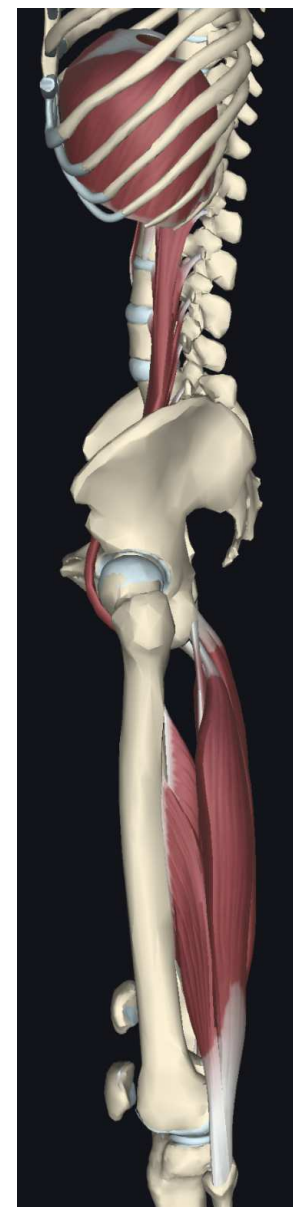
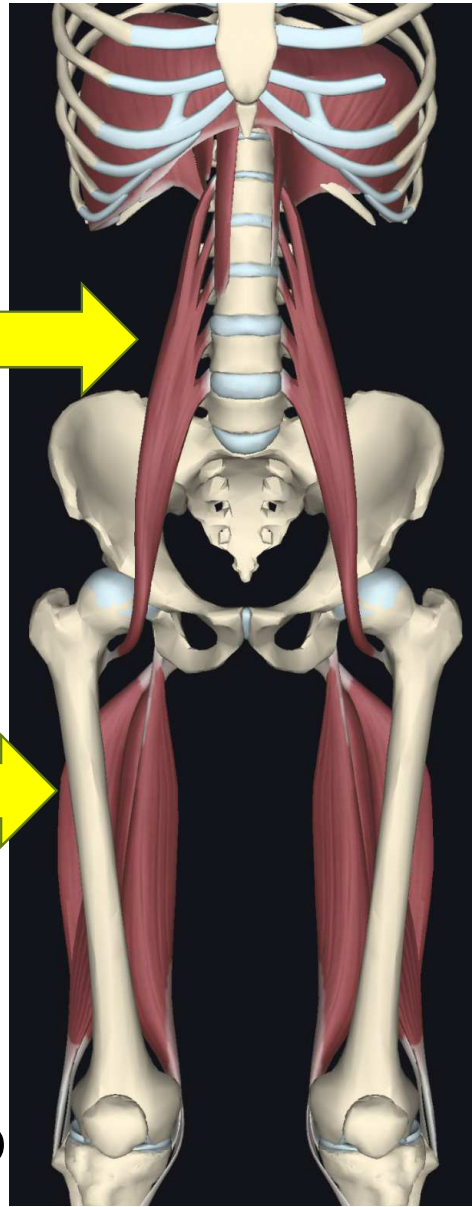
・横隔膜が硬く、あまり動くことができれば、大腰筋もあまり動くことができない



