

MYPROTEIN



マイプロの
体重減量
のための
ガイド

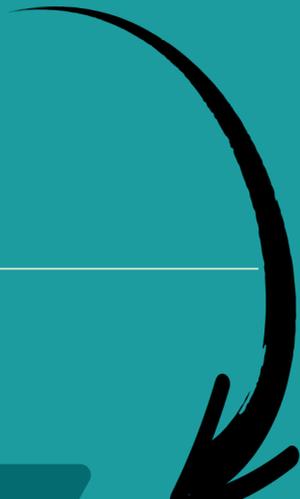
I AM FOREVER FIT

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

はじめに

2

進歩を促進

3

サプリメントの種類

4

減量トレーニングを促進

5

計画通りに進めて闘う

6

確実な成功

7

まとめ

はじめに

トレーニングのトレンドに乗って見たものの、振り出しに戻ってしまっていないですか？

わかります。

今こそ、「一時的な」ダイエットをやめ、このガイドに従い、より健康で丈夫な体を永久的に構築しましょう。

正しい食事法、美味しい新レシピを学び、効果の得られるトレーニングにチャレンジしましょう。

本書は、持続可能なライフスタイルの変化の実現を手助けします。



進歩を促進

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
	あまり運動しない一日 常生活をこなすのみ (kcal)		週に2、3回ジムに行く、 または長時間散歩する (kcal)		週に3回以上ジムに行く (kcal)	
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+	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 X 体重 KG	10 X 体重 KG
	+	+
身長	6.25 X 身長 CM	6.25 X 身長 CM
	-	-
年齢	5 X 年齢 - 161	5 X 年齢 + 5
	=	=
BMR	自分の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 — 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 (あまり運動しない — 日常生活をこなすのみ)	若干活動的(週に2、3 回のジムに行く、または 長い時間散歩する)	活動的
1.4	1.6	1.8

$$\text{BMR} \times \text{PAL} = \text{TDEE}$$

ステップ 3

ご自分のTDEEがわかりましたか？ それでは、体重減量のための「目標 TDEE」を算出しましょう。

一週間に約0.45kg減量するには、TDEEから約500kcalを引きます。体は蓄えられたエネルギーから残ったカロリーを消費します。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、高いBMR(基礎代謝量)を維持するには、最高レベルのウェイトトレーニングを続け、十分なタンパク質(これについては後で説明します)を摂ることが重要です。

数週間ごとに必要なカロリーを再計算します。体重が減ると共に必要カロリーも減ります。つまり、長期間の減量は、このプロセスをしばしば遅らせることがあります。

$$\text{自身のTDEE} - 500\text{KCAL} = \text{目標となるTDEE}$$

マクロ 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(筋タンパク質合成)と維持が促進されます。

減量中に筋肉量を維持することは非常に重要です。これにより、体はカロリーを燃焼

し続けるからです。科学的な研究では、筋肉の損失を防ぐためには、エネルギー制限の期間中も1日当たり体重1キログラムあたり約2gのタンパク質を食べるよう推奨しています。

体重をkg単位で2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。

$$\begin{aligned} & \text{体重 (KG)} \times 1.6 = \text{毎日のタンパク質の摂取量} \\ & \text{毎日のタンパク質の摂取量} \times 4 = \text{カロリー} \\ & \text{目標とするTDEE} - \text{カロリー} = \end{aligned}$$

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。

目標とするTDEE ÷ 100

35倍します

9で割ります =



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。

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物は、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。栄養が残るようになるために、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糖分が高いため、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を
4で割ります = 炭水化物 (グラム)**

確実に減量 するための 食事プラン

理想的な
バランス

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に注意して、食事プランに適用しましょう。



月曜日

朝食

卵2個のオムレット 混合野菜 (トマト、マッシュルーム、タマネギなど)、アボカド、モッツァレラチーズ添え

ランチ

バイクドポテト
バイクドビーンズとミックスサ
ラダ添え

軽食

ライスクラッカー
ピーナッツバター添え

夕食

ライスヌードル
チキンと野菜の炒め物添え

理由

卵とチキンはロイシン(筋肉構築を促進するアミノ酸)が豊富に含まれます。

アボカドを一押しする理由は、アボカドは良質な脂質の宝庫だからです。

火曜日

朝食

無脂肪ナチュラルヨーグルト
ミックスベリーとグラノーラ
入り

ランチ

ツナのニース風サラダ

軽食

ピーナッツバターと
バナナをのせた全粒粉
パントースト

夕食

赤みビーフステーキ
バイクドさつまいも、
アスパラガス、茎
のやわらかい
ブロッコリー添え

理由

ベリーには、抗酸化作用のあるポリフェノールがたっぷり含まれます。

魚を食べて健康に - マグロは、脂質の少ないタンパク質とオメガ6脂肪酸の優れた供給源です。



水曜日

朝食

ポリッジ 複数の種とクルミ入り

ランチ

クスクス、ひよこ豆、ザクロのサラダ

軽食

クリスピー・ブレッド
アボカドとサルサ添え

夕食

ターキーミンチ・スパゲッティ
ボロネーゼ サラダ添え

理由

ターキーミンチ(七面鳥の挽肉)は、脂質分が少ないので牛挽肉の代替になり、飽和脂肪酸の摂取を減らすことができます



木曜日

朝食

スーパーグリーンスムージー (ケール、ほうれん草、パイナップル、バナナ、フラックスシード、ヨーグルト)

