



筋トレ でボディメイク

3



「みなさん、筋肉は裏切りませんよ」でお馴染み、近畿大学生物理工学部准教授、谷本道哉氏の健康講座を受講しました。今回は最終回、第3回のレポートです。

6月の健康診断が間近です。脱ゆるぼでいは進んでいますか？

筋トレに取り組む姿勢が生き方も変える？&上半身を鍛える

筋トレの合言葉から見る取り組む姿勢

【キツくても辛くない！キツくても楽しい！】を解説

「キツイ → 労力的」「辛い → 精神的」よって、キツイから辛いはありません。キツイ=辛いは成り立たない。気のせいです。誰かから聞いたからそう思い込んだのです。誤った認識です。妙な先入観は少しずつ減らしましょう！言葉の力を信じて言い続けてください。スポーツは楽しくやるものです。楽しく厳しく！行いましょう。

余談ですが、家庭も仕事も選んだものです。楽しく、厳しくとのことです。

【あと5秒しかできません】を解説

ナッジの効果を得るための言葉です。ナッジとはそっと後押しするという言葉で、行動経済学では、望ましい行動をとれるよう人を後押しするアプローチのことをさします。意思決定する際、環境をデザインすることで自発的な行動をしていると思わせます。自発的と思わせて実は誘導されているかんじです。

この言葉を使って、目一杯行くと、筋トレ効果が上がります。実際、筋厚に変化が見られます。人の脳は、あと1回に難を示します。終わったと思ったところからもう1回を心掛けてください。

ようは、**【頑張るか、超頑張るかの2択！】**

筋トレのポイント

①前向きに ②形だけやっても意義は薄い ③出来ないことはしなくていい、出来ることを目一杯でOK

↓↓↓筋トレ効果を大きくするために↓↓↓

●**張力の大きな動作域**：可動域を大きく使って筋力トレーニングを行えば、筋肉が大きくストレッチされた状態で力を発揮することになります。

●**筋損傷の大きな伸張位**：伸張性収縮時、筋繊維は2倍もの力を発揮します。が、筋繊維の複合体になると、全体を損傷すると危ないのでリミッターが掛かります。筋肉の部位や動作にもよりますが、最大で1.5倍ほどで、リミッターが発動する方が多いようです。なので、目一杯と感じるところまで行っても大丈夫。しかし、極端に頑張れる人はリミッターが掛かりにくい人です。ケガをする危険が高いかもしれないので、ご注意ください。

●**1回の仕事量の増大**

下ろす動作も筋トレ「**じっくり下ろす**」「**丁寧に下ろす**」を心掛ける

じわじわ落とすと落下エネルギーを筋肉で受け止めるため、めっちゃ筋肉を使います

追い込み切る！



上半身を鍛える



しっかり追い込む筋トレを2日に1回1セット！部位は替える
筋トレはやるかするやるかの2択。

【吐きながら上げる】を意識して。 *1セット10回

テーブル腕立て伏せ

テーブル=腕立てする台



1. 手は、肩幅よりやや広めにとりテーブルにつく。
2. 足は、肩幅ぐらいに開く。頭から足までが床に対して45度になる状態の場所に。
3. 胸をテーブルに付くまでしっかり伏せる。
4. 腕を真っ直ぐに伸ばす。

- *手の幅 広い：大胸筋／狭い：上腕三頭筋を鍛える。
- *肩幅よりやや広めに手をつくると、筋肉の可動域が大きくなり、筋トレ効果UP。
- *2カウントで腕を曲げ、1カウントで元の姿勢に戻るペース。
- *片足を前に少し出すと楽。きついときは強度調整を。
- *顔は前を向く。 *反り腰はダメ。

腕立て伏せ

床バージョン



1. 手を肩幅強にとる。
2. 身体を真っ直ぐに構える。足は肩幅ぐらいに開く。
3. 胸が床に触れるまで下ろす。
4. 身体を上げる。

- *できない人は膝をついて行う。
- *それでもきつい人はももまでつけて行う。
- *2カウントで腕を下ろして、2カウントで元の姿勢に。
- *丁寧に行う。
- *筋肉は裏切らない。

マニュアル

ローイング



1. 手は身体の前でオペラ歌手のように組む。高さは、みぞおちあたり。
2. 全力で引きあいながら2秒で片側へ
3. 5往復行う。
4. 手を組み替えて5往復行う。

- *身体と顔は前を向いたまま。
- *出し切る。目一杯で行う。

*組んだ手を高い位置(喉ぐらい)で行うと肩の筋肉にききます。(マニュアルリアレイズ)

KINDAI UNIVERSITY

(YouTube チャンネル)
谷本道哉先生による
「おうちで筋肉近大体操」
0~28まであります。ご参考にどうぞ。



With

(YouTube チャンネル)



モデル・小倉優香さんと谷本道哉先生による「ぐらトレ」美人さんで行いたい方。ご参考にどうぞ。