

MYPROTEIN



# 筋肉構築 のための ガイド

I AM FOREVER FIT

トレーニングと栄養に関するガイド

FOREVER FIT

# 内容

タップしてセクションにジャンプ



1

まずは基本から

2

重要なヒント

3

サプリメントについて

4

トレーニング

5

知識

6

まとめ

# さあ始め ましょう

あなたがより強くなりたい、筋肉を構築したいと思っているなら、本書がその答えになるかもしれません。

筋肉を構築すれば自信が高まりますが、それを達成するには時間がかかります。きちんと計画を立てて、一貫して継続しなければなりません。本書では、そんなあなたに必要な情報を栄養、サプリメント、トレーニングに分けて紹介していますので、何から始めればいいのかは正確にわかります。

筋肉を構築するための近道はありません。トレーニングとそれを続けるという意味を持つことが重要になります。では、準備ができたなら始めましょう...

# まずは基本から

## 筋肉はどのように構築するのですか？

大きな筋肉を構築するには、トレーニング、食事、休息が必要になります。その中でも最も重要なことは何ですか？

### 01 トレーニング

トレーニングを通して筋肉を構築することは実はシンプルで複雑なことではないのです。筋肉を成長させるには、筋肉を刺激する必要があります。

重量を持ち上げると筋肉繊維が破壊されるため、筋肉繊維は大きく、強く成長します。

さらに高いレベルの抵抗があり、重さのある重量に挑戦することで、筋肉は大きくなります。これは、筋肥大と呼ばれます。

### 02 栄養

筋肉を鍛えるときに栄養をきちんと取ることは大切で、それは減量するときも同様です。適切な量の炭水化物、脂質、特にタンパク質を摂取することは、損傷した筋線維の修復に役立ちます。

体が必要とする食物を摂取しなければ、望むような筋肉を得ることはできません。それはとてもシンプルなことですね...

### 03 休息と回復

「小」で「大」を得る、ということがあります。重量を持ち上げるとき、実際には、新しい筋肉の成長のために筋肉繊維が引き裂かれています。そして、この筋肉組織はトレーニングしていないときにも成長するのです！

筋肉群のトレーニングをもっと頻繁にしたい気持ちになるものの、思うような結果が得られないことがあります。休息する日を成長する日と考えてみましょう。

### 04 まとめ

筋肉を構築する唯一の方法は、適切なトレーニング、きちんと栄養を取ること、よく休む、ということをお忘れなく。最大限に筋肉を成長させるには、この3つすべてに同じように注意を払う必要があります。

そして、覚えておいてください...

悪い食生活からは良い結果は得られません。



# 重要なヒント

当社は、有資格栄養士Jennifer Blowさんから、持続可能であり長期的な結果を得るための栄養摂取について興味深い話を聞くことができました。

## このセクションでは以下の点についてお話します：

ご自分の体が目標を達成するために必要なカロリー数はどのくらいであるかを計算する方法。

主な食物グループと、それが普段の食事の何パーセントを占めるべきか。

とても簡単なレシピによる食事プランだからといって、味気のない食事、複雑な準備や調理が求められるわけではありません。

ご自身に合う栄養計画を立てるために、電卓とペンと紙を用意しましょう...

# カロリーを計算する

概要

食べる量は体組成に直接影響します。しかしなぜ多くの人は、一般化された人口統計に基づくガイドラインを参照する(または全く使用しない)のでしょうか？

実際には、必要なカロリーは一人一人の特徴が違うのと同じくらい個人により異なります。年齢、性別、体組成、身体活動はすべて「1日の総エネルギー消費量」としても知られる「1日に必要な摂取量」に影響を及ぼします。

一般的な一日の摂取カロリーを見てみましょう...

年齢	座っていることが多い		割と活動的		活動的	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
18	2,400	1,800	2,800	2,000	3,200	2,400
19-20	2,600	2,000	2,800	2,200	3,000	2,400
21-25	2,400	2,000	2,800	2,200	3,000	2,400
26-30	2,400	1,800	2,600	2,000	3,000	2,400
31-35	2,400	1,800	2,600	2,000	3,000	2,200
36-40	2,400	1,800	2,600	2,000	2,800	2,200
41-45	2,200	1,800	2,600	2,000	2,800	2,200
46-50	2,200	1,800	2,400	2,000	2,800	2,200
51-55	2,200	1,600	2,400	1,800	2,800	2,200
56-60	2,200	1,600	2,400	1,800	2,600	2,200
61-65	2,000	1,600	2,400	1,800	2,600	2,000
66-70	2,000	1,600	2,200	1,800	2,600	2,000
71-75	2,000	1,600	2,200	1,800	2,600	2,000
76歳以上	2,000	1,600	2,200	1,800	2,400	2,000

# 必要なカロリー を理解する: 科学

では、個人の話に入りましょう。現在の体組成を維持するためにあなたの身体が必要とするカロリー数を以下の手順に従って計算します。計算法がわかるようになれば筋肉を構築するのに必要なカロリー数を計算できるようになります。

## ステップ 1 BMR

を計算する。BMRとは「基礎代謝率」を指します。24時間、休息状態で何もしていない時に体が燃焼するエネルギー(カロリー)の量です。

BMRを計算するには、体重をキログラムと身長をセンチメートルの単位で把握する必要があります。そのため計算機をご用意ください。

次のいずれかの方程式を使用してBMRを計算します:

	女性	男性
体重	$10 \times$ 体重 KG	$10 \times$ 体重 KG
	+	+
身長	$6.25 \times$ 身長 CM	$6.25 \times$ 身長 CM
	-	-
年齢	$5 \times$ 年齢 <u>- 161</u>	$5 \times$ 年齢 <u>+ 5</u>
	=	=

自身のBMR\*

## ステップ 2

# TDEEを計算する

「TDEE」は1日の総消費カロリー量です。これは自分の体が毎日必要とするカロリーの量ですーこれには、身体活動も含まれます。

1日に必要なカロリー数を計算するには、計算機を使用してBMR(ステップ1で計算したもの)に身体活動レベルまたは、以下に示される数字「PAL」を掛けます。

座っていることが多い

1.4

割と活動的

1.6

活動的

1.8

**BMR X PAL =**



## ステップ 3

# 次は、筋肉を増やすのに必要な目標TDEEを割り出します。

**筋肉を増やす:** 筋肉を構築するために必要な1日あたりのカロリー数は、何を目標にするかにより異なります(筋肉を増やすだけでなく脂質も減らしたいのか、脂質を失うことなく筋肉を増やしたいだけなのか等)

筋肉量を増やしなが脂質を減らすには、TDEEから約500kcalを引きます。これは、体はエネルギー貯蔵から残りのカロリーを消費するためです。このエネルギーは、脂肪組織と筋肉組織の両方から得ることができます。筋肉組織の損失を最小限に抑えるには、最高レベルのウエイトトレーニングを維持し、十分なたんぱく質(これについては後で説明します)を取ることが重要です。

