

# 初心者向 トレーニング講座

これから運動を始める方は是非参考にしてください！

# 何を目的に運動を始めますか？ 目的により運動や食事が違います！

**筋力UP**

**今より筋肉や筋量をつけたい！**

**P3 ~ P5**

**ダイエット  
健康維持**

**脂肪を減少！今の健康を保ちたい**

**P6 ~ P9**

# 筋力、筋量UPの為のトレーニング方法

- ・ 筋肉をつける場合、長時間のトレーニングは逆効果です。30分程度でハトハトになるくらいの強度（短期集中）でトレーニングしましょう！
- ・ トレーニングを始める場合、使用するマシンや種目で徐々に重さを増やします。これをアップと言いますが、MAX扱う重量の85%くらいまでアップを行います。メインセットの前のアップでは、疲れすぎないように注意
- ・ アップはトレーニングフォームを意識しながら、10回前後の回数で行います
- ・ メインセットは自分が今扱える重量でギリギリ10回前後出来る重量設定で行います。
- ・ メインセットは3セット頑張りましょう。10回が3セットできるようになれば、次回のトレーニングは設定重量をアップしましょう！メインセット間の休憩時間は2分ほどしっかり休みましょう！
- ・ トレーニングの動作スピードは重りを持ち上げるスピードは瞬発力を意識し、重りを下ろす動作の時は丁寧にゆっくりとブレーキをかけるように行います。特に大事なのはゆっくり丁寧に下ろす事です。

# 筋力、筋量UPの為のトレーニング種目

## マシンを使った種目

### 脚のトレーニング

- ・ レッグプレス（脚全体）
- ・ レッグエクステンション（前もも）
- ・ レッグカール（裏もも）

### 背中のトレーニング

- ・ シーテッドローイング
- ・ ラットプルダウン

### 胸のトレーニング

- ・ チェストプレス

### 肩のトレーニング

- ・ ショルダープレス

### 腕のトレーニング

- ・ ケーブルプレスダウン
- ・ シーテッドディップス

## ダンベルやバーベルの種目

### 脚のトレーニング

- ・ スクワット・ランジ・ブルガリアンスクワット

### 背中のトレーニング

- ・ デッドリフト・チンニング

### 胸のトレーニング

- ・ 腕立て伏せ・バーベルベンチプレス
- ・ ダンベルベンチプレス・ダンベルフライ
- ・ インクラインベンチプレス

### 肩のトレーニング

- ・ ダンベルショルダープレス・サイドレイズ
- ・ リアレイズ・アーノルドプレス

### 腕のトレーニング

- ・ ライイングトライセップエクステンション
- ・ アームカール・フレンチプレス

# 筋力、筋量UPの為の食事のポイント

**ポイント① タンパク質は積極的に摂取**

**肉、魚、卵などのタンパク質が豊富な食品を積極的に摂取**

**ポイント② トレーニングは空腹では行わない**

**空腹状態でトレーニングを行うと、エネルギー不足でハードにトレーニングができないばかりか、トレーニング中に筋肉が分解されてしまう（筋肉の異化作用）**

**ポイント③ 自分に必要なタンパク質を計算する（体重の1.5倍～2倍）**

**体重60kgの場合  $60 \times 1.5 \text{倍} = 90 \text{g}$  → 1日あたり目指すタンパク質摂取量**

**ポイント④ 夜だけたくさん食べるのはNG**

**1食でのタンパク質が体に吸収される量は30～40g だといわれています。トレーニングしていない日や時間でも血中に栄養が絶えず満たされることを意識しましょう！**

# 最も最近の主流ダイエットとは？

- ・ **筋肉量を増やす**

筋肉を増やすと、 → 運動していない時のカロリー消費量が増加 → 脂肪燃焼量UP → ダイエット効果

- ・ **体重のみを目安にするダイエットはダメ**

理由：筋肉の重さ > 脂肪の重さ ※筋肉が多い人は見た目よりも体重は重い

(筋肉量が多いほうが痩せやすいカラダ。筋肉が少ないと体重が低くても貧相で不健康に見える)

- ・ **食事はとても大切**

脂肪 1 g 落とすには何カロリー消費しないといけないのか？ = 答えは 約7kcal

よって体脂肪1kg落とすには、 約7000kcal消費するか食事を調整しないといけない

7000キロカロリーはフルマラソン3回分に相当するので有酸素運動のみでの消費は効率が悪い

よって食事で1か月プラン ⇒ 1日ご飯 1 杯控える。

※茶碗軽く一杯 (約150 g) は約240キロカロリー 240キロカロリー × 30日 = 7200キロカロリー

NSフィットネスの提案プラン 1か月に無理なく1キロ脂肪を落とすべく事をまずは推奨しています。

- ・ **一気に痩せすぎない**

急激な食事制限を行ってしまうと、最初は体重がガクッと落ちますが脳が飢餓状態だと認識してしまい、体の代謝を落とそうとします。代謝を落とすとこの事は筋肉を少なくすることなので、筋量も一気に落ちます。脳にそう認識させないようにおこなうダイエットが正しい方法です！