・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

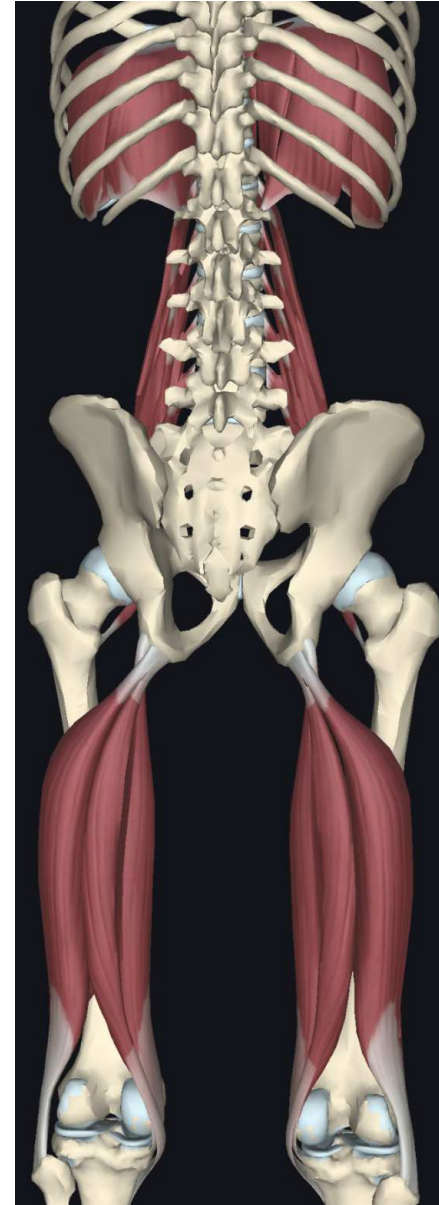
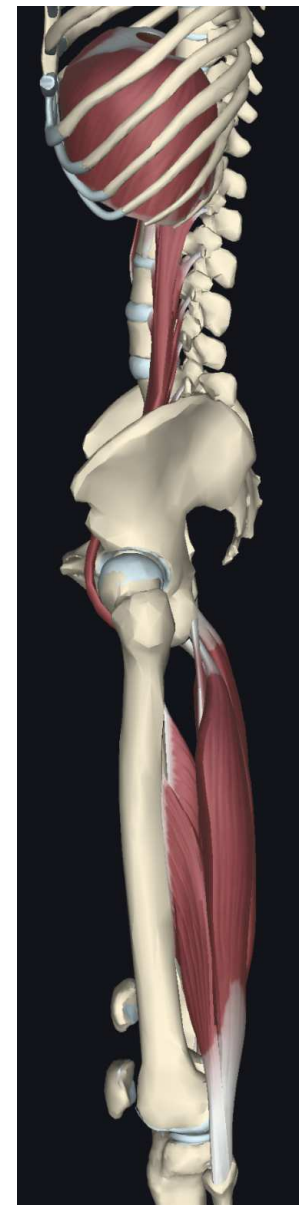
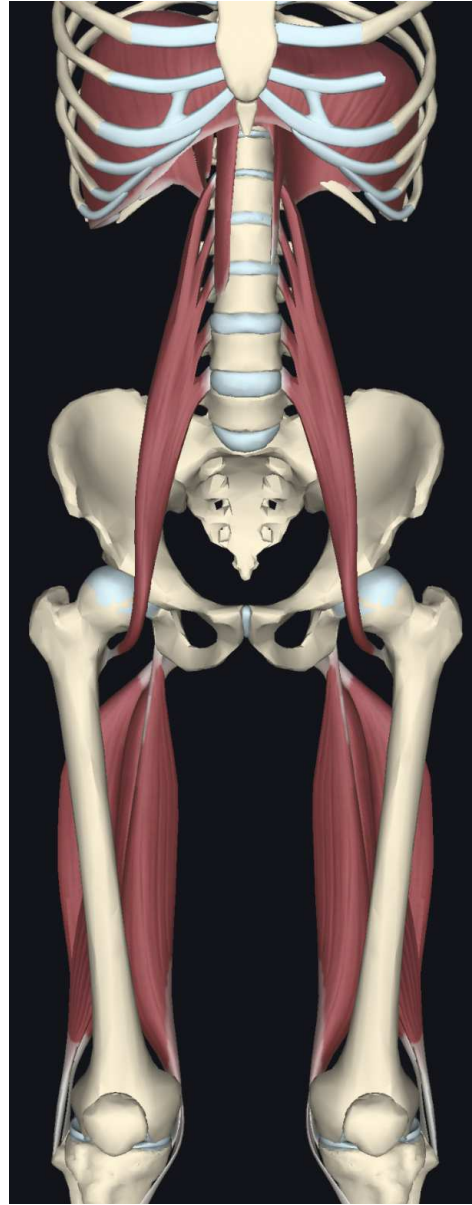
・モモ裏の上部にはハムストリングスが付いており、ハムストリングスの上部は足を後ろに引く働きがある



・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、足を前に出すときには、大腰筋が働き、ハムストリングス上部は緩んでいる

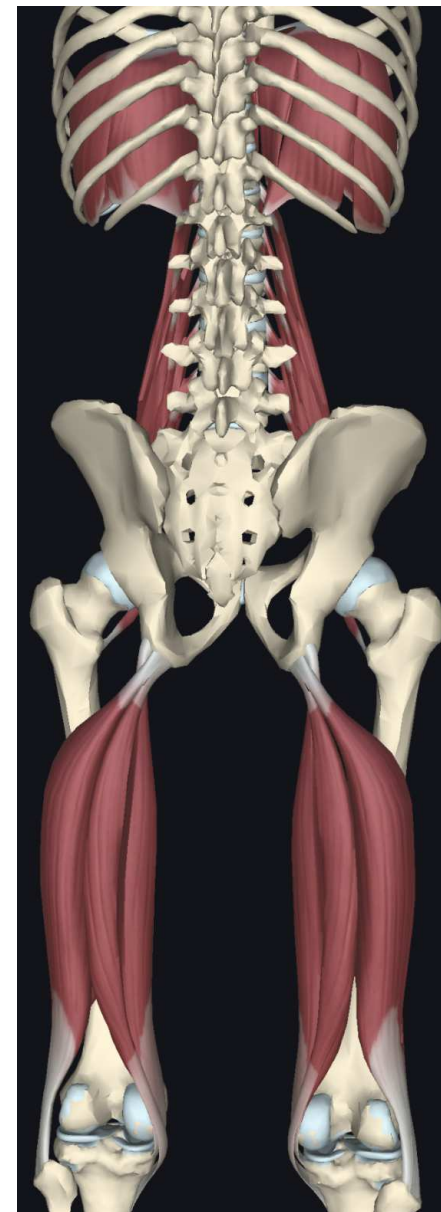
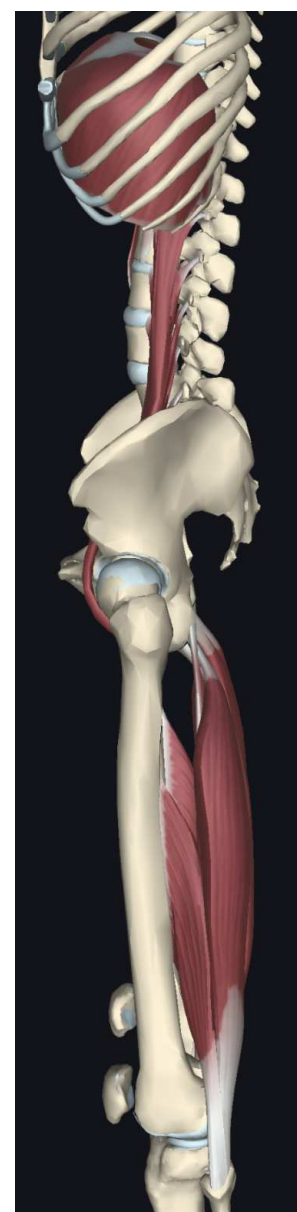
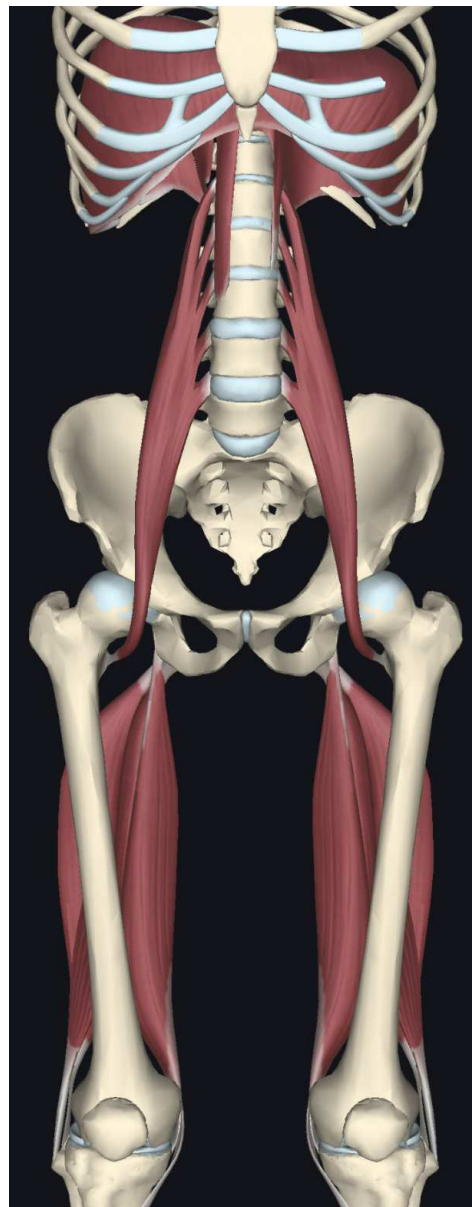
・逆に、足を後ろに引いているときには、ハムストリングス上部が働き、大腰筋は緩んでいる



