### Fitness &

# News Letter

Community

2022. 1. 4 Vol.4

## Pick up!

### 1年2ヶ月で18kg の減量に成功! お客様のビフォーアフター!

40 代女性会社員 T 様。

入会のきっかけは健康診断で数値が高く引っかかってしまい、 ダイエットをしようと決意したことでした。まずは3ヶ月短期集中パーソナルトレーニングコースで週2回のパーソナルトレーニングと2ヶ月の栄養サポートにより、運動と食事の改善を同時スタート。

2ヶ月の未養サホートこより、連動と良事の改善を同時スタート。 栄養カウンセリングでは、人の体を構成する上でしっかり食べた方がよい栄養素と食べなくてもよいものがカテゴリー分けされているため、ご自身で食品の選択ができるようになります。食事の面で大きく変わったところはお酒の量と頻度が少なくなったこと。それにより体脂肪が順調に減り続け3ヶ月のパーソナルトレーニングコース終了時には約10キロの減量に成功されました。その後はセミパーソナル会員に切り替えて現在も継続中ですが、1年2ヶ月で約18キロまで減量することができています。以前はお酒を毎日2~3缶飲んでいたのがたまに外食で飲む程度で、ご自宅で飲みたくなった場合はノンアルコールを飲んでいるそうです。間食もされていますが体重が増えないように食事の調整方法が分かっているため我慢や制限をし過ぎることがなく、現在も緩やかに減量が進んでいます。

# InBody 63/100 点

身長:154cm 体重:74.6kg

筋肉量:39.4kg

体脂肪量:32.7kg

体脂肪率: 43.8%

InBody 75/100 点

身長:154cm 体重:575

筋肉量:37.2kg

体脂肪率:31 40/

Before

After

1年15月後

体重-17.1kg 体脂肪量-14.7kg 体脂肪率-12.4%

※2021年11月測定時

T様の声

通い始めて、1年と2ヶ月です。約18キロ減量できました。スタッフの皆様のおかげで、楽しく通えています。思った以上の結果に大満足です。食事は、指導いただいたことを継続しています。この食事になってから、健康診断や病院での数値が良好です。長く続けられるようゆる~く対応中です。それでもゆるやかに体重はおちています。良い結果に欲がでまして、次の目標は、来年の健康診断で A判定の体重であることです。

# よくある質問



#### 筋肉が増えるとどのくらい痩せやすくなる?

今回はよくある質問、筋肉が増えるとどのくらい痩せやすくなるのかについてのお話です。ダイエットを目的としてトレーニングされる場合、「筋トレをして筋肉が増えることで痩せやすい身体になりますよ」とご説明をしていますので、ざっくり筋肉が増えると痩せやすいというところまではご理解いただいている方も多いと思います。では、実際にどれくらい痩せやすくなるのかというと。

筋肉量が 1 kg増えると、1 日の基礎代謝は約 13kcal 増えるとされています。・・・たったの 13kcal って思いますよね。

でもまだ話はここからなので、まだ読むのをやめないでください。 筋肉が増える時、筋肉だけでは無く他の除脂肪組織も増えます。 筋肉を含めた除脂肪組織が1kg増えると約50kcal 基礎代謝が 増えるとされています。1 日に 50kcal 基礎代謝が増えると、1 ヶ月で約 1500kcal、1 年で約 18000kcal! 体脂肪に換算するとなんと約 2.5 kg分です! 5 年経てば体脂肪 12.5 kg分。もし筋肉量を増やしたり維持することができれば、5 年前より 5 kg~10 kg体重が増えてしまったからダイエットしたい。。。 なんてことにもならないかもし

れません。筋肉量の増加は短い期間で見るとあまり意味の無いように見えますが、筋肉量を維持した期間が長ければ長いほどその効果を発揮するのです。さらに、筋肉は動いた時にたくさんエネルギーを消費するので、筋肉量が増えた状態で運動をするとより多くのエネルギーを消費してさらに体脂



