Fitness & Community

News Letter

2021. 11. 1 Vol.2

勝手にランキング

お客様の感想で決定？！クイーンオブトレーニング！

普段行っているトレーニングの中で皆さんがふと口にする感想やトレーナーの視点をもとに勝手にランキングを付けました！そして数ある種目の中で総合ランキング1位を決定！

みんなが選ぶ

部門別トレーニング種目ランキング 2021

息が上がる部門

1 ブルガリアンスクワット
2 スクワット
3 ランジ

筋肉痛が強め部門

1 ルーマニアンデッドリフト
2 ブルガリアンスクワット
3 バランスボールクランチ

地味にキツイ部門

1 オーバーヘッドプレス
2 プランク
3 プレスダウン

お尻が痛い部門

1 ヒップスラスト
2 ブルガリアンスクワット
3 ランジ

どの筋トレも辛いものですが、中でもブルガリアンスクワットは皆さんから「きつい」「しんどい」「走った後みたいに心臓がドキドキする」「お尻が痛い」といった感想をお聞きします。また「嫌い～」「やりたくない～」と本音もポロリ(笑)。このトレーニングは一般的なスクワットに対して後ろ足をベンチ台に乗せて行います。片足で体重を支えなければならないので、足がプルプルしますしバランスを取るのが難しいです。まさにキツイ筋トレ代表ですね。

名前の由来は？

元々はブルガリアのオリンピックチームが行っていたからこの名前になったそうです。

ここだけの話し

今回は、パーソナルトレーニングジム業界の裏事情をお話しちゃいます。

パーソナルジムって価格が高いところはとても高いですよね。高い指導力の対価として、価格を高く設定しているという方もいらっしゃいますが実は、パーソナルジムって必ずしも値段が高い＝良い指導が受けられる(良いトレーナーがいる)というわけではないんです！実際に私も以前、2 ヶ月約 30 万円の短期ダイエットを売りにしているジムで働いていた事があります。そこでは実績のあるトレーナーも多くいましたが、他業種から転職して来て 2 週間程研修を受けてデビューするトレーナーも多くいました。実績のある経験豊富なトレーナーが担当になっても、デビューしたばかりのトレーナーが担当になっても価格は同じなんです。では、なぜ高額なのかというと、そういったビジネスであることや、広告にとてもお金をかけているというのが理由です。

ちなみに私が働いていた時は、一人のお客様に約 40 万円売上ないと赤字と言われておりました。ものすごい広告費ですよね。

最近はパーソナルトレーニングが一般に浸透してきて、比較的低価格で通えるジムも増えてきていますので、低価格で良い指導が受けられるという可能性が十分にあります。必ずしも値段＝質の高い指導ではありませんので、値段だけで判断しない方がいいのです。

当店も高額なジムに負けない、良い指導が提供できるように努力していきますね。(記事：小形)

筋トレ英単語

ラット・プルダウン＝Lat Pulldown

背中の筋肉の一つである広背筋を鍛えるトレーニングです。“Lat”は広背筋の“Latissimus”からきたものです。“Pulldown”の“Pull”＝「引く」、“down”＝「下げる」という単語からわかるように専用のマシンでバーを引き下げる動作を行います。引き下げる時に肩甲骨を斜め下方向に寄せるようにするとより効果的です！

知っトク情報

筋肉痛の豆知識

筋肉痛とは遅発性筋痛とも呼ばれ、久しぶりの運動後や普段行わない動作をした時に現れます。皆さんも久しぶりにジムに来た日や、初めてやるトレーニング後はどこかかしらに痛みが出てきますよね。筋肉痛が起きると筋肉が大きくなったと感じるかと思いますが、実は筋肉痛＝筋肉が大きくなるのでは無いのです。筋肉痛は色々な説がありますが、最近では筋トレや運動によって傷ついた筋肉が修復される過程で発生する痛みという説が有力です。また、トレーニングを同じ回数を行っても行うトレーニングによって筋肉痛の度合いも変わります。例えばルーマニアンデッドリフトやダンベルフライは筋肉が伸ばされる局面で大きな負荷が掛かるエキセントリック収縮をしています。このエキセントリック収縮というのは他のトレーニングより筋肉痛が起きやすいといわれているので、エキセントリック収縮のトレーニングを行った部位はより強い筋肉痛があるかと思います。

ですので、筋肉痛が来なくても正しいフォームでトレーニングを行うことによって効果を得られることが出来るので皆さんも筋肉痛に惑わされずトレーニングを続けていきましょう。（記事：大関）

みんなのギモン

体重測定はどのタイミングがベスト？

様々な研究により、体重が一番安定しやすいタイミングが立証されています。

ベストなタイミングは・・・【早朝の排便排尿後で裸に近い状態】です。

すなわち、朝起きてお手洗いを済ませてから測定すると良いということです。

測定時は、裸又は着用しているモノの重さが一定になるようにします。但し、そのタイミングで測れば、数値がバラつかないわけではないことは留意しておきましょう。人の体重は日々変化します。

毎日測定を行い、1 週間単位で変化を見るようにしましょう。数週間、数か月単位で下降トレンドが見られると理想的ですね。脂肪を減らすには時間がかかります。

体重が毎日劇的に変化することもありません。1週間に 0.5 kg 減っていれば、十分落ちている状態です。

体重測定に悩んでいる人、減量増量がうまく進まない人等は、体重測定のタイミングを見直してみてはいかがですか？（記事：進藤）

Pick up!!

ダイエット成功者に聞きました！ 筋トレ ビフォーアフター！

30代女性主婦の K 様。

Q.ダイエットをしようと思ったきっかけは何ですか？

A. 出産前の体重に戻したいと思ったからです。産後は30kgも体重が増えてしまって、実は自分なりに10kgは減量できたのですがそこからなかなか落ちなくなったので筋トレを始めました。

Q.どのようなことに気をつけていますか？

A.食事面では揚げ物や豚バラなど脂質が多いものを辞めました。脂っこいものを食べなくなったので自然と質素な食事に変わっていきましたね。筋トレは週一回なるべく休まず来るようにして、家でもストレッチをするようにしています。

Q.筋トレをするようになってから何か変化がありましたか？

A.以前は体調が優れないことが多かったのですが、筋トレをするようになってから体調が良くなりました。体重が落ちてウエストやアンダーバストなどサイズダウンしたので着ていた服が合わなくなり、新しく買い直しました。

K 様の場合毎月のインボディ測定の結果、一度も体重が増えることなく下降ラインを維持しながら順調に減量が進んでいます。食べる量が多かった場合などは次の食事で調整をして上手にコントロールをしているようですね。

Before	After
InBody 69/100 点	InBody 72/100 点
身長：148.8cm	身長：148.8cm
体重：64.1kg	体重：55.6kg
筋肉量：36.4kg	筋肉量：34.0kg
体脂肪量：25.4kg	体脂肪量：19.4kg
体脂肪率：39.6%	体脂肪率：34.8%

8ヵ月後

体重-8.5kg　体脂肪量-6.0kg
体脂肪率-4.8%

K 様の声

ずっと体調が優れなかったのですが、筋トレをするようになってから体調が良くなりました。意識も健康志向に変わって喫煙回数も自然に減ってきました。どんどん健康になってきている自覚があります。このまま出産前の体重にまで戻したいなと思っています。