・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なければ、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働きやすい状態にしていれば、大腰筋も働きやすくなる



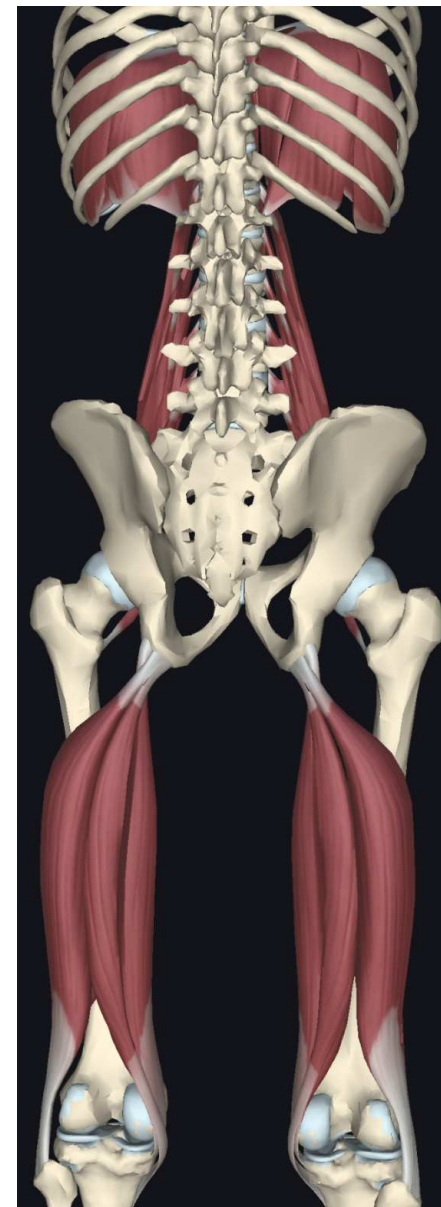
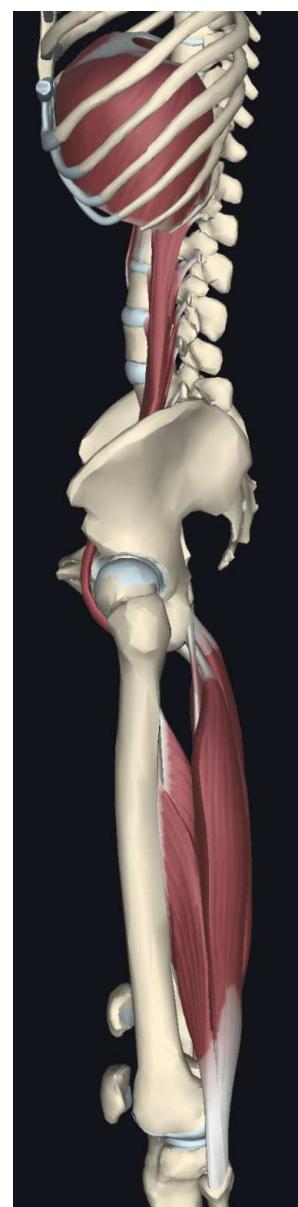
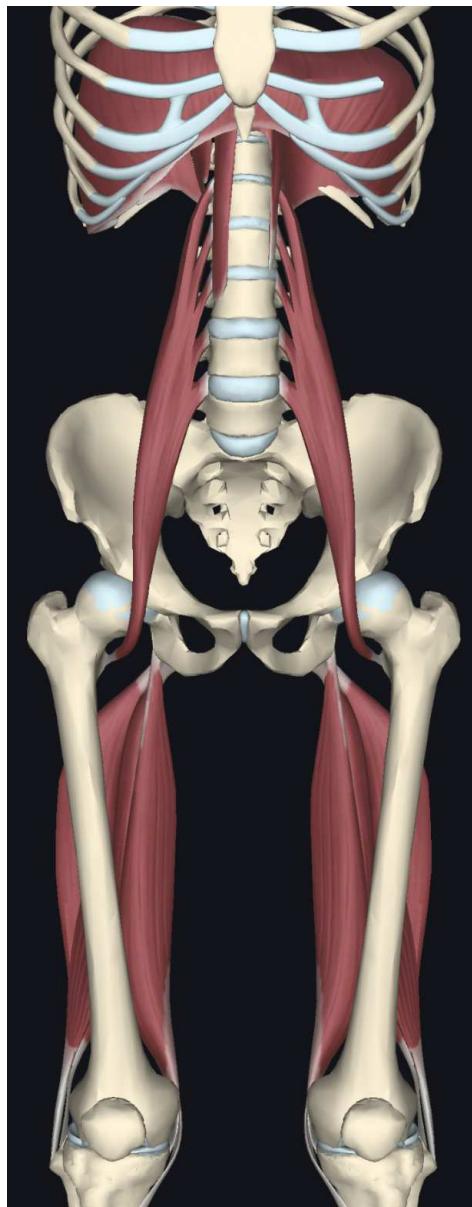
・横隔膜もしっかり動くことができる