肪を増やさない為の手助けをしてくれるのです。筋肉量を増やしたり、 維持していくことは体型維持や健康の為にとっても大切なのです! (記事:小形)

#### 筋トレでやっている動きを日常動作に活かそう!

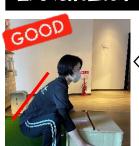
#### ゴフレットスクワット



腹部に力が入っていて上 半身(背骨)が真っすぐ固 定されています。太ももや お尻で支えています。

Try

#### 重いものを持ち上げる時



スクワットの姿勢でお尻 を深く落としてしゃがみ ます。背中を真っすぐに して足で踏ん張って立ち 上がりましょう!



### 〇背中をピッと真っ直ぐキーで! 〇お腹に力を入れて上半身は固定する 〇股関節を使って動く!



背中を丸めてモノを持ち 上げると腰に負担がかか ります。腰を痛めやすいの で注意しましょう!

#### 片足ルーマニアンデッドリフト



体が真っすぐのまま足を 後ろに伸ばしています。 股関節を軸にシーソーの ように傾いています。

Try

#### 下のモノを取る時



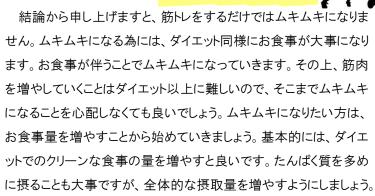
背骨を真っすぐにしたま ま足を後ろに引いて拾い ます。このとき殿筋や腿裏



背中が丸まっていて、股関節が上手く使えていません。腰に負担がかかります。

腰が痛くなりやすい方は、背中を丸めて体を屈める傾向にあります。背中が丸まっていると重さを支える"支点"が腰椎になってしまいます。背骨周りの筋肉は細く小さいため重さに耐えられるだけの力を発揮できない構造になっています。股関節を上手く使えるようになるとお尻やハムストリングスで支えることができます。お尻や太ももの筋肉は太くて大きいため、かなりの重さでも耐えられる力を持っています。普段、股関節を使って行っているトレーニングを日常動作でも活かしていきましょう!

### 筋トレするとムキムキにならないか心配・・・ そこのところと一なの?



また、男女によっても違います。男性と女性では、ホルモンの量に違いがあります。筋増量で欠かせないのが、テストステロンという男性ホルモンです。テストステロンの量が男女で約15倍も違います。女性の方が筋増量に必要なホルモンが少ない分、特に女性の方はムキムキになる心配をしなくてもよいでしょう。ただ、ムキムキになれないわけではないことも覚えておきましょう。ホルモンの違いから種目の目的が男女で変わってくるのがあります。それは上腕三頭筋(二の腕)のトレーニングです。上腕三頭筋のトレーニングを行うと、腕を太くすることができます。腕を太くするのは上腕二頭筋(力こ

ぶ)を鍛えると考えがちですが、筋量が上腕三頭筋の方が倍くらいあるので腕を効率的に太くするには上腕三頭筋がオススメです。ただ女性の場合は、テストステロンが少ない分筋量が増えて太くなることよりも引き締めに効果があります。引き締まることで腕を細く見せることができます。筋トレをするだけではムキムキにはなりませんので、適切な負荷をかけて目的に合ったトレーニング効果を得られるようにしていきましょう。(記事:進藤)

#### トレーニング器具の話



普段皆さんがトレーニングで使っているこちらの重りは「ケトルベル」と言います。球体に取っ手がついた形状が「やかん(英:Kettlebell)」に似ていることからその名前がつきました。18世紀にロシアで生まれ

たとされる古いトレーニング器具です。トレーニング初心者でもダンベルやバーベルなどよりも扱いやすく、ケトルベルで行えるトレーニングは非常に多彩です。ケトルベルには専用の独特な動きがあり、スイングをする動作など全身を使ったトレーニングが可能です。形が丸っこくコロンとしていて一見軽そうに見えますが、持つとずっしりと重いため見た目にだまされる人が多数です。