ランチ

チキン、アボカド、フムスのラップサンド

軽食

りんごとにんじんのスティック
クアーモンドバター添え

夕食

マグロのたたき風
ステーキとさつまいもウェッジ
(皮付きでグリルまたはフライ)

理由

ケールをそのまま食べる人はいませんが、ケールは、カルシウム、ビタミンK、抗酸化物質の優れた供給源ですので、スムージーにすると良いでしょう。



金曜日

朝食

チョコレートピーナッツバター オーバーナイトオーツ(レシピは下記)

ランチ

ひよこ豆とほうれん草のカレー
スパイシーなクスクス添え

軽食

コーヒー チョコレート プロテインスムージー
(レシピは下記)

夕食

焼いた鮭の切り身
ゴートチーズ、クルミ リンゴ
サラダ添え

理由

ひよこ豆はタンパク質が豊富で、GI値が低く、繊維の優れた供給源なので、満腹感を高め、体重減少に役立ちます。



土曜日

朝食

ベリービート プロテインスムージー (バニラ ホエイプロテイン パウダー、ミックス冷凍ベリー、ビートルート)

ランチ

スモークサーモン、アボカド、クリームチーズの全粒粉ベークル

軽食

ココア70%以上のダークチョコレート

夕食

タイのチキングリーンカレー
カシューナッツとジャスミンライス添え

理由

ビートルートには硝酸塩が多く含まれており、ジムでのパフォーマンスアップにつながります。

また、ミルクチョコレートの代わりにダークチョコレートを選びたいのは、抗酸化物質の豊富で低糖だからです。



日曜日

朝食

全粒粉パンのトースト、ベーコンのメダリオン、スクランブルエッグ、ほうれん草添え

ランチ

低炭水化物ブリトージャー (レシピは以下になります)

軽食

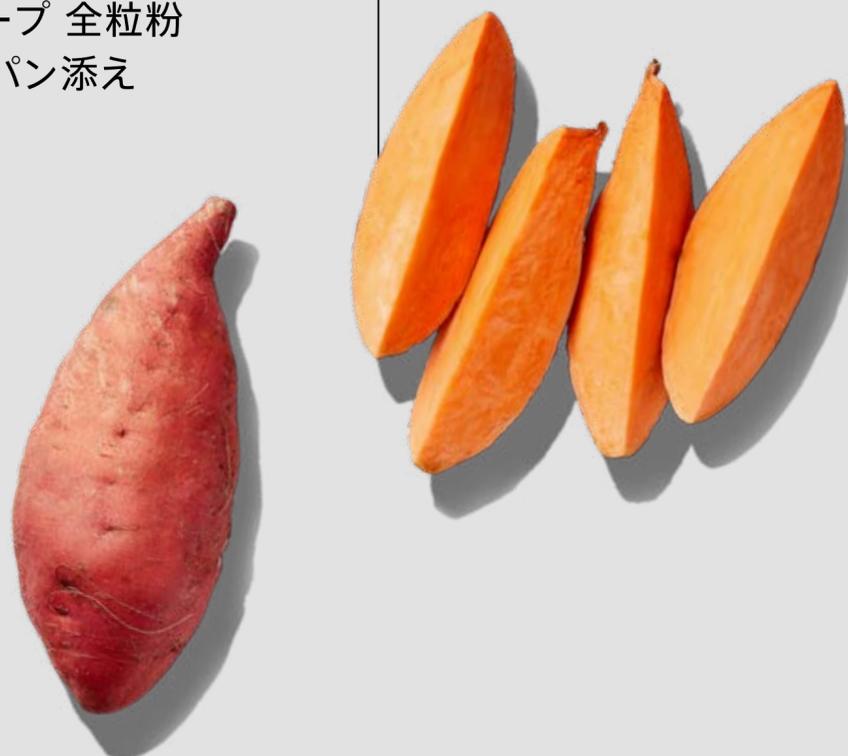
プロテインバー

夕食

さつまいも、ココナッツ、チリスープ 全粒粉ロールパン添え

理由

ベーコンメダリオンはおいしい朝食であるだけでなく、普通のベーコンよりも飽和脂肪が少なく低カロリーです。





量
1人分

朝食

チョコレート & ピーナッツバター オーバーナイトオーツ

少し食べ過ぎてしまった後は?このレシピには砂糖は含まれていませんが、甘さがほしい時のためにチョコレートで味付けされています。

エネルギー
491 kcal

脂質
24 g

タンパク質
32 g

炭水化物
8 g

材料

ロールドオーツ60g

バニラ **Impact ホエイ プロテイン**
1/2 杯

大さじ1 有機チアシード

ココアパウダー大さじ1杯

大さじ1 **オールナチュラル ピーナッツ バター**

牛乳150ml

方法

すべての材料を混ぜ合わせて、
瓶に入れます。

2時間以上または一晩冷蔵します。



量
4人分

ランチ

低炭水化物ブリトー ・ジャー

メイソンジャーで作るときは液体を先に入れます。それにより、冷蔵庫で保存している間も残りの材料が水っぽくなくなります。食べる直前に振るだけ！

エネルギー
421 kcal

脂質
23 g

タンパク質
36 g

炭水化物
19 g

材料

チキン胸肉 4 枚
小さじ1杯 **ココナッツオイル**
トマト4個 (小さく切る)
赤玉ねぎ1個 (みじん切り)
塩こしょうひとつまみ
ライム1個 (絞ったもの)
4袋 (400g) **ゼロ・ライス**
200g スイートコーン 缶詰
(水気を切ったもの)
アボガド2個
リトル・ジャム・レタス 2 玉
(刻んだもの)
サワークリーム (大さじ8杯)
飾り用のたまねぎ