・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！！



②モモ裏の上部をストレッチして働きやすくする方法

【方法】

- 足を前後に開く
- 後ろ足のつま先は寝かしておく
- 膝とおへそは真下に向ける
- 立てている足の膝から下は地面に対して垂直になるようにする
- 上体を地面に近づける
- 膝が常に一番高い位置になるようにする
- 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

②モモ裏の上部をストレッチして働きやすくする方法

【応用】

- 腕を足の外側にまわす



- 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

②モモ裏の上部 をストレッチして働 きやすくする方法

【応用】+背骨のストレッチ

- 立っている足の膝の内側に手のひらを指が地面方向を向くように当てる
- まず肩を地面に近づけていく
- 次に顔と胸を立てた足とは逆方向にねじる
- 最後に肘を伸ばしていく
- 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

ここで少し休憩



【ストレッチについて】

- もしストレッチの“時間”と“頻度”のどちらが重要か選べと言われれば、“頻度”が重要
- なぜなら、脳と体はつながっており、ストレッチをしない時間が長ければ長いほど、脳が「この関節はこれくらいの角度しか使わなくていいんだ」と認識してしまい、体は硬いままとなってしまう（骨折後のギプス固定をとった直後と同じ状態）
- 1日のうちにストレッチを頻回に繰り返してしていると、脳が「この関節は今の角度しか動かせないと壊れてしまう！もっと角度を広げなければ！」とか「これくらい伸びるのがこの関節は普通なんだ」と認識し、体がどんどん柔らかくなっていく

ここで少し休憩



【ストレッチについて】

- だから、もし仮に1日のうちで10分だけストレッチする時間があるとすれば、10分のストレッチを1回するより、1分のストレッチを10回したほうが良いということ
- もちろん、時間があるのであれば、ストレッチの時間もストレッチの頻度もどちらも増やしていただきたいが、どうしても時間が取れないのであれば、しいて言うなら、1回の時間は短時間でいいので、1日のうちに何度も何度もストレッチを行った方がいい

ここで少し休憩



【ストレッチについて】

- 実際に行われている例をあげると、私が知っているプロ野球選手やプロサッカー選手は、1日に最低12回ストレッチを行っている
- 細かくいうと、1回合計3分程度（30秒程度のストレッチを6種類とか、1分を3種類とか）のストレッチを、30分～1時間おきに行い、合計で1日に最低12回ストレッチを行っている
- もちろん毎日

ここで少し休憩



【ストレッチについて】

- **体を常に動かしており、体を使う必要のある仕事の人でさえ1日に最低12回ストレッチを行っているということは、事務仕事などただでさえ体をほとんど動かさない環境にいらっしゃる方はそれだけ硬くなりやすい環境にいるということなので、体を使う仕事の方よりも頻度を増やすべきでは？**
- **毎日、合間、合間でストレッチをしてみてください**