研究によると、筋肉だけを増やしたい場合は、TDEEに約500kcalを追加する必要があることが示されています。数週間に1回身体測定を行います。筋肉が増えていない場合は、約250kcal単位で摂取量を増やすか、増えて欲しくない部分の体重が増えすぎている場合は、摂取量をわずかに減らします。

**脂肪減量、筋肉の構築:**

**自身のTDEE - 500KCAL =**

**筋肉の構築:**

**自身のTDEE + 500KCAL =**





# マクロ (主要栄養素) を理解する

自分の体に必要な主要栄養素:タンパク質、炭水化物、脂質の量を調べておくことは重要です。次の手順に従って必要なものを算出します。ペンと紙を用意し、数字を書き留めましょう。

次の手順  
に従おう

## ステップ 1 タンパク質の量

まず、必要なタンパク質の量を計算し、それ以外(炭水化物と脂質)は残りの必要なカロリー量から計算する必要があります。

タンパク質は、筋肉を再構築し、DNAを複製し、代謝反応を触媒する体のレンガでありモルタル(レンガとレンガをつなぐもの)です。肉、魚、動物性食品に大量に含まれ、マメ科の植物、ナッツ、種などの植物性の食品にも含まれます。ウエイトトレーニングと組み合わせて十分な食事を摂ることで、筋肉の成長(タンパク質合成)と維持が促進されます。

**筋肉の構築:** 過去30年間にわたる研究によると、筋肉量を増やすには、体重1キログラムあたり1日約1.6gのタンパク質を摂取する必要があると推奨しています。

体重をkg単位で1.6倍すれば、毎日必要なタンパク質のグラム数を計算できます。

1日に必要なタンパク質をグラムで計算したら、そのタンパク質の量(グラム)を4倍します。それがカロリーに当たります。目標のTDEE値からこれを引くと、残りのカロリー値がわかり、脂質と炭水化物のカロリー量が算出できます。この数値を書き留めてください。

体重 (KG)  $\times 1.6 =$  毎日のタンパク質の摂取量

毎日のタンパク質の摂取量  $\times 4 =$  カロリー

目標とするTDEE - カロリー =

残りのカロリー

## ステップ 2

# 脂質分の計算

ある調査によると、食事の約35%は脂質で構成されなければならないとされています。

これを計算するには、目標のTDEE値を100で割り、その数に35を掛けます。

必要な脂質量(グラム)を計算するには、その数値を9で割ります。この値を書き留めます。

脂質は複数の種類に分かれます — 健康にメリットがあるものもありますが、そうでないものもあります。

飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸は、アボカド、ナッツ、オリーブオイル、油性魚などの食品に含まれており、健康に大きなメリットがあります。ココナッツオイル、肉、卵黄、乳製品などに含まれる飽和脂肪は、少量で健康にメリットがあります。最後にトランス脂肪酸があります。これはファーストフード、出来合いの食品、菓子に含まれています。これらは身体に有害であり、筋肉の構築を遅らせるため、避けるようにしてください。

**目標とするTDEE ÷ 100**

**35倍します**

**9で割ります**



脂肪 (グラム)

## ステップ 3

# 炭水化物の計算

これで、タンパク質と脂質の要件を把握できました。目標のTDEE値の残りのカロリーは炭水化物で構成される必要があります。

残りのカロリーを計算するには、目標のTDEE値からタンパク質と脂質のカロリーを引くだけです。

次に、残りのカロリーを4で割って、必要な炭水化物の量をグラム単位で計算します。

炭水化物を含む食品は、2つの主要な食品グループに分かれます：

**でんぷん質の食品：**でんぷん質の高い食品は、炭水化物の主な供給源であり、エネルギー代謝に重要な役割を果たします。これらには、パン、パスタ、ジャガイモ、米、穀類などの食品が含まれます。栄養が残るよ

うにするために、全粒種のもを食べるようにしてください(またはジャガイモの場合は皮を残すなど)。

**果物と野菜：**豊富なビタミンとミネラルを誇る果物と野菜を摂取することは、健康に絶対に欠かせません。

野菜は、繊維を含むため満腹感を得るのに役立ちます。さらに、炭水化物も低量です(ジャガイモのようなでんぷん質の野菜以外)。毎日の食事に少なくとも3~4種類の野菜を取り入れるようにしてください。

果物は単糖の炭水化物を多く含みますが、身体に重要な食べ物です。毎日の食事に果物を1~2個取り入れてみてください(ドライフルーツやフルーツジュースは当分が高いため、あまり頻繁に摂取しないこと)。

**目標とするTDEE - タンパク質と脂肪のカロリー**

**4倍します = 炭水化物(グラム)**

# 確実に筋肉増強するための食事プラン

以下は一日中活動するためのバランスのとれた食事プランで、栄養士のアリス・ピアソン (Alice Pearson) さんから提案されたものです。自分に合った食事や軽食を取るようすること、カロリーと主要栄養素の値は自分の数値に対応するよう注意して、食事プランに適用しましょう。

バランスが  
取れている

## 月曜日

### 朝食

ピーナッツバターとバナナをのせたトースト

グラノーラ(牛乳に入れる)

搾りたてオレンジジュース

### ランチ

スペイン風オムレツ  
サラダ添え

### 軽食

ドライフルーツ(レーズン、アプリコット、デーツ、プルーン)

### 夕食

スパゲティボロネーゼ

全粒粉バターロール

### 軽食

カゼイン プロテイン シェイク(牛乳)



## 火曜日

### 朝食

オーツ麦のキャロットケーキ(オーツ麦、卵白、バナナ、すりおろしたにんじん、シナモン、ナツメグ、牛乳、ベーキングパウダー)

### ランチ

トマトソースのサブウェイスタイルのターキーミートボールモッツアレラチーズとサラダをトッピングしたフランスパン

### 軽食

スライスしたアボカドとトマトをのせたライスケーキ

### 夕食

マグロの照り焼きステーキたまご麺、ちんげん菜、カシューナッツ添え

### 軽食

ギリシャヨーグルト冷凍ベリー、クルミ、マヌカハニー入り



## 水曜日

### 朝食

ゲイナーシェイク (チョコレート Impact ホエイ プロテイン、バナナ、ピーナッツバター、オート、牛乳、チアシード)