方法

キューブ状に切ったチキン胸肉に香辛料をつけたら、フライパンを中火で熱し、少量のココナッツオイルを入れ、完全に火が通るまで炒めます。火からおろして冷まします。

お米に火を通します。米を冷水で洗い、電子レンジで1分間、またはフライパンで2～3分間加熱します。火から下ろして冷まします。

メイソンジャーに入れます。刻んだトマトと玉ねぎ、ライム果汁、塩コショウ少々を入れ混ぜます。ジャーにサワークリーム (大さじ2杯) を入れます。メイソンジャーで作るときは液体を先に入れることで、冷蔵庫で2、3日経ってもサラダが水っぽくなりません。

スイートコーンをそれぞれのジャーに分けて入れてから、ライス、チキン、アボカド、リトル・ジャム・レタスの葉、チーズを加えます。ジャーに蓋を締めれば、4日分のヘルシーなランチが完了です！



量
2人分

夕食

マグロのたたき風ステーキ とさつまいもウェッジ (皮付きでグリルまたはフライ)

マグロのたたき風ステーキ ピンクペッパーとさつまいもウェッジの簡単ヘルシーディナーにトライ

エネルギー
291 kcal

脂質
25 g

タンパク質
12 g

炭水化物
20 g

材料

さつまいも:

さつまいも2個

小麦粉大さじ1

食塩小さじ1/2

黒こしょう小さじ1/2杯

ココナッツオイル 大さじ 1/2
(溶かしたもの)

残りの材料:

まぐろステーキ用120g 2枚

ピンクペッパー大さじ1

粗海塩小さじ1

ココナッツオイル大さじ1

レモン1個(くし切り)

好きな野菜

方法

さつまいもを拍子木切りにします。少量の小麦粉、塩、コショウをまぶし、溶かしたココナッツオイルでコーティングします(こうすることにより、カリカリになります)。ベーキングトレイに入れて、200°Cで25分間焼きます。

ピンクペッパー(砕いたもの)と海塩でステーキをコーティングし、ココナッツオイルを入れ、グリルするか、強火で炒めます。フライパンから煙が経ち始めたら、マグロの切り身を入れ、両面を45秒ずつ焼きます。完全に火を通したい場合は、各面を2分間ずつ焼きます。

くし切りのレモンと好きなお野菜を添えて出来上がり。



量
1人分

シェイク

コーヒー チョコレート プロテイン スムージー

このおいしいプロテインミルクセーキは、朝の目覚めにぴったりのタンパク質がしっかり入った朝食用シェイク。

エネルギー
279 kcal

脂質
3 g

タンパク質
31 g

炭水化物
35 g

材料

牛乳200ml

淹れたてのコーヒー100ml

チョコレート味の **Impact ホエイ
プロテイン** 1杯 (30g)

バナナ 100g

方法

ミキサーにすべての材料を入れ、最高速度でブレンドします。

もっと緑黄野菜を摂るには

人口の3分の2が5 A Day (世界保健機関が奨励する、毎日少なくとも5ポーションの果物や野菜の摂取) ができていないことをご存知でしたか? うまく取り入れる5つの簡単な方法を紹介します。

01

スムージーに切り替え

スムージーにブレンドして「5 A Day」を1回でクリア。果物や野菜を追加してクリエイティブに行きましょう。

02

スープで摂る

生のにんじんやブロッコリーをかじる必要はありません。これらの野菜をスープに加えて、大きなバターつきパンを浸して食べることもできます。

03

勝者の朝食

シリアルやポリッジにベリー類をのせて、皆とシェアしたくなる朝食作りを毎日心がけ、健康を実感しましょう。

04

軽食の見直し

チョコレートやクリスピークラッカーの代わりに、ニンジンスティックや新鮮なリンゴを頬張ってみましょう。乗り気がしないって? フムスやナッツバターのようなディップを取り入れれば、良質な脂質を摂取しながら、美味しく食べられます。

05

ソースを味わおう

ただ野菜を食べるだけではつまらない — そうかもしれませんね。では、野菜をお気に入りのソースにつけて食べましょう。美味しく味付けられた野菜に食感が生まれ、彩りもよくなります。勝ち筋が見えましたか?



サプリメント の種類

減量の過程でサプリを摂取する理由はたくさんあります。一番重要なことは、ハードなトレーニングに取り組める絶好のコンディションだと感じられること、そして空腹感を抑えることです。

これらの商品は、バランスの取れた食事と一緒に摂取できる重要なサプリメントです…

サプリメントの種類

毎日の摂取量



必須

A-Z マルチビタミン

必須ビタミンをしっかり含んだこのアイテムは、毎日ベストな状態を維持する確実な方法です。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

THE サーモX

このマルチビタミンで小技を効かせましょう。カフェインと天然植物エキスが含まれているので、トレーニング中に最高のパフォーマンスができるようになります。

[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

植物由来の便利なカプセルに入った全ビタミンが、減量過程で最高の状態を維持するのを助けます。

[詳細をご覧ください](#)

サプリメントの種類

プレワークアウト (トレーニング前)