③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

【目的】

- ・横隔膜の動きを良くする



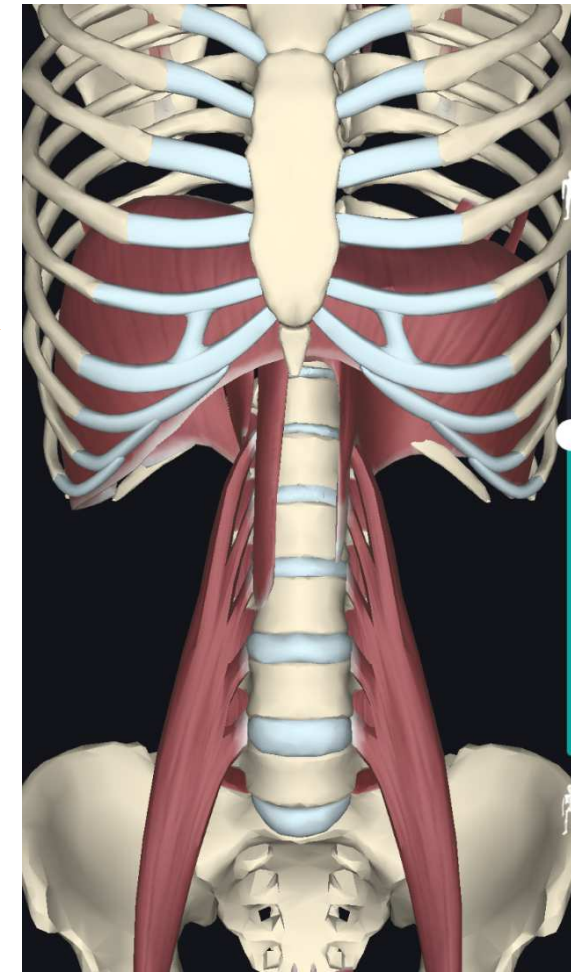
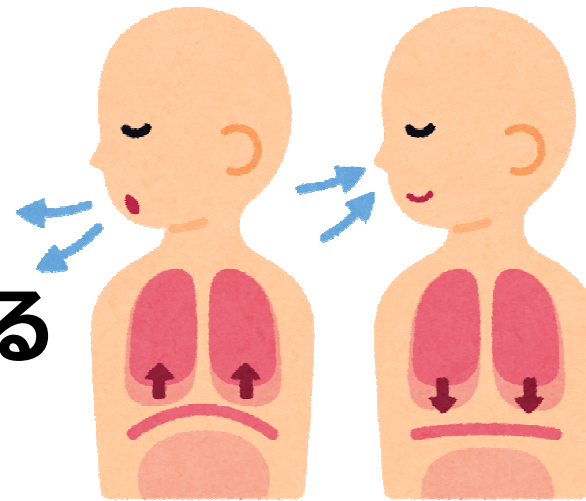
- ・内臓の循環が良くなる



- ・内臓が軽くなり、下垂しなくなる



- ・ぽっこりお腹が解消！！



③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

【目的】

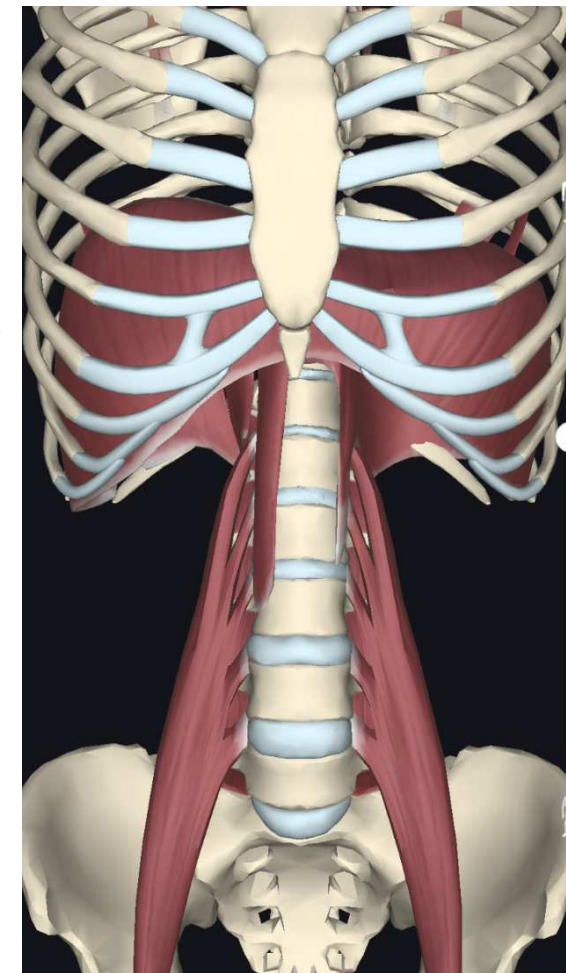
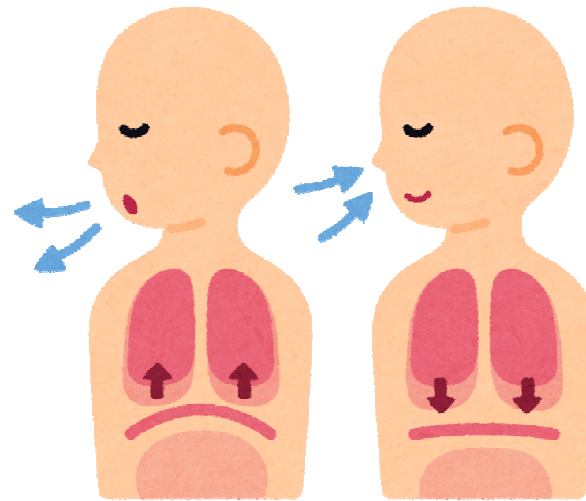
- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している