### ランチ

バイクドポテトミックスビーンチリ、チェダーチーズ、サラダ添え

### 軽食

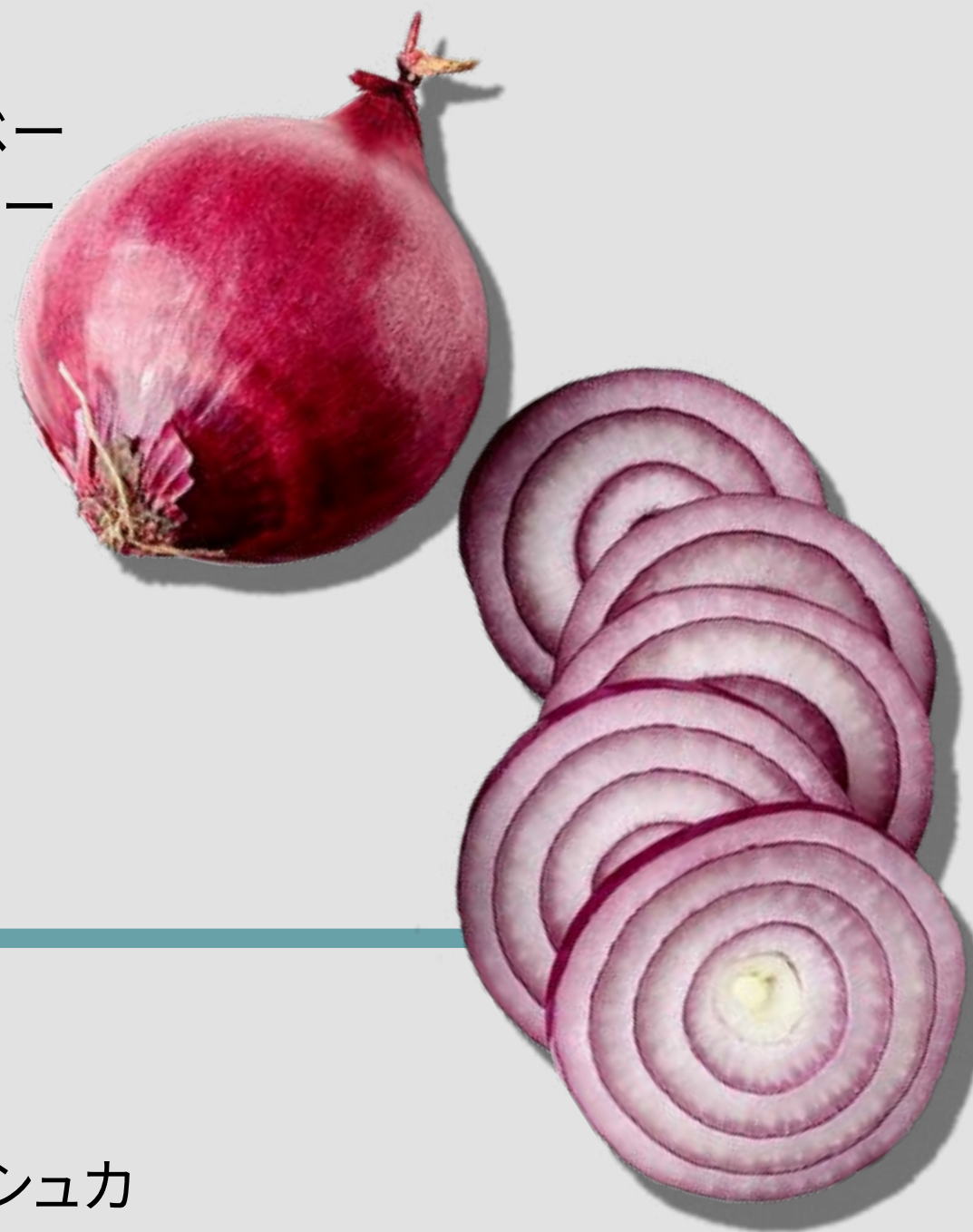
トレイルミックス

### 夕食

野菜入りチキンのファヒータサルサとワカモレ添え

### 軽食

トーストした全粒粉ベーグルとアーモンドバター



## 木曜日

### 朝食

全粒粉トースト ポーチドエッグとほうれん草のソテー

### ランチ

ギリシャ風サラダ チキン胸肉とオリーブオイルのドレッシング

### 軽食

プロテインバー

### 夕食

タイ風グリーンフィッシュカレー さやえんどう、ヤングコーン、カシューナッツ、ジャスミンライス添え

### 軽食

ポリッジのブルーベリー、アーモンド、チアシード、マヌカハニー添え



## 金曜日

### 朝食

スモークサーモン、クリームチーズ、アボカドの全粒粉ベーグル

### ランチ

ファラフェルスライスで料理したヒヨコマメのクスクス、フムス添え

### 軽食

ライスクラッカーピーナッツバターとりんごスライス添え

### 夕食

ターキーソーセージと焼ピーマン、バジルソースのニョッキ

### 軽食

冷凍ベリー、牛乳をブレンドしたカゼインプロテインパウダー



## 土曜日

### 朝食

ベーコン・メダリオン、スクランブルエッグ、焼マッシュルーム、バイクドビーンズ

フルーツサラダ

### ランチ

アジア風ライスサラダ ゴマ油としょうがの炒め野菜と枝豆添え

### 軽食

ピーナッツバターとバナナのサンドイッチ

### 夕食

炭火焼鶏肉のシシカバブサラダ、ピタパン、ヨーグルトドレッシング添え

### 軽食

含有量70%以上のココアダークチョコレートと全脂肪牛乳1杯



## 日曜日

### 朝食

レーズンと刻んだリンゴ入りのポリッジ

### ランチ

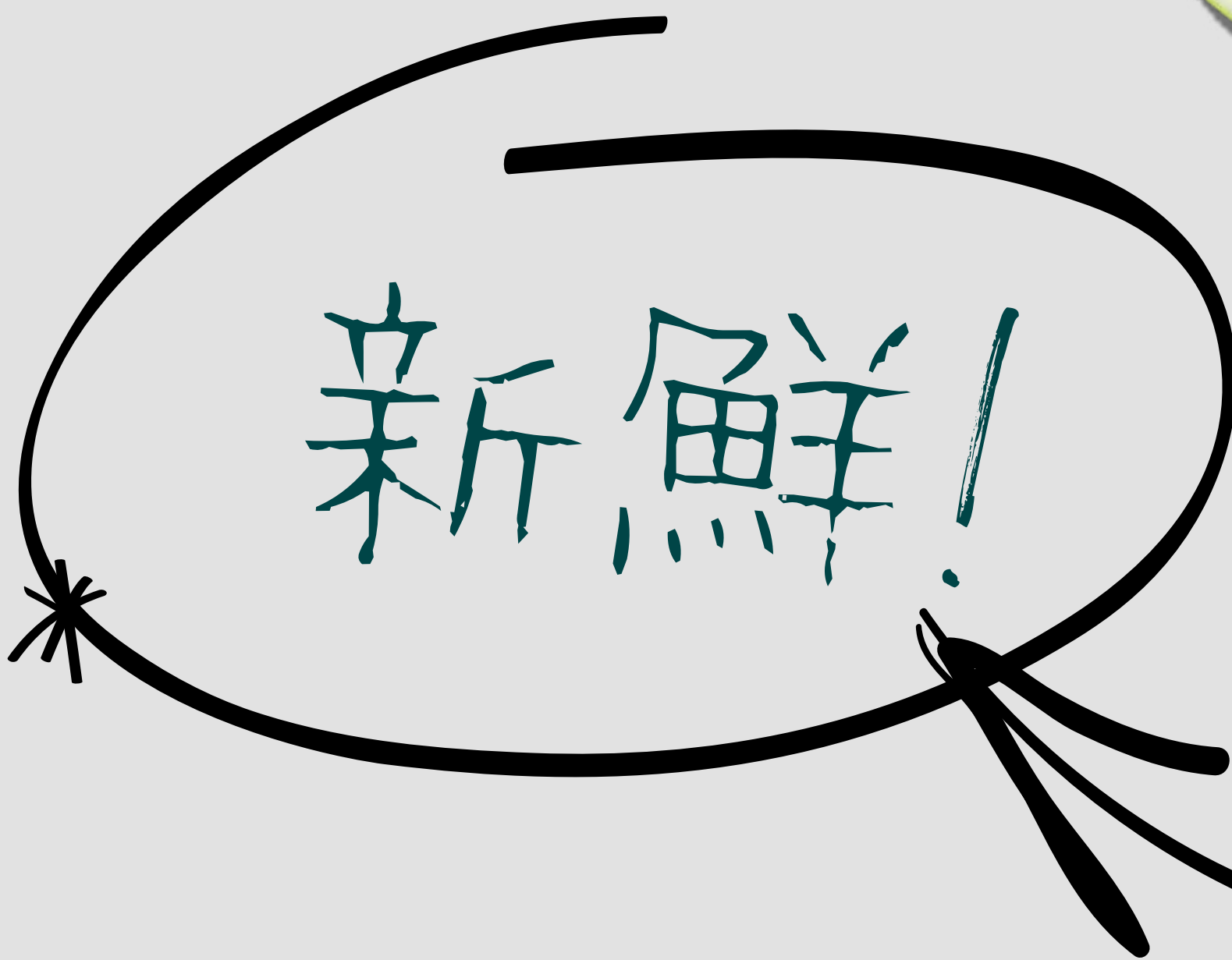
ローストビーフ根菜とじゃがいものオーブン焼き

### 夕食

野菜入りチキンのファヒータサルサとワカモレ添え

### 軽食

グラノーラ入り高タンパク質ヨーグルト





# サプリメントについて

**筋肉を構築するためにサプリメントを摂取する理由はたくさんあります。**

トレーニング準備から、その後、適切な回復に至るまで、当社のサプリメントがトレーニングをサポートします。