必須

プレワークアウト ブレンド

トレーニングにより元気を失わないようにしてください。150mg のカフェインを摂取するとパフォーマンスが向上することが証明されています。より長く頑張ることができるようになります。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

THE プレワークアウト

クレアチンとカフェインの最先端ブレンドは、ジムでのトレーニングから効果を引き出しサポートします。

[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](#)

サプリメントの種類

トレーニング中



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](#)



PRO

THE アミノ エナジー

BCAA (3g) とグルタミン (1g) など必須アミノ酸すべてが配合され、あらゆるトレーニングに最適です。さらに、免疫系をサポートするビタミンCと集中力を維持する天然カフェインもたっぷり含まれています。

[詳細をご覧ください](#)

トレーニング後



PRO

THE ホエイ

良質なタンパク質をブレンドした究極の低糖ドリンクです。贅沢な風味なので、お気に入りの軽食になるはずです。

[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

無駄のない緑の植物由来の美味しいシェイクを燃料に。1食分に24gのタンパク質が含まれ、トレーニング後の回復にピッタリです。

[詳細をご覧ください](#)

サプリメントの種類

驚きの軽食



必須

リーン プロテインバー

18gのタンパク質を豊富に含んだこのバーで、糖分を取りたいという衝動をコントロールできます。トレーニング中の燃料補給に最適な軽食です。

[詳細をご覧ください](#)



PRO

THE カーボクラッシャー

満足感を与えるバーに含まれる炭水化物は低く、タンパク質やビタミンが豊富に含まれています。

[詳細をご覧ください](#)



ビーガン

バイクド プロテインクッキー

罪悪感を生まない低糖・高タンパク質のクッキーは、完全植物由来です。

[詳細をご覧ください](#)

※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。



減量トレーニング を促進する

減量の過程では、何を食べるかが重要な役割を果たします。定期的な運動は、脂肪を減らし筋肉を増やすのを助け、つまり代謝の強化を行います。

このセクションでは、減量トレーニングの理想的な組み合わせである筋トレと有酸素運動で構成された1週間分のトレーニングを紹介します。このトレーニングを毎週実行し、いつまでも、引き締まった身体を保ち、健康的でい続けるという目標を達成しましょう。では始めましょう…

パーソナルトレーナーの紹介

スポーツ業界で12年以上の経験を持つホリー・フィリッパ (Hollie Philippa) さんは、健康的に身体を維持するノウハウについて深い知識を持っています。世界の一流ジムで働いた経験から得た専門知識により、減量を促す総合的なトレーニング法を確立しました。

トレーニング

減量促進 トレーニング

トレーニング1

サーキット間に60秒間の休憩を入れながら、
10サーキットを完了します

トレーニング	セット	レップ
ボディウェイト スクワット	10	15
ボディウェイト リバース ランジ	10	15
プレス アップ	10	15
トライセップ ディップス	10	15
ジャンプ スクワット	10	15
プランク ホールド	10	60 秒



トレーニング

ボディウェイト スクワット

セット 10

レップ 15

方法

足をほぼ肩幅に開いて立ち、つま先を少し外側に向けます。

息を吸いながら腰を曲げ、スクワットのポジションまで胴体を下ろします。ひざはつま先より前に出ないようにし、胸を張って背中是一直に保ちましょう。

この運動をするときは、常に腹筋を引き締めたまま、息を吐きながらかかとを押して立ち上がります。

スクワットのメリットは？

より大きく強力な尻の筋肉(臀筋)と腹筋を構築するのにピッタリなトレーニングだからです。



トレーニング

ボディウェイト リバース ランジ

セット 10

レップ 15

方法

両手を腰に当てて直立します。片足を後ろに大きく引きます。

両足を曲げ、前足は床に平行になるように、後ろ足の膝が床にギリギリ着かない程度まで。

ゆっくりと伸ばし、足を入れかえてこれを繰り返します。



トレーニング

プレス アップ

セット 10

レップ 15

方法

うつ伏せになり、両手を肩幅よりも軽く広めに置き、つま先に力を入れて体を押し上げます。

コア(腹筋)に力を入れながら身体をまっすぐに保ち、ひじは体に近づけたまま、腕がまっすぐになるまで押し伸ばします。

胴体を下げていき、元の位置に戻ります。この動作を繰り返します。

マイルドバージョン:

プレス アップが完全にできない場合は、足先ではなく、ひざをついて行います。



トレーニング

トライセップ ディップ

セット 10

レップ 15

方法

安定したベンチまたは椅子に、後ろ手で両手を肩幅の広さに置きます。

関節に圧力がかかりすぎないように、ひじをわずかに曲げたまま腕を伸ばし、その後、90度の角度まで下げます。

腰を押し戻して動きを完了し、これをを繰り返します。



トレーニング

ジャンプ スクワット

セット 10

レップ 15

方法

足をほぼ肩幅に開いて立ち、つま先を少し外側に向けます。

息を吸いながら腰を曲げ、スクワットのポジションまで胴体を下ろします。ひざはつま先より前に出ないようにし、胸を張って背中まっすぐに保ちましょう。

かかとを押し上げ、腕を振ることで勢いをつけ、ジャンプします。

できるだけ静かに着地し、繰り返します。



トレーニング

プランク ホールド

セット 10

60 秒

方法

肩の下に直接手の平を置きます。腕立て伏せで上に来た状態と同じポジションです。

尻の筋肉(臀筋)と腹筋を引き締めて体を安定させ、背中をまっすぐに伸ばします。

形を変えないようにしながら、できるだけ長くこのポーズを維持します
(お尻が沈まないように!)