- ・横隔膜と大腰筋は相互関係にある



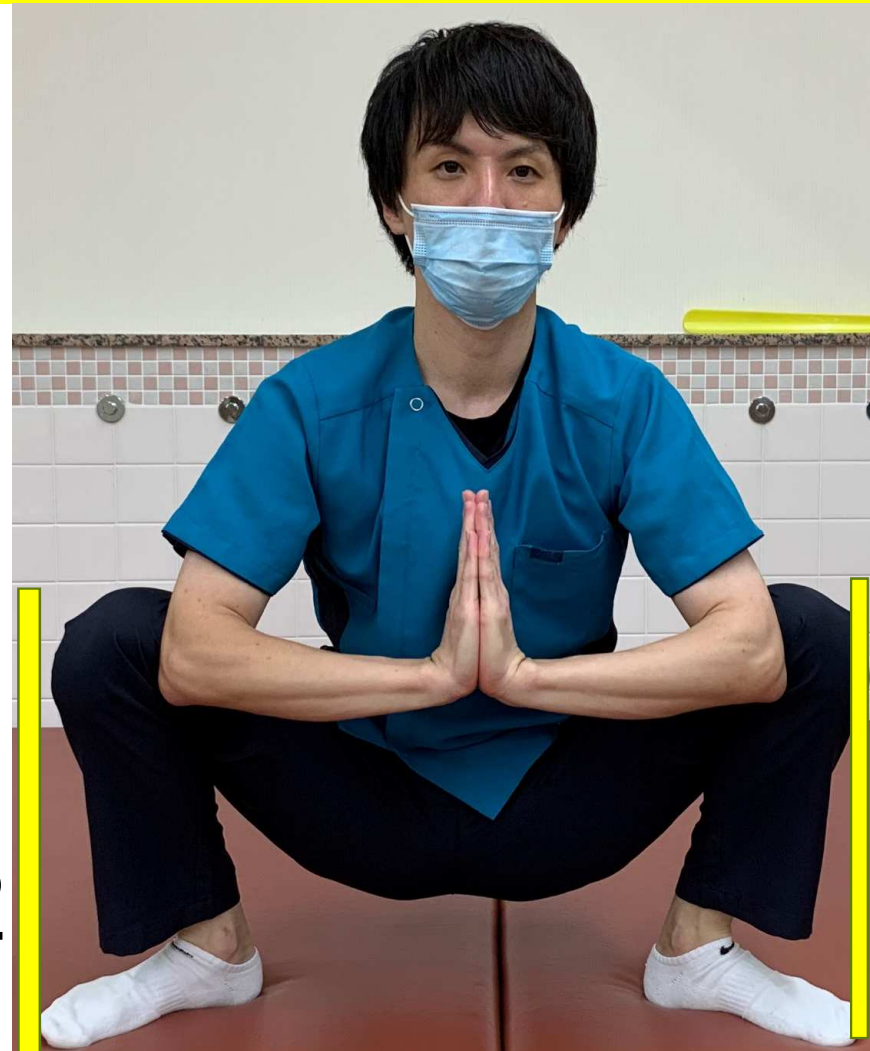
- ・大腰筋がうまく働くことができれば、横隔膜も働きやすくなり、ダイエットにつながる



③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

【方法】 ※ストレッチ編part2の復習

- ・鼻呼吸で、骨盤幅より広めに立ち、つま先と膝はやや外を向かせる
- ・そのまましゃがみ込み、お尻と床との距離はこぶし1個分以下を目標とする
- ・踵は浮かせない
- ・膝がつま先より前に出ないようにする
- ・両肘で膝の内側を押しながら、両手は合掌する
- ・すねのラインと背中中のラインを平行にする（この2つのラインは床に対してできるだけ垂直に近くなるようにする）



③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

【方法】

- ・すねのラインと背中中のラインを平行にする
（この2つのラインは床に対してできるだけ垂直に近くなるようにする）

実技



③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

新【応用】

・指をからませ、手のひらを天井に向ける

実技



③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

新【応用】

- ・背中で合掌する

実技



③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）

新【応用】

- ・できるだけ上下動させずに、前後に歩く
- ・手と足は、同側が前に出る

実技



④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



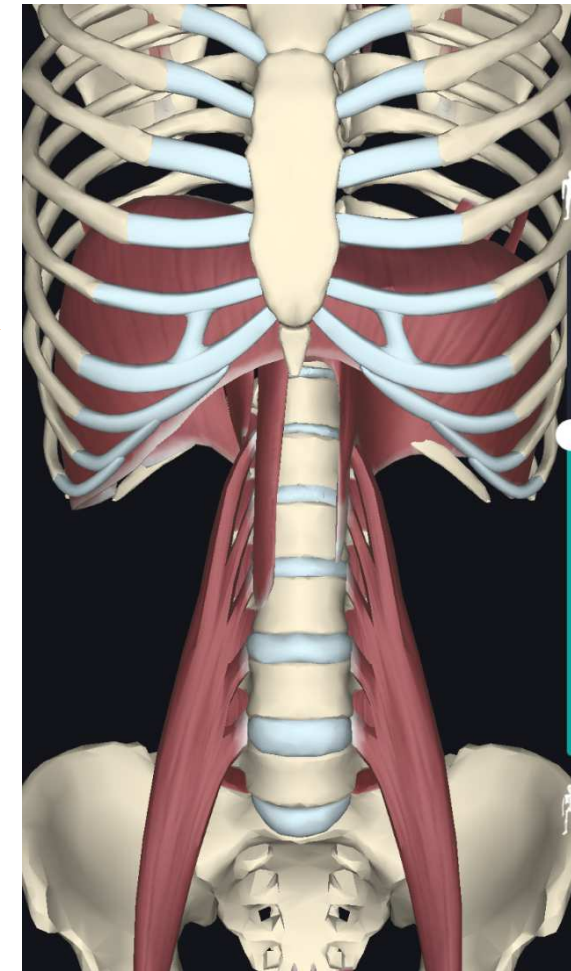
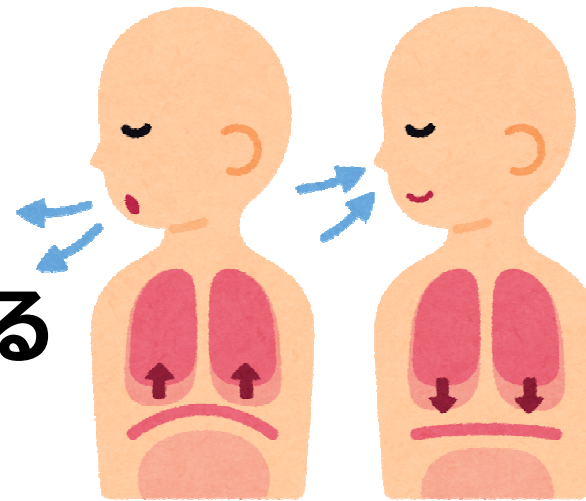
- ・内臓の循環が良くなる