※各国栄養成分表示の方法は異なります。本ガイドは、EU栄養成分表示に基づく数値です。

サプリメントについて

# 毎日の摂取量



必須

## クレアチンモノハイドレートタブレット

クレアチンは、短期間の高度な運動を連続して行った後に摂取すると身体的パフォーマンスを向上させることが示されています。

[詳細をご覧ください](#)



必須

## A-Z マルチビタミンカプセル

必須のビタミンとミネラルを配合した独自成分で、毎日の健康を目指します。

[詳細をご覧ください](#)



ビーガン

## ビーガン A-Z マルチビタミン

毎日必要な栄養素の摂取量の管理が、今までになく容易になりました。この強力なカプセルには22種のビタミンとミネラルがブレンドされ、前進をサポートします。

[詳細をご覧ください](#)



ビーガン

## ビーガン オメガ

海藻から作られたビーガン オメガは、従来の魚油サプリメントの代替品ですが、同様の優れた栄養を含みます。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

## THE マルチ

A-Zは、必須ビタミンとミネラルを配合し、従来のマルチビタミン剤よりも高いバイオアベイラビリティを備えています。必要な栄養を最適な形で摂取できます。

[詳細をご覧ください](#)

サプリメントについて

# THE プレワークアウト

トレーニングは疲れるからモチベーションを上げにくい、なんてことはありませんか？プレワークアウトは、まさにあなたがずっと欲しがっていたものかもしれません...



必須

## プレワークアウト ブレンド

どんなトレーニングからも最大効果を引き出すタウリン、β-アラニン、必須ビタミン、カフェインの独得なブレンドが、限界への挑戦をサポート。

[詳細をご覧ください](#)

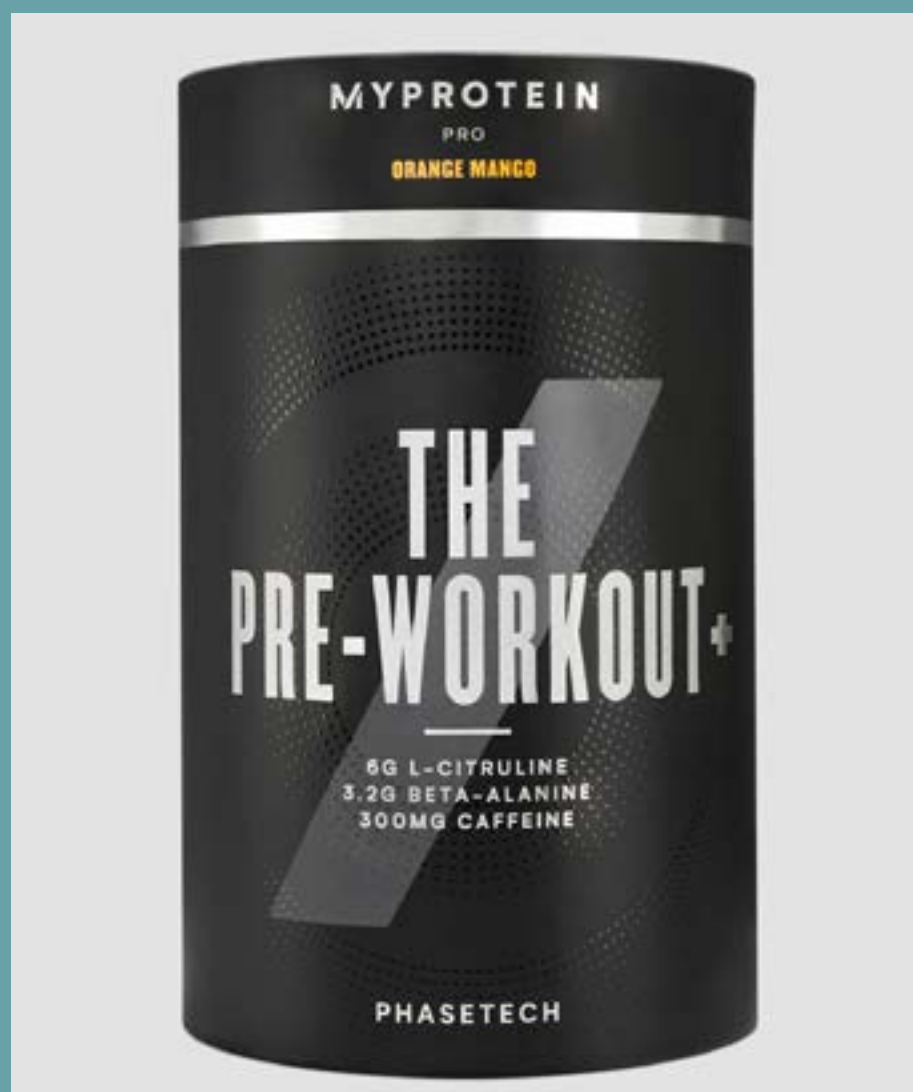


ビーガン

## ビーガン プレワークアウト

この強力な植物由来のサプリメントは、生豆のコーヒーと緑茶の抽出物で作られた天然のカフェインです。集中力を高め、持久力の向上を強化します。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