# ダイエットのトレーニング方法

- ・ **ダイエットは本来『痩せること』を指しません。ダイエットは健康的な食事や運動を行うことをさします。NSフィットネスでは無理な食事制限を伴う健康的なダイエット以外は指導しません。**
- ・ **トレーニングを始める場合、使用するマシンや種目で徐々に重さを増やします。これをアップと言いますが、MAX扱う重量の85%くらいまでアップを行います。メインセットの前のアップでは、疲れすぎないように注意**
- ・ **お腹を凹ませる為に腹筋を重点的に行う方がいらっしゃいますが、効果的ではなく、脚や背中、胸などの大きい筋肉をトレーニングを行うのが効果的です。腹筋は補助種目で充分です**
- ・ **アップはトレーニングフォームを意識しながら、20回前後の回数で行います**
- ・ **メインセットは自分が今扱える重量でギリギリ20回前後出来る重量設定で行います。**
- ・ **メインセットは3セット頑張りましょう。20回が3セットできるようになれば次回トレーニングは設定重量アップしましょう！セット間の休憩時間は30秒~1分でやや心拍数が上がった状態で行います**
- ・ **トレーニングの動作スピードは丁寧に行います。特に大事なものはゆっくり丁寧に下ろす事です。**
- ・ **有酸素運動は筋トレ後20分~40分程度が効果的です。**

# ダイエットの為のトレーニング種目

## マシンを使った種目

### 脚のトレーニング

- ・ レッグプレス（脚全体） ・ レッグエクステンション（前もも）
- ・ レッグカール（裏もも） ・ グルト（お尻）
- ・ インナーサイ（内もも） ・ アウターサイ（お尻）

### 背中

- ・ シーテッドローイング
- ・ ラットプルダウン

### 胸のトレーニング

- ・ チェストプレス

### 肩のトレーニング

- ・ ショルダープレス

### 腕のトレーニング

- ・ ケーブルプレスダウン

## ダンベルやバーベルの種目

### 脚のトレーニング

- ・ スクワット ・ ランジ ・ ブルガリアンスクワット
- ・ ヒップスラスト

### 背中

- ・ デッドリフト ・ チンニング

### 胸のトレーニング

- ・ 腕立て伏せ ・ バーベルベンチプレス
- ・ ダンベルベンチプレス ・ ダンベルフライ
- ・ インクラインベンチプレス

### 肩のトレーニング

- ・ ダンベルショルダープレス ・ サイドレイズ
- ・ リアレイズ

### 腕のトレーニング

- ・ トライセップキックバック ・ フレンチプレス



# ダイエットの食事のポイント

**ポイント① タンパク質は積極的に摂取**

**肉、魚、卵などのタンパク質が豊富な食品を積極的に摂取**

**ポイント② トレーニングは空腹では行わない**

**空腹状態でトレーニングを行うと、エネルギー不足でハードにトレーニングができないばかりか、トレーニング中に筋肉が分解されてしまう（筋肉の異化作用）**

**ポイント③ 自分に必要なタンパク質を計算する（体重の1倍～1.5倍）**

**体重50kgの場合  $50 \times 1 \text{倍} = 50 \text{g}$  → 1日あたり目指すタンパク質摂取量**

**ポイント④ 極端に食事を減らすのは絶対NG**

**脳が飢餓状態と認識すると代謝が落ち、痩せにくくなってしまいます。また健康的ではありません。急激な食事の調整ではなく徐々に不要な間食等を減らし、健康的な食事を心がけ、まずは運動量を増やしてダイエットしましょう！**

# 分からない、うまく出来ない方はトレーナーを活用してください！

- 何をしたいかわからない…
- 今ひとつ効果が出ない
- スタイルをよくしたいけどマシンの扱い方がわからない
- 限界まで追い込んでみたい！

そんな方には

**パーソナルトレーニング**  
をオススメします！

パーソナルトレーニングとは専属トレーナーがマンツーマンでその方に合わせたトレーニングを提案し、一人では辛くて出来ないトレーニングも全力でサポートします。

## 一つ例で上げてみますと、スクワット…

スクワットはダイエットや全身の筋力を効果的に増やすのに大変有効なトレーニングです。反面ケガのリスクや間違ったやり方をすることで本来のターゲットではない筋肉に刺激が入りすぎてしまったり、人によってクセが出やすい種目でもあります。

### スクワットのポイント

- ・足の裏を重心をどのポイントにもってくるか？
- ・スタンスのバリエーション
- ・しゃがむ深さ
- ・骨盤の動かし方
- ・シャフトの担ぎかた
- ・目線と呼吸

簡単に上げただけでもこれだけありますし、皆さんバラバラです！

NS フィットネス福岡では、パーソナルトレーニングを受けていただかなくても無料で簡単な指導は行います！が、パーソナルトレーニングを受けていただくと…

優先的に

詳しく

分かりやすく

理論的に

限界近くまで

ご予約方法 ネット予約 (HPから) LINE お電話