- ・内臓が軽くなり、下垂しなくなる



- ・ぽっこりお腹が解消！！



④手を使った大腰筋が使いやすくなる トレーニング

【目的】

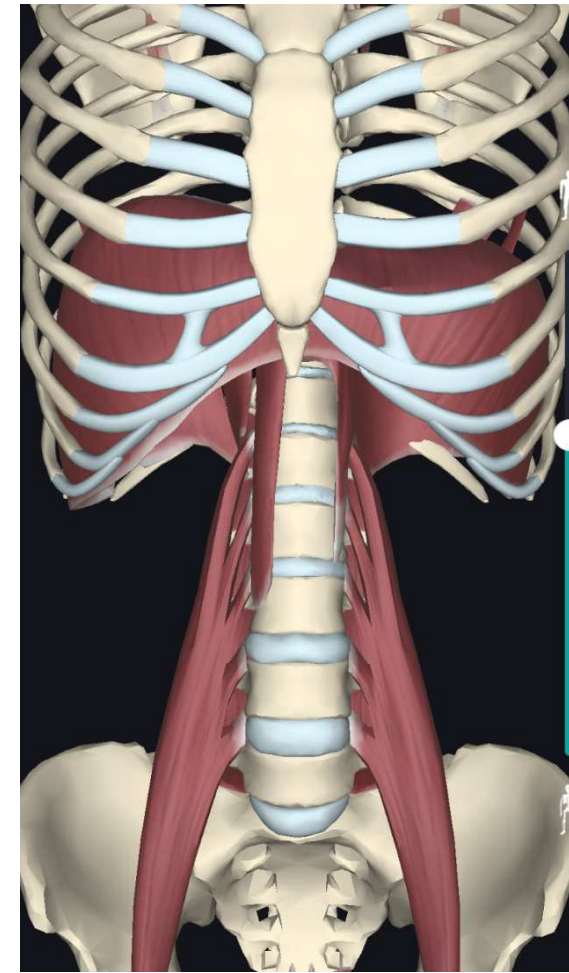
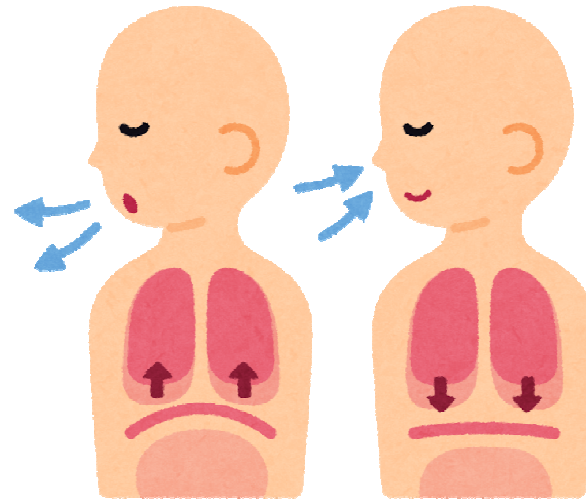
- ・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している



- ・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



④手を使った大腰筋が使いやすくなるトレーニング

※part1の復習

【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



④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



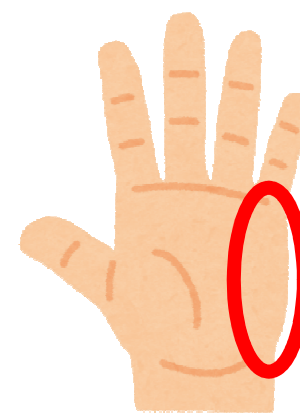
実技

ここまで大丈夫でしょうか？

④手を使った大腰筋が使いやすくなるトレーニング

新【方法】

- ・鼻口呼吸
- ・肘の少し上あたりに膝をあて、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



④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



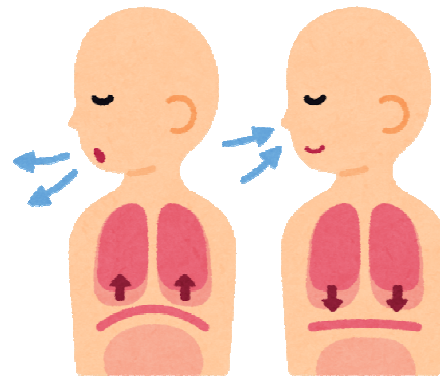
実技

ここまで大丈夫でしょうか？

⑤みぞおちが使いやすくなるトレーニング (脇腹の引き締め効果あり)