## THE プレワークアウトプラス

トレーニングを開始する方法は次のとおりです。当社のサプリメントは、自分の限界を超えてチャレンジし、最高のパフォーマンスを達成できるように独自成分で作られています。眠気を吹き飛ばすためにも、長い仕事場での1日の締めくくりにも、トレーニングの各セットで100%力を発揮できるようになります。

[詳細をご覧ください](#)



サプリメントについて

# トレーニング中

運動中に体に燃料を供給し、ジム、陸上競技場、またはピッチで最高のパフォーマンスをすることができます。



必須

## Impact EAA

カロリーゼロ、糖類ゼロで、9種すべての必須アミノ酸を配合した強力なブレンド。トレーニングを中断することなしに必要なアミノ酸を摂取できます。

[詳細をご覧ください](#)

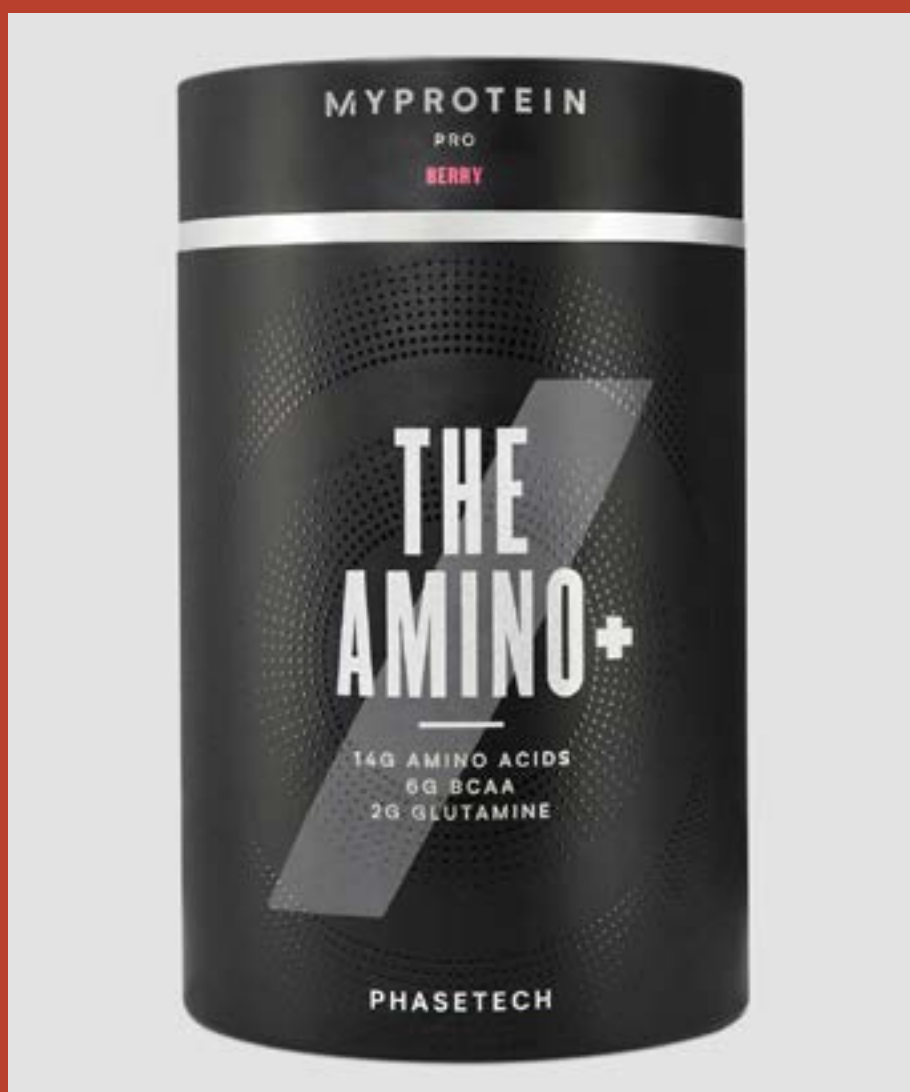


ビーガン

## ビーガン BCAA サステイン

体が必要とする、重要なアミノ酸を含む重要な栄養素を、気分転換しながらシンプルに継続して補充できます。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

## THE アミノプラス

この革新的なアミノブレンドは、身体の回復時間に変化を起こします。有効成分と高度な二段階デリバリー・システムの組み合わせで、長時間にわたって筋肉に燃料を補給して修復します。

[詳細をご覧ください](#)

サプリメントについて

# トレーニング後

サプリメントで回復を促して、いつでも次のトレーニングに進むことができるようにしましょう。



必須

## Impact ホエイ プロテイン

摂取しやすく高品質なタンパク質を体に供給し、筋肉量の成長と維持を促します。

[詳細をご覧ください](#)



ビーガン

## ビーガン プロテイン ブレンド

人工甘味料は一切含まない天然のブレンドでありながら、タンパク質と必須アミノ酸を豊富に含みます。すべて植物由来の食事でトレーニングをする人に最適です。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

## THE ホエイ プラス

最も純度が高いホエイアイソレートとGroPlex™の組み合わせ — 消化の早い／遅いタンパク質のダイナミックブレンド — が筋肉の成長を促し、また、独自のビーズレットにより、段階的に分解するBCAA(分枝鎖アミノ酸)、ロイシン、グルタミンで回復を最適化します。

[詳細をご覧ください](#)

# プロテインパウダー を使用する5つの方法 (シェイクであるだけではありません)

プロテインシェイクよりタンパク質を豊富に含みます。ここでは、サプリメントを最大限に活用するための5つのホエイを使ったレシピを紹介します

## コロコロボール (WE ROLLIN')

甘くてシンプルな「プロテイン・ボール」は、トレーニング後に食べるのに理想的な軽食です。

ロールドオーツ120g

Impact ホエイ プロテイン 2杯

レーズン50g

ナッツバター120g

メープルシロップ 大さじ2杯

牛乳 大さじ3杯

### 方法

ボールにすべての粉類とレーズンを入れて混ぜます。

ナッツバターとシロップを加えて混ぜます。

牛乳を加えて完全に混ぜます。

少量を手にとって転がしながら丸めます。これを繰り返します。

2時間冷やしたら出来上がり!