トレーニング

減量促進 トレーニング

トレーニング2

サーキット間に60秒間の休憩を入れながら、
10サーキットを完了します

トレーニング	セット	レップ
ウォーキング ランジ	10	15
ジャンプ スクワット	10	15
ステップ アップ	10	15
プレス アップ	10	15
30秒間 スタンディング ダッシュ	10	30 秒
アブドミナル クランチ	10	15



トレーニング

ウォーキング ランジ

セット 10

レップ 15

方法

まっすぐに立ち、胸を張り、足を腰幅に開きます。コア(腹筋)と尻の筋肉(大臀筋)に力を入れ、片足を前に出します。

身体を下げるときに、ひざはつま先よりも前に出ないようにします。太ももは地面と並行になるようにします。

後ろ足を前に踏み出します。この動きを繰り返します。

ランジのメリットは?

この動きは下半身のすべての主要な筋肉に作用するため、勝ちに行くトレーニングと言えます。



トレーニング

ジャンプ スクワット

セット 10

レップ 15

方法

足をほぼ肩幅に開いて立ち、つま先を少し外側に向けます。

息を吸いながら腰を曲げ、スクワットのポジションまで胴体を下ろします。ひざはつま先より前に出ないようにし、胸を張って背中まっすぐに保ちましょう。

かかとを押し上げ、腕を振ることで勢いをつけ、ジャンプします。

できるだけ静かに着地し、繰り返します。



トレーニング

ステップ アップ

セット 10

レップ 15

方法

シンプル: ベンチまたはステッププラットフォームに乗り、降ります。

プラットフォームが高ければ高くなるほど、この動きは難しくなります。

強化バージョン:

ダンベルを増やす、またはステップの上り下りのスピードを上げます。



トレーニング

プレス アップ

セット 10

レップ 15

方法

うつ伏せになり、両手を肩幅よりも軽く広めに置き、つま先に力を入れて体を押し上げます。

コア(腹筋)に力を入れながら身体をまっすぐに保ち、ひじは体に近づけたまま、腕がまっすぐになるまで押し伸ばします。

胴体を下げていき、元の位置に戻ります。この動作を繰り返します。

マイルドバージョン:

プレス アップが完全にできない場合は、足先ではなく、ひざをついて行います。



トレーニング

秒間スタンディングダッシュ

セット 10

30 秒

方法

その場から30秒間、できるだけ早く走り、10秒間休んでからもう一度行います。



トレーニング

アブドミナル クランチ

セット 10

レップ 15

方法

仰向けになり、足を曲げ、足を地面にしっかりとつけます。

両手を胸の上でクロスさせて置き、頭を持ち上げます。首に負担をかけないようにして地面から肩甲骨を離します。息を吐きながら動作を行います。

息を吸いながらゆっくりと開始位置に背中を降ろし、この動きを繰り返します。

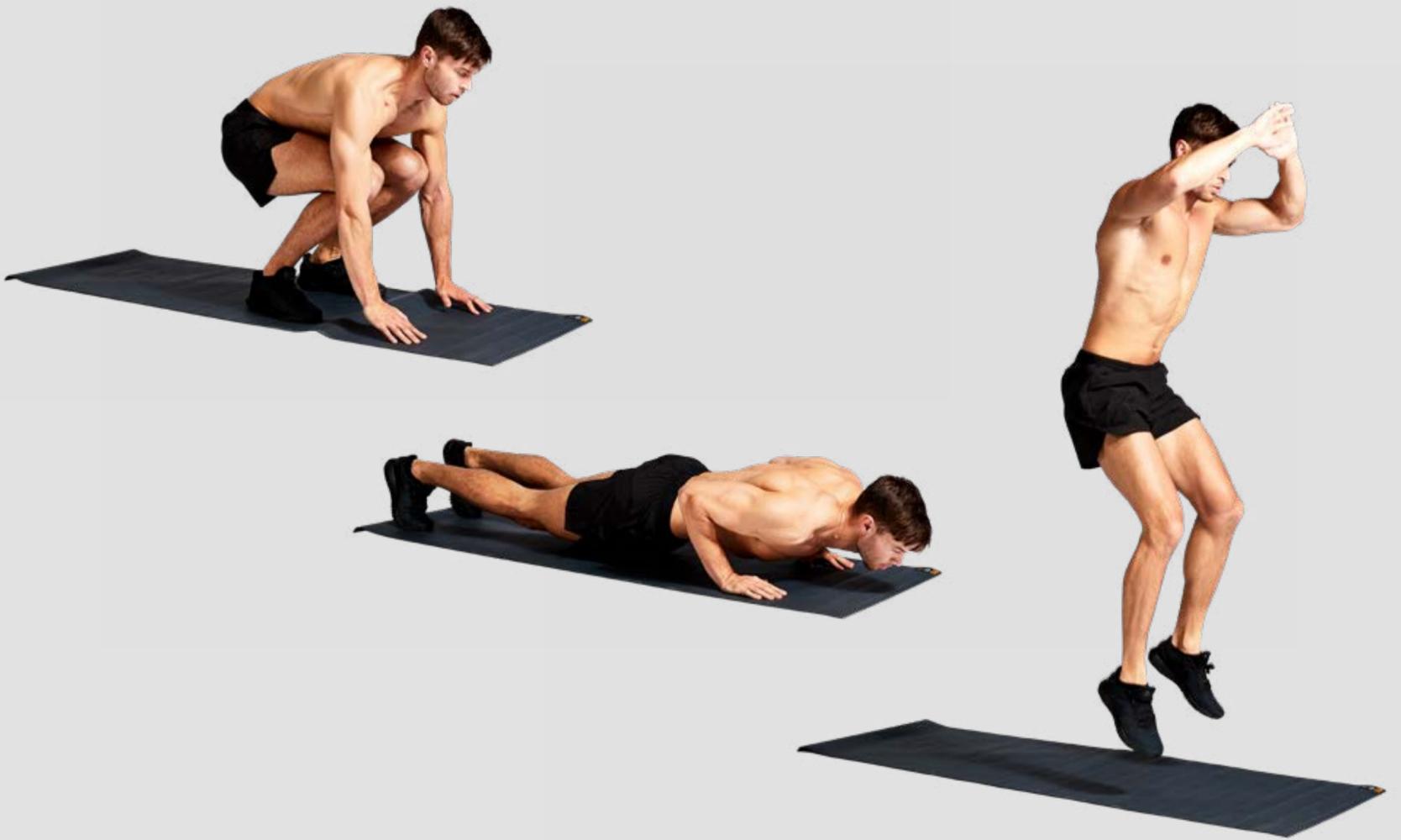
トレーニング

減量促進 トレーニング

トレーニング3

サーキット間に60秒間の休憩を入れながら、
10サーキットを完了します

トレーニング	セット	レップ
バーピー	10	15
プランク ホールド	10	60 秒
スクワット + オーバーヘッド プレス	10	15
ジャンプ スクワット	10	15
バイセップクランチ	10	15
ジャンプ ツイスト	10	15



トレーニング

バーピー

セット 10

レップ 15

方法

立ち位置から、スクワットのポジションになるようにかがみ、足を蹴るようにして後ろに引き、プランクポジションになります。

次に足を戻し、できるだけ高く跳ね上がり、それからゆっくりと着陸します。

ポーズを維持しながら、この動きをできるだけ早く繰り返します。

バーピーのメリットは？

誰もがこの運動を嫌いますが、誰もがトレーニングに取り入れているからです。それは、全身(の筋肉)を使うかなり強力な動きだからです。



トレーニング

プランク ホールド

セット 10

60 秒

方法

肩の下に直接手の平を置きます。腕立て伏せで上に来た状態と同じポジションです。

尻の筋肉(臀筋)と腹筋を引き締めて体を安定させ、背中をまっすぐに伸ばします。

形を変えないようにしながら、できるだけ長くこのポーズを維持します
(お尻が沈まないように!)

強化バージョン

身体を動かないように安定させ、片腕ごと胸まで持ち上げます。



トレーニング

スクワット + オーバーヘッド プレス

セット 10

レップ 15

方法

ダンベルまたはバーベルを肩に乗せて、つま先を少し外側に向けて、足をほぼ肩幅に開いて立ちます。

息を吸いながら腰を曲げ、スクワットのポジションまで胴体を下ろします。ひざはつま先より前に出ないようにし、胸を張って背中がまっすぐ。

かかとに力を入れ、腕がまっすぐに伸びるまでダンベルを押し上げます。次のスクワットに進むときにダンベルを下げます。



トレーニング

ジャンプ スクワット

セット 10

レップ 15

方法

足をほぼ肩幅に開いて立ち、つま先を少し外側に向けます。

息を吸いながら腰を曲げ、スクワットのポジションまで胴体を下ろします。ひざはつま先より前に出ないようにし、胸を張って背中まっすぐに保ちましょう。

かかとを押し上げ、腕を振ることで勢いをつけ、ジャンプします。

できるだけ静かに着地し、繰り返します。



トレーニング

バイセップクランチ

セット 10

レップ 15

方法

仰向けになり、床で身体を押しながら、頭と肩をわずかに持ち上げます。

首を前に引っ張らないようにしながら頭の両側に手を置きます。

片方の足のひざを顔に向けて曲げ、もう片方の足は身体から遠ざけるようなイメージでまっすぐ伸ばします。

曲げた方のひざと反対の腕のひじが合うようにコア(腹筋)をねじってください。

バイセップクランチのメリットは？

ひとつの動きで、腹筋上部・下部と腹斜筋を鍛えることができるとは、なかなか感動的です。



トレーニング

ジャンプ ツイスト

セット 10

レップ 15

方法

腕を上げて、胴体を真っすぐにしたまま、ひざを少し曲げます。両足でジャンプしながら、両足を胸の方向に近づけます。

空中で腰を片側に回転させますが、胸は前に向けたままにしてください。両足で着地します。反対方向にも同様に繰り返します。

トレーニング

減量促進 トレーニング

トレーニング4

サーキット間に60秒間の休憩を入れながら、
10サーキットを完了します

トレーニング	セット	レップ
ジャンプスクワット	10	15
バーピー	10	15
プレスアップ	10	15
トライセップディップ	10	15
ウォーキングランジ	10	15
30秒間スタンディングダッシュ	10	30秒



