

スポットライト！

エキシムフラスの



輝けミライモンスター！当店に通う若きアスリート  
A君にスポットライト！

今回は当店に通う若きアスリート A 君にスポットライト。現在中学3年生の A 君は小学校2年生の頃に野球を始めました。中学硬式野球のトルシニアチームに所属、ピッチャーでエースです。今年 10 月に札幌ドームで行われた道内最大の大会「FIGHTERS BASEBALL CHAMPIONSHIP U-15」では見事優勝を飾り大会 MVP を獲得するほどの実力。来年 4 月には野球強豪校への進学が決まっています。高校の部活からウエイトトレーニングを行うため、その為の基礎をつくりたいというのが目的で入会されました。これからは身長や体重の急成長が落ちついてきて、筋肉の発達が著しい時期。本格的なウエイトトレーニングは初めてなのでまずは正しい動作を身に付けることが最重要です。怪我をしてしまえば本来のパフォーマンスを発揮することができません。正しいフォームで行い徐々に負荷を高めていくと体つきも変わっていきます。

店長コメント:「実際に体を動かしてみると、身体の使い方がとても上手でしたが、体幹部の安定性の低下や肩の動作不良などがあったため、改善しながら基礎的なウエイトトレーニング種目を行っています。体幹部の安定性が弱く、動作中に腰が反ってしまうことが多かったですが、トレーニングにより改善してきました。強度の高い体幹部のトレーニングも行えるようになり、トレーニングの動作中に腰が反ることも少なくなりました。トレーニングで行っている種目は、高校に行っても適切に行えるように、フォームや使っている筋肉を意識しながら行ってもらっています。」

A 君は「将来はプロ野球選手を目指しています。新しい球場でプレーしてみたいです。」と語ってくれました。

2023 年北広島市に新しい球場「エスコンフィールド HOKKAIDO」が完成します。近い将来、プロ野球選手になった A 君が新球場でプレーしている姿を目にすることができるかもしれません。

※2023 年夏の第 105 回全国高校野球選手権南・北北海道大会の準決勝と決勝の試合を新球場で実施することが決定しています。早ければ高校の舞台上でプレーすることができます。ぜひ夢をつかんで欲しいですね。

## ハンドウォーク

体幹部の安定性の向上、肩関節周囲の安定性・筋力の向上。



体幹部だけでは無く一度に色々な部位が鍛えられ、効率がいい為よく行っています。

## テッドリフト

身体の後面を全体的に鍛える種目として行っています。脚、背部、体幹部を同時に使う為効率良く全身を鍛えられます。



## フレーパー

肩関節の筋肉を鍛える種目です。



大きくストレッチをかけながら行う為、胸椎や肩の柔軟性も同時に向上させます。

## よくある質問

# FAQ

### トレーニングは毎日来ても大丈夫？

結論から言うと大丈夫です。ですが毎日同じ部位をトレーニングしてしまうと、怪我や停滞の原因になってしまいます。そこで毎日トレーニングをしたい場合は部位を分けて鍛えることをおすすめします。

例えば上半身と下半身に分ける方法です。1日目は上半身を行い、2日目には下半身を行いまた3日目にはまた上半身を行います。

このように上半身と下半身を交互に行う事で、前日の疲れが残っていない部位をトレーニングしていくことができます。この他にも筋肉痛が長めに残ってしまう人は、上半身をさらに2つに分けるなどして3日で全身を鍛えていく方法もあります。しかし部位を細かく分け過ぎ



てしまうと、1週間で1回しかトレーニングを出来ない部位も出てきてしまい効果が出にくくなってしまいます。また最初にトレーニングを頑張りすぎると、肉体的や精神的に疲れが溜まってしまい途中で挫折する事があり、トレーニングを継続することができなくなってしまいます。

ですから最初は無理のない範囲でトレーニングを行い、慣れてきたら頻度を増やすという方法がおすすめです。(記事:大関)



## 筋トレあるある

### ベンチプレスとスクワットは持ち上げられたら

### カッコいい重量がある！？



トレーニングでは、ベンチプレス・スクワット・デッドリフトのビッグ3と呼ばれるエクササイズがあります。その中でも、ベンチプレスとスクワットでは持ち上げられるカッコいい重量があります。

その重量とは・・・男性の場合、ベンチプレスは自体重、スクワットは自体重の1.5倍の重量です。女性の場合、ベンチプレスを自体重の0.6~0.8倍、スクワットは自体重の重量です。この重さは、1回だけでいいので綺麗なフォームで持ち上げられるとカッコいいと言われています。60kgの人の場合、男性ならばベンチプレス60kg、スクワット90kg。女性ならば、ベンチプレス36kg~48kg、スクワット60kgです。

自分がどれくらいの重さを上げられるのかは、「RM法」というので計算することができます。例えば、60kgを8回持ち上げられた場合、約75kgを1回持ち上げられることとなります。

詳しい計算方法を知りたい方はトレーナーにお尋ねください。トレーニングを行う上で、重さをたくさん持てることが良いわけではありませんが、重いウエイトを上げられるようになりたい方は上記の数値を参考にしてみてください。

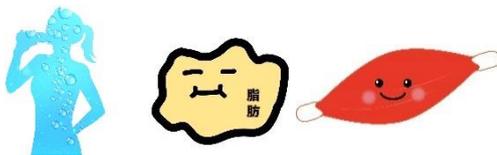
※あくまでも、一般的に言われていることで科学的根拠はございません。(記事:進藤)

## ダイエットクイズ



Q. すぐ痩せると噂の糖質制限。何が減っている？

- A. 水分
- B. 体脂肪
- C. 筋肉



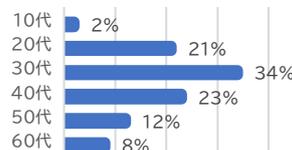
人間の「脳」と「筋肉」は、「糖質」をエネルギー源として使います。炭水化物を抜いて糖が足りなくなると、「肝臓」「筋肉」「脂肪」に貯蔵されている「グリコーゲン」を分解し、ブドウ糖に変えてエネルギーを補給します。まずは肝臓のグリコーゲンを分解し、次に筋肉という順番で分解されるので残念ながら脂肪はほとんど減りません。(すぐに体重が落ちるのは水分が体外に排出されているから。)炭水化物を食べない人の肝臓は十分なグリコーゲンがないので、筋肉をどんどん分解して脳に必要な糖質を補おうとします。つまり糖質カットをすると大切な筋肉が減ってってしまうのです。答え:C

## データを見る



### 当店はどの年齢層が多い？男女比はどれくらい？

エクシムプラス会員様年齢層



エクシムプラス会員様男女比率



### あなたの携帯番号下1桁と生まれ月で7カール!!

#### 今月の過ごし方占い!!



いいことあるかもよ？

#### あなたの携帯番号下1桁

- 0 全力で
- 1 目をつぶって
- 2 ひたすら
- 3 とりあえず
- 4 誰にも見られず
- 5 耳をすませて
- 6 本気で
- 7 広場で
- 8 おおげさに
- 9 世界の中心で



#### あなたの生まれ月

- 1月 筋肉痛に耐える
- 2月 全集中
- 3月 ヨガ
- 4月 妄想する
- 5月 納豆ご飯
- 6月 ラジオ体操
- 7月 ももあげ
- 8月 はしゃぐ
- 9月 笑う
- 10月 鼻歌
- 11月 踊る
- 12月 走る