## スタックパンケーキ

焼きたてのパンケーキにかなうものはありません。

熟したバナナ1本

Lサイズの卵2個

Impact ホエイ プロテイン 1杯

ロールドオーツ35g

### 方法

フライパンを中火で熱します。

バナナと卵をミキサーで滑らかなになるまで混ぜます。

その後、プロテインとオートを加え、滑らかな生地になるまで混ぜます。

生地の4分の1をフライパンに注ぎ、両面を45秒間ずつ加熱します。

焼く生地がなくなるまでこの作業を繰り返し、お気に入りのトッピングを添えます。

## フロ・ヨー・カップ (FRO-YO CUPS)

この美味しいフローズンヨーグルトカップは、トレーニング後のクールダウンにぴったりです。

低脂肪のギリシャ・ヨーグルト500g

Impact ホエイ プロテイン  
1杯

はちみつ大さじ1

ピーナツバター100g

ブルーベリー 50g

### 方法

紙カップ付きのマフィントレイを準備します。

ボウルに、ヨーグルト、プロテイン、はちみつを入れ、なめらかになるまで混ぜます。

混ぜた物を紙カップに分けて入れ、溶かしたピーナツバター(小さじ1)を入れ、最後にブルーベリーをのせます。

2時間以上冷凍してからお召し上がりください。



## ダッシュスタート

美味しいオーバーナイト・オートのレシピで差をつけましょう。

アーモンドミルク250ml

Impact ホエイ プロテイン  
1杯

熟したバナナ1本

ココアパウダー大さじ½杯

ロールドオーツ 75g

### 方法

牛乳、プロテイン、バナナ、ココアパウダーを入れ、生地がなめらかになるまで混ぜます

生地とオートを混ぜ、密閉容器に注ぎます。

冷蔵庫で一晩寝かします。



## ひんやりプロテイン (KEEP IT CHILL)

1分以内で作れるこのバナナプロテインアイスクリームは、変化をもたらすゲームチェンジャーに。

冷凍バナナ500g

バナナ Impact ホエイ プロ  
テイン 4~6杯

無脂肪ヨーグルト250ml

牛乳50ml

### 方法

すべての材料をなめらかになるまで混ぜ合わせます。混ぜすぎないように気をつけてください

食べる分だけアイスクリームを取り、残りは後で食べるために密封可能な容器に入れて冷凍しましょう。





# 筋肉を鍛える トレーニング

筋肉を構築する方法に関しては情報があふれているため、その選択や理解に難しさを感じている方もいるかもしれません。

本書では、レベル3認定のパーソナルトレーナーのアドバイスを得ながら、わかりやすいワークアウトガイドと、前進に向けて必要なツールを紹介しています。

筋肉の構築は一日では成し遂げられないことを覚えておいてください。本当に結果を出すには、ハードなエクササイズとトレーニングを続けること、きちんと栄養を取ることが大切です。

## パーソナルトレーナーに会う

有資格パーソナルトレーナーであるスチュアート・ニヴェン(Stuart Niven)氏は、スポーツとフィットネスに対する情熱をもち、クライアントが目標を達成できるようにモチベーションを高め、自身もイギリス・ボディビル・フィットネス連盟(男子フィジーク部門)で競争するためにトレーニングしています。

「私は、大きな筋肉群を鍛えるために、脚のトレーニング(2日)、肩と腕を使ったプッシュ&プル(1日)のプログラムを作りました。これにより、最大のホルモン反応が起こるので、最も大きな筋肉を構築することが可能になります。」

トレーニング

# 身体を作る

トレーニングガイド

トレーニング	セット	レップ
バックスクワット	2	20
バックスクワット	5	12-15
バックスクワット	1	できなくなるまでドロップセット
ゴブレット・スクワット	3	12
ダンベル・ステップアップ	2	12
ロー ウォーキングランジ	2	12
ダンベルルーマニアンデッドリフト	2	12
バーベルカーフレイズ	3	12



トレーニング

# バックスクワット

セット	レップ
2	20
5	12-15
1	ドロップセット

## 方法

ラックからバーを取り出し、肩の後ろの筋肉に置きます。

つま先を少し外側に向けて、足をほぼ肩幅に離して立ちます。

床に平行になるまで膝を曲げるようにして体を下げます。

身体を上げる時もおかたに体重をかけます。

ドロップセットの場合は、体重を下に下げ、限界になるまでできるだけ繰り返します。



トレーニング

# ゴブレット スクワット

セット      レップ  
**3**          **12**

## 方法

ダンベルまたはケトルベルを取り、足を腰幅よりも少し広げて立ちます。つま先は、少し外側を向いているはずです。

腕を胸の近くに保ち、膝を曲げてスクワットします。

スクワットで一番下まで下がったら、元の位置に戻ります。





トレーニング

# ダンベルステップアップ

セット      レップ  
2              12

## 方法

両手にダンベルを持ちます。

ベンチまたはステップに右足から乗り、かかとに力を入れて右足を伸ばします。

ステップに右足と同じように左足ものせます。

右ひざを曲げて、左足から降ります。

左足と同じように右足も地面に付けます。

先に出す足を変えながら繰り返します。



トレーニング

# ローウォーキングランジ

セット レップ  
2 12

## 方法

ランジで、右足をできる限り前に突き出し、左ひざはすぐ床につきそうになるところまで曲げます。

右足のかかとに力を入れて、次のレンジに入り、左足も同様に繰り返します。



トレーニング

# ダンベルルーマニアン デッドリフト

セット      レップ  
2              12

## 方法

両手にダンベルを持ち、まっすぐに立ちます。

背骨が中心となることを意識し、腰を後ろに押します。

背中を曲げずに、すねの前にダンベルを下げ、ダンベルは体に近づけたままにします。

ダンベルを下に下げるときは、お尻の筋肉(大臀筋)を上向きに引き締めるようにして、かかとから腰と膝を完全に伸ばすようにしてください。



トレーニング

# バーベルカーフレイズ

セット レップ  
2 12

## 方法

足を肩幅に開きます。背中上部にバーベルをのせて立ちます。

拇指球(ぼしきゅう)に力を入れて、できる限りかかとを床から離します。

かかとを下げた後、元の位置に戻す前に、ふくらはぎに力を入れるようにしてください。

トレーニング

# 身体を作る

## トレーニング②

トレーニング	セット	レップ
ベンチプレス	2	20
バーベル ベント オーバー ロー	4	12
チェスト サポートッド ダンベル ロー	4	15-20
ダンベルプルオーバー	4	12
インクライン ダンベル ベンチ プレス	4	10
インクライン ダンベル フライ	3	12