トレーニング

ジャンプ スクワット

セット 10

レップ 15

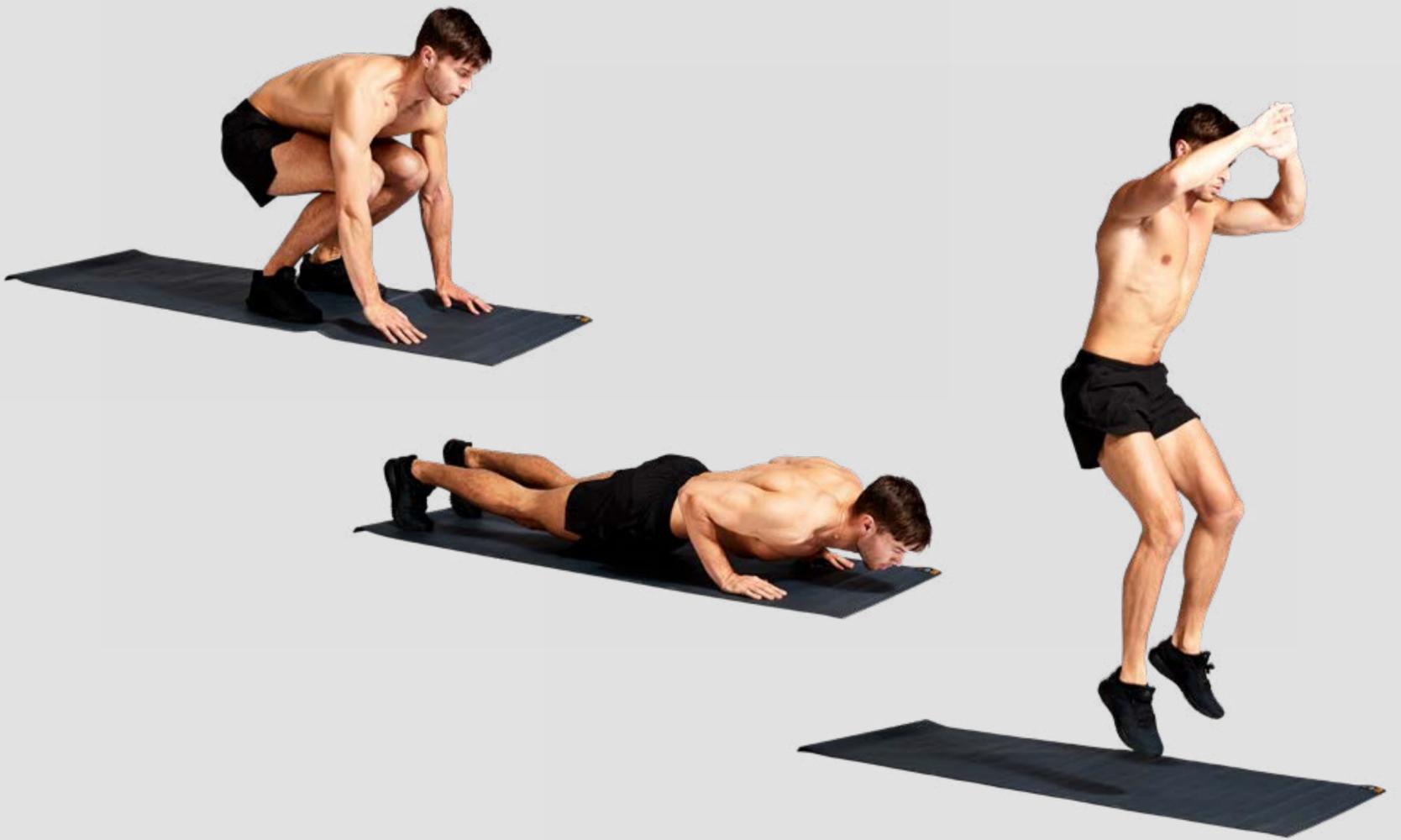
方法

足をほぼ肩幅に開いて立ち、つま先を少し外側に向けます。

息を吸いながら腰を曲げ、スクワットのポジションまで胴体を下ろします。ひざはつま先より前に出ないようにし、胸を張って背中まっすぐに保ちましょう。

かかとを押し上げ、腕を振ることで勢いをつけ、ジャンプします。

できるだけ静かに着地し、繰り返します。



トレーニング

バーピー

セット 10

レップ 15

方法

立ち位置から、スクワットのポジションになるようにかがみ、足を蹴るようにして後ろに引き、プランクポジションになります。

次に足を戻し、できるだけ高く跳ね上がり、それからゆっくりと着陸します。ポーズを維持しながら、この動きをできるだけ早く繰り返します。



トレーニング

プレス アップ

セット 10

レップ 15

方法

うつ伏せになり、両手を肩幅よりも軽く広めに置き、つま先に力を入れて体を押し上げます。

コア(腹筋)に力を入れながら身体をまっすぐに保ち、ひじは体に近づけたまま、腕がまっすぐになるまで押し伸ばします。胴体を下げていき、元の位置に戻ります。この動作を繰り返します。

マイルドバージョン:

プレス アップが完全にできない場合は、足先ではなく、ひざをつけて行います。



トレーニング

トライセップ ディップ

セット 10

レップ 15

方法

安定したベンチまたは椅子に、後ろ手で両手を肩幅の広さに置きます。

関節に圧力がかかりすぎないように、ひじをわずかに曲げたまま腕を伸ばし、その後、90度の角度まで下げます。

腰を押し戻して動きを完了し、これをを繰り返します。



トレーニング

ウォーキング ランジ

セット 10

レップ 15

方法

まっすぐに立ち、胸を張り、足を腰幅に開きます。コア(腹筋)と尻の筋肉(大臀筋)に力を入れ、片足を前に出します。

身体を下げるときに、ひざはつま先よりも前に出ないようにします。太ももは地面と並行になるようにします。

後ろ足を前に踏み出します。この動きを繰り返します。



トレーニング

30秒間 スタンディング ダッシュ

セット 10

30 秒

方法

その場から30秒間、できるだけ早く走り、10秒間休んでからもう一度行います。

全力疾走するメリットは？

強度の高い運動は、脂肪燃焼と代謝を促進させます。

進歩を実感 できる様々な 方法

01

写真を撮る

毎日自分の姿を見ていると、変化には気付きにくいものです。新しいルーチンを始める前に写真を撮っておきましょう。その後も定期的に写真を撮ることで、日々の努力により体がどのように変化するかを見ることができます。同じ服を着て、同じ明かりの下で写真を撮ると、わずかな変化でも確認しやすくなります。

02

ジムのパーソナルベストを追跡

どれだけの重量を持ち上げたか、また、新たなパーソナルベストに到達するたびに記録を付けます - 早く走るトレーニングでも同様です。このようにして、開始時点の記録を振り返り、どれだけ改善したかを確認することができます。

03

身体測定を行う

これは毎日自分の体重を測定するという意味ではありません。腰、太もも、三頭筋のサイズを測定し、腰回りは何センチ痩せたか、または筋肉が増えたかを追います。

04

服が身体に合っているか？

あなたの目標が減量である場合は、服のサイズを小さくすることができれば目標達成です。ジーンズがゆるくなった、またはより小さなサイズのジーンズを買わなければならなくなったなら、正しい方向に進んでいる証拠です。

伸び悩む理由

01

食べた物を正確に追跡していない

毎日オーツを器に取る量を、推測で済ましていませんか？または、都合よくカウントし忘れた朝のモカなどはありませんか？ときにカロリーオーバーになってもまったく大丈夫ですが、進歩が見られなくなったら、カロリーとマクロ栄養素をより正確に追う必要があるかもしれません。

02

食事や運動を一貫して実施していない

トレーニングをしたりしなかったり、好きなときに好きな食事をたくさん食べているようでは期待する結果を得ることはできません。きちんと運動プランに従い、普段の食事から軽食やおやつを少し減らしてみてください。

03

バラエティーや強度に乏しいトレーニング

ジムにいる間、携帯電話を見て過ごしていませんか？残念ながら、画面をスクロールしているだけでは、トレッドミルほどカロリーを消費しません。トレーニングを自分に挑戦するチャンスと捉えましょう。携帯電話を見る時間を運動する時間に切り替えたり、チャレンジする時間に切り替えましょう。

04

目標が曖昧すぎる/非現実的

主な目標が「減量」である場合、実体のない曖昧なゴールだと感じるかもしれません。なぜ減量したいのか考えてみてください。そしてその大きな目標に到達するために設定できる小さな目標は何か考えます。昔着ていた洋服をまた着たいというのが理由かもしれません。そして、小さな目標は、食事の8割を身体に良いものに切り替えることであったり、週4～5回運動をすることにだったりするのもかもしれません。



成功への 確実な道

食事法と運動プランから始めるのは悪くありません。ただそこから、どうしたら楽しく続けられ、結果を引き出せるでしょうか？そのためのコツを以下で紹介します。

01 繊維質で促進

長く満腹感を維持する繊維質が減量をサポートするという研究結果があります。

02 アルコールを排除

一番ここで見たくなかった情報かもしれませんが、アルコールは高カロリーな上、得られる栄養価はほとんどありません。たまの自分へのご褒美なら励みにもなりますが、飲みすぎが習慣にならないようにしてください。

03 ストレス解消

ストレスにより、副腎皮質からコルチゾールが分泌されます。このホルモンが高レベルで分泌されると、食欲が増し、腹部に脂肪を蓄えやすくなるので、息抜きやリラックスを心がけましょう

04 食べ物を計量

必要な正しい量のカロリーを摂取しているかどうかを判断するには、食べ物を正確に計量するのが最善の方法です。また、食べ物の量を少し増やしたり減らしたりして、プランの調整をすることができます。



05 一貫性を保つ

予定外にご褒美の食べ物に飛びつくことがないようにしてください。定期的に運動し、8割はきちんとした食事をしていればかならず結果を出せます

06 十分な量の水を摂取

お店で買う高カロリーのコーヒーや甘い飲み物から、水に切り替えましょう。食事の前にグラス1杯の水を飲むと、食事の量を減らしやすくなります。

07 食事に変化を

毎日同じ退屈な食事を食べ続けるっていると、失敗につながります。スパイスを加えたり、いつもと違う野菜に代えてみたり、様々な食品の組み合わせを試してみてください。

08 進歩の記録をつける

前向きな変化を実感できることほど、やる気を起こさせるものではありません。そのために、進歩の様子を写真に撮る、体の部位のサイズ測定する、ジムでのパーソナルベストを把握して、毎週末を節目に変化を祝いましょう。

まとめ

せっかくここまでやってきました...ここでやめないで、続けましょう。引き締まって健康的でいるということは、一生のうちで、うまくいくときもあればそうでないときもある、ということを忘れないでください。

成功の秘訣は、自分自身に挑戦し続け、それを自分のライフスタイルにしてしまうことです。