【目的】

・横隔膜は大腰筋とみぞおち付近で接している

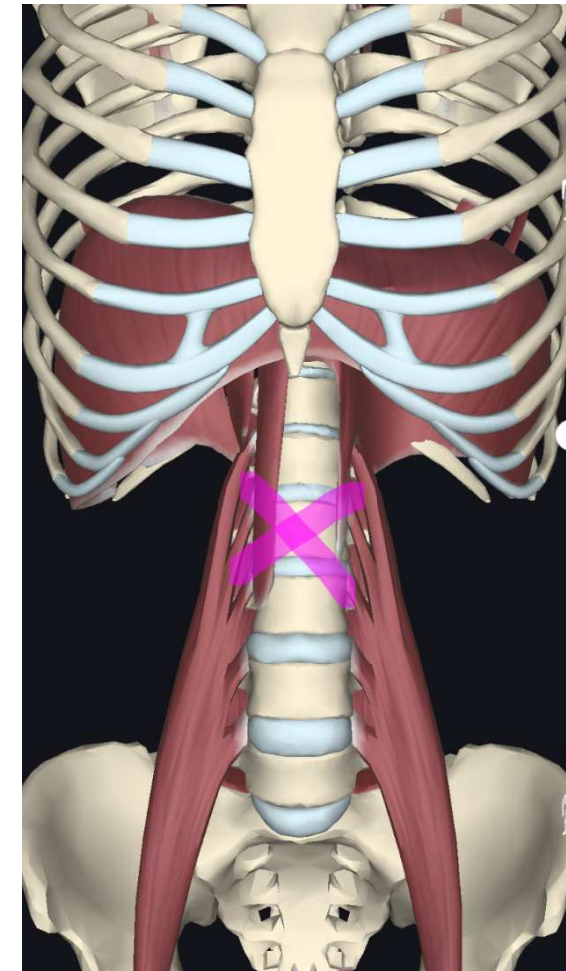


↓

・横隔膜と大腰筋は相互関係にある

↓

・みぞおちを柔らかくして、横隔膜と大腰筋が働きやすい環境を作ることがダイエットのためには重要



⑤みぞおちが使いやすくなるトレーニング (脇腹の引き締め効果あり)

【方法】

- ・鼻口呼吸
- ・足を骨盤幅よりやや広めに開く
- ・軽くハムストリングス上部が張った状態を作る



⑤みぞおちが使いやすくなるトレーニング（脇腹の引き締め効果あり）

【方法】

- ・腕は常に脱力しておく
- ・でんでん太鼓のように体を使って腕に遠心力をかける
- ・徐々に体をひねるタイミングを早くしていき、腕が遅れてついてくるようにする



⑤みぞおちが使いやすくなる トレーニング（脇腹の引き 締め効果あり）

【方法】

- ・最終的にはできるだけ早く体をひねる
- ・正式な形ではないが、簡単なイメージとしては、新喜劇のパチパチパンチみたいな感じ
- ・10秒程度が目標

実技

ここまで大丈夫でしょうか？



実技

- ⑥ 筋肉痛を最小限に抑えるためのストレッチ
 - お腹（腹直筋）
 - 脇腹（腹斜筋）
 - 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

■ 脇腹（腹斜筋）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

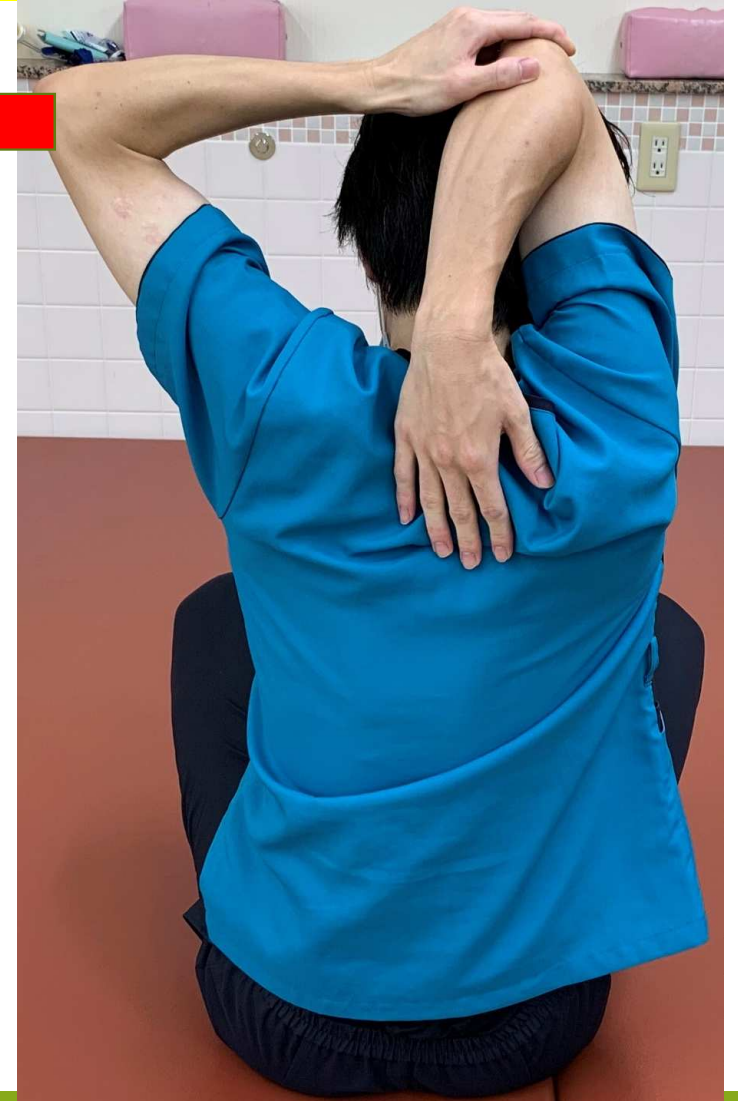
実技

■ 脇腹（腹斜筋）と二の腕（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
- そのまま体を脇腹が伸びるように横に曲げる
- 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

- 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
 - ②モモ裏の上部をストレッチして働きやすくする方法
 - ③大腰筋のストレッチ（使いやすくする方法）
 - ④手を使った大腰筋が使いやすくなるトレーニング
 - ⑤みぞおちが使いやすくなるトレーニング（脇腹の引き締め効果あり）
 - ⑥筋肉痛を最小限に抑えるためのストレッチ
- 無理はしない

「継続は力なり」



今期もありがとうございました！！

皆さんの目標が達成しますように！！