トレーニング

# ベンチプレス

セット レップ  
2 20

## 方法

ベンチに仰向けになります。

手を肩幅よりも広げ、両手でバーを握ります

腕をまっすぐ伸ばして、バーベルを持ち上げます。その後、バーベルをゆっくりと胸に向かって下げています。

腕がまっすぐに伸びるまで、バーベルを押し上げます



トレーニング

# バーベル ベント オーバー ロー

セット レップ  
4 12

## 方法

両足を肩幅に開き、床に置いたバーベルの前に立ちます。

背中をまっすぐに保ちながら、ひざを曲げて腰から前方に傾きます。

両手を肩幅よりも少し広げ、バーベルを握り、両手をまっすぐ伸ばしたまま持ちます。

コア(腹筋部)を引き締め、肩を絞り、胸骨に向かってダンベルを持ち上げます。

ダンベルを下げ、元の位置に戻ります。



トレーニング

# チェスト サポートッド ダンベル ロー

セット レップ  
4 15-20

## 方法

ベンチを約45度に傾斜させます

ダンベルを持ち、ベンチに寄りかかります。床に足をつけ、腕をまっすぐ下ろします。

肩甲骨を絞り、ひじを天井に向かって引きます。

ダンベルを下ろし、その後、元の位置に戻します。





トレーニング

# ダンベルプルオーバー

セット      レップ  
4              12

## 方法

ダンベル1本を持ち、ベンチに背中をつけて横になります。

足を床につけたまま、コア（腹筋部）を引き締め、胸の上で両手で1本のダンベルを包み込むように持ち、両腕を天井に向かって伸ばします。

ベンチに背中を押しつけるようにし、上腕二頭筋が耳に届くまで腕を頭上に下げます。

腕をゆっくりと胸の上に戻し、この運動を繰り返します。



トレーニング

# インクライン ダンベル ベンチ プレス

セット レップ  
4 10

## 方法

傾斜したベンチに横になり、太ももの上にダンベルを置きます。

太ももを補助として使用し、腕が肩の上にくるまでダンベルを持ち上げます。

上に持ち上げたときに、2本のダンベルはほぼ触れるほど近づかずです。

ダンベルをゆっくりと胸の上部まで下ろします。



トレーニング

# インクライン ダンベル フライ

セット      レップ  
3              12

## 方法

傾斜したベンチに横になり、床に足の裏をピッタリつけます。

手の平が向き合うようにしてダンベルを胸の真上に持ちます。

弧を描くようにダンベルを両サイドに下げます。ダンベルを動かしている間は、ひじを少し曲げてください。

胸筋を使い、ダンベルを上げて最初に戻ります。

トレーニング

# 身体を作る

トレーニング③

トレーニング	セット	レップ
フロントスクワット	6	10
ブルガリアンスプリットスクワット	4	8-10
ウェイトド（加重）スモウスクワット	4	8-10
ハムストリングカール	3	5-10
バーベルグルートブリッジ	4	12
ウォールシット	4	45s



トレーニング

# フロントスクワット

セット レップ  
6 10

## 方法

まず、前肩の前方にバーベルをのせます。

指先はバーベルの下に来るようにし、握る位置は、肩より外側になるようにします。

背中をまっすぐに保ち、コア（腹筋）を引き締めたまま腰と膝を曲げ、スクワットします。太ももは地面と平行でなければなりません。

腰とひざをまっすぐに伸ばします。その後、元の位置に戻ります。



トレーニング

# ブルガリアン スプリット スクワット

セット レップ  
4 8-10

## 方法

後足をベンチに乗せた状態から始めます。ランジポジションで、前方に身体を倒します。胴体をまっすぐ伸ばし、コア(腹筋)を引き締めます。腰は体に直角になるようにします。

踏み出す方の足はベンチから約0.5メートル離れるようにし、前腿がほぼ水平になるまで腰を下ろします。

かかとを戻して、元の位置に戻ります。

足を変えて、この運動を繰り返します。



トレーニング

# ウェイトッド(加重) スモウスクワット

セット レップ  
4 8-10

## 方法

足を肩幅よりも広げて立ち、つま先は約45度の角度に開きます。

胸の前にケトルベルを持ち、スクワットをしながら身体を下に下げます。コア(腹筋)を引き締め、背中をまっすぐに保ちます。

腰と膝を一直線にしたら、そのスクワットの姿勢を保ちます。

かかとを戻して、元の位置に戻ります。



トレーニング

# ハムストリング カール (バランス ボール)

セット レップ  
3 5-10

## 方法

マットの上に仰向けになって、バランスボールの上に足を置き、腕を横に伸ばします。床から腰を上げて、上半身をリラックスさせます。

両足を合わせ、腰を持ち上げ、膝を曲げて、大臀筋に近づけます。

そのまま足を保ち、再び脚をまっすぐにして、スタートに戻ります。





トレーニング

# バーベル グルーツブリッジ

セット レップ  
4 12

## 方法

床に座って、重量をつけたバーベルを脚の上へのせます。

バーベルを転がして腰の真上に置きます。身体は仰向けのままです。

かかとに力を入れて、腰をバーベルと垂直に持ち上げます。背中の上部とかかとで重量を支えます。

できる限り持ち上げたら、元に戻ります。



トレーニング

# ウォールシット (ウォールスクワット)

セット レップ  
4 12

## 方法

肩幅に脚を開き、壁に背を向けて壁から約60センチ離れて立ちます。

足が90度の角度に曲がるまで壁を滑りながら足を曲げていき、足のすぐ上にひざが来るようにします。

しゃがんだ状態で止まり、元の位置に戻ります。

トレーニング

# 身体を作る

## トレーニング④

トレーニング	セット	レップ
シーテッドダンベル プレス	6	10
アーノルド プレス	3	10-12
スタンディング オーバーヘッド	3	15
ダンベル ラテラル レイズ	4	10
バイセップ カール	4	12
スタンディング ダンベル トライセップ エクステンション	4	12



トレーニング

# シーテッドダンベルプレス

セット      レップ  
6              10

## 方法

ベンチの上に座り、肩の高さで両手でダンベルを持ちます。

胸を張り、コア（腹筋）を引き締め、動きの間は常にまっすぐ前を向きます。

ダンベルを直接上に持ち上げます。腕をまっすぐ伸ばし、ダンベルが頭上で触れるまで持ち上げます。

ダンベルをコントロールしながらこの動作を行い、ゆっくりと元の位置に戻します。



トレーニング

# アーノルドプレス

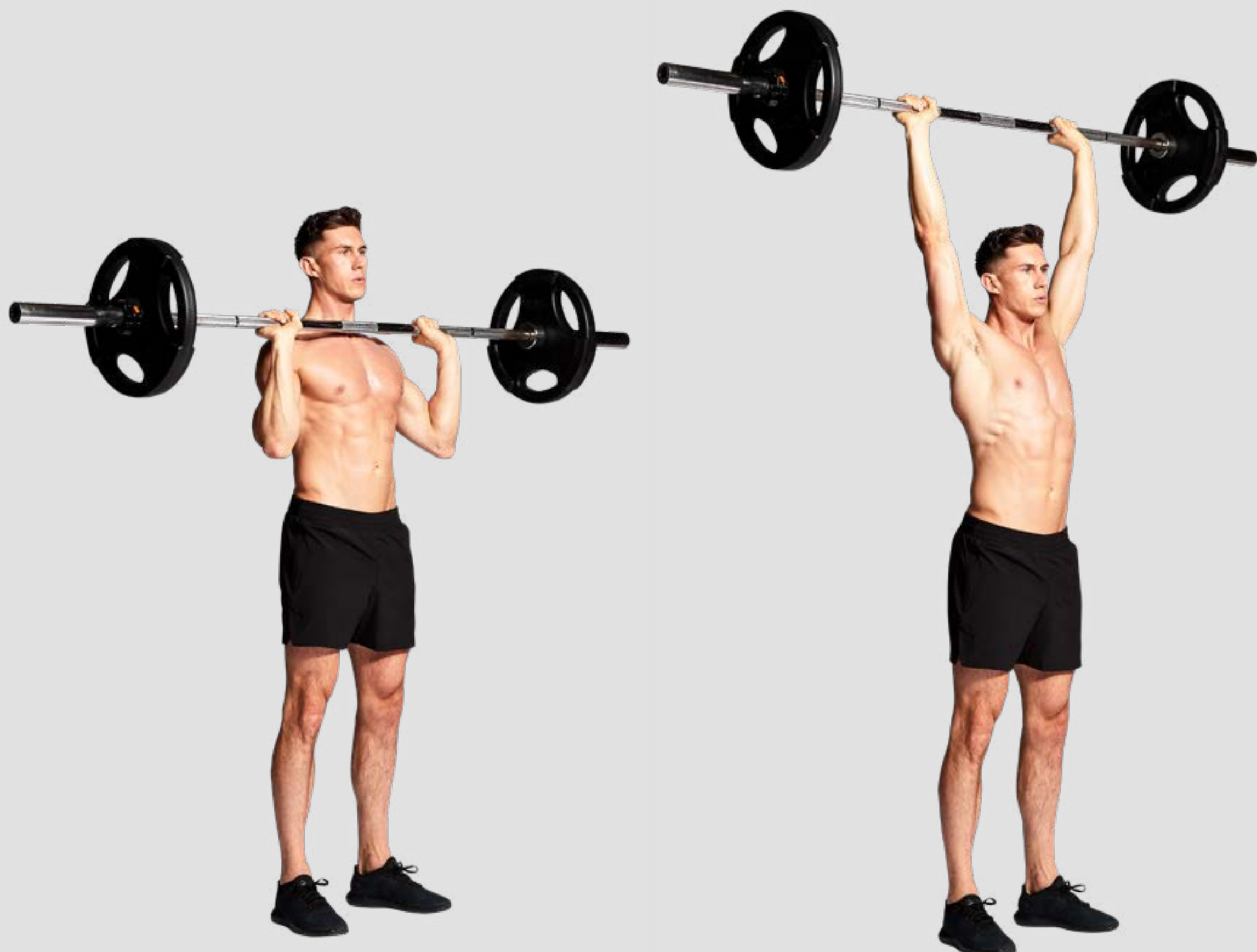
セット レップ  
3 10-12

## 方法

腕を曲げて両手でダンベルを持ちます。バイセップカールのように手の平は自分に向けた状態にします。

両腕を横に広げます。腕を上押し上げ、手をひねり、手の平が正面に向くようにします。

頭を前に押し、上腕二頭筋が耳に近づくようにしながら、腕をできるだけ上に伸ばすようにします。



トレーニング

# スタンディング オーバーヘッド

セット レップ  
3 15

## 方法

体を垂直にし、コア(腹筋)を引き締め、まっすぐ前を向くようにします。

胸上部でバーを持ち、肩幅より少し広い手で握ります。

頭上にバーをまっすぐ押します。この間は、腰を前に曲げないでください。



トレーニング

# ダンベル ラテラル レイズ

セット      レップ  
4              10

## 方法

両手でダンベルを持ち、両脇に垂らします。

背中を垂直にし、腕が床と平行になり、ひじがわずかに曲がるまで、ゆっくりとダンベルを横に持ち上げます。

しっかりコントロールしながら、ダンベルを下げます。



トレーニング

# バイセップカール

セット レップ  
4 12

## 方法

ダンベルを身体の横で持ちます。手の平は体の方に向けるようにします。標準のバイセップカールとの主に違う点は、手の位置です。

ひじを曲げてダンベルを胸まで向けて持ち上げます。手のひらを内側に向けてください。

上半身を引き締めたまま、上腕二頭筋も引き締めます。

ゆっくりとダンベルを下ろし、元の位置に戻ります。





トレーニング

# スタンディング ダンベル トライセップ エクステンション

セット レップ  
4 12

## 方法

まず、まっすぐに立ち、頭上で両手で1本のダンベルを持ちます。

ひじをゆっくりと曲げ、上腕を動かさないようにしながら、頭の後ろにダンベルを下ろします。

腕をのばし、元の位置に戻します。これを繰り返します。

# 筋肉増強のための ドロップセット の使用

## これは、成功のカギとなるか？

ドロップセットは、通常のセットを行うときのトレーニング方法です。これは、休憩を取り入れるというよりも、ウェイトの重量を減らし、もう続けられなくなるまで別のセットを行うというものです。

筋肉は通常の限界を超え、緊張している時間とトレーニング量が増得るので、それにより筋肉の成長が刺激されます。

脚から腹筋まで、あらゆるトレーニングで使用できる汎用性の高いテクニックです。

### ドロップセットの効果を最大にするには...

## 01 休憩は最小限に

セットとセットの間の休憩時間をできるだけ短くし、ウェイトの重量を下げるのにかかる時間だけにとどめます。時間を短くすればするほど、ドロップセットはより強力かつ効果的になりますので、手際よく行います。

## 02 準備が鍵です

ドロップセットを始める前に、すべての器具を整えておきます。バーベルを使用している場合は、5kgまたは10kgのプレートをつけます。— すぐに外せるものにしてください。

または、ダンベルを使用する場合は、並べて用意しておいてください。ジムが混雑しているときは、3組のダンベルを独り占めする人にはならないでくださいね。

## 03 使う分だけ使用してください。

ストイックですね!あまり頻繁に行うと、オーバートレーニングのリスクが発生します。

# 休息日をとる理由

より多く行うことが常にベストとはならない理由...

## 01

### 怪我のリスク軽減

運動すると、体に余分なストレスがかかります。休憩を取らずにやり続けると、肉離れを起こす可能性が高くなります。

それを知らずに過度のトレーニングを続けているとすぐに怪我をし、予定外に長い期間、ジムから遠ざかることにもなりかねません。休息する日を作るようにしましょう。

## 02

### 筋肉は休む必要がある

筋肉繊維はウェイトを持ち上げるときに引き裂かれます。新しい筋肉組織を修復して成長させるために適度に休息期間を設けなければ、トレーニングをするメリットはありません。

筋肉の成長には休息が不可欠ということをお忘れなく。

## 03

### 得たものは失われない

運動をしない日が続くと、2週間ほどで力の低下に気付くきます。つまり、週に1日休息日を取っても筋肉を失うことはありません。ジムは明日もそこにあります。

## 04

### 体が休息を必要としている警告サインには5つあります。

1. 疲れている
2. 機嫌がよくない
3. よく眠れない
4. やる気が出ない
5. 風邪を引いている、または怪我をしている

休息日を取ることに罪悪感を抱かないでください。体は後になって感謝してくるでしょう。

# まとめ

ここまでやってきたのですから...ここでやめないで、続けましょう。強い筋肉を構築することは、一晩で達成できることではありません。あなたの旅はまだ始まったばかりです。幸先は良さそうです!