



「あれ???

お腹の肉がつまめるようになってきた…」

皆さんもお腹周りの変化を感じることはありませんか？近年、テレワークなどによる活動量減少が問題視されています。

運動不足と肥満は密接な関係にあります。

一般的に、消費エネルギーが摂取エネルギーを下回ると体脂肪が蓄積していきます。

その結果、肥満へとつながります。

今回、お腹周りに効果的とされる運動に関して説明していきます。

ぜひ、今日から実践してみてください！

1. ぽっこりお腹とは

ぽっこりお腹は《内臓脂肪型肥満》のサインです。
この内臓脂肪型肥満は、脳卒中や狭心症・心筋梗塞をはじめとした心臓病などの生活習慣病の発症リスクが高いことが示されています。

生活習慣病なんて自分にはまだ関係ない考える方、**油断は禁物です！！！！**

国内の研究で、20代からの過度な体重増加とメタボリックシンドロームの関連が報告されています。
健康寿命を延ばしていくには、**より早い時期から運動習慣を定着させることが大切です。**



2. ぽっこりお腹に有効な運動とは？

ぽっこりお腹には、《有酸素運動》と《筋トレ》の組み合わせが効果的と考えられています。

有酸素運動は、ウォーキングやランニング、サイクリングなどの種目が挙げられます。

有酸素運動を行うことで、脂質や糖質の代謝などを促します。

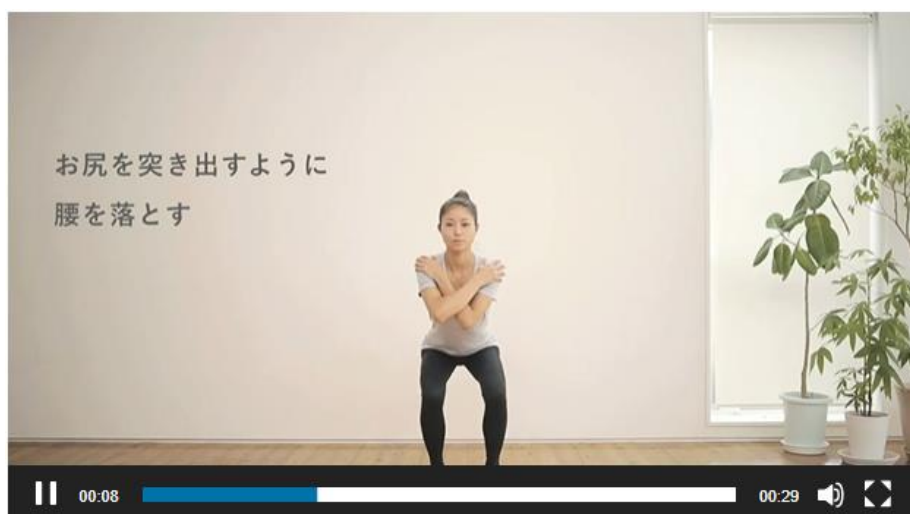
筋トレは筋肉量を維持・増加させ、安静時の消費エネルギーを増やすだけでなく、リバウンドを防ぐためにもおすすめです。筋トレにも様々ありますが、より多くの筋肉を動かす筋トレが理想的です。

ここで紹介する4つの筋トレを、全て毎日しないといけない訳ではありません。

まずは1種目からでもいいので、少しずつ取り入れていきましょう！



3. 下半身全般の筋トレ①



スクワットは下半身全般の筋トレです。

足は肩幅以上に開き、つま先を30度ほど外側へ向け、つま先の方向に膝を曲げながら腰を落としましょう。腰を深く落とすことで筋肉により負荷をかけることができます。

4. 下半身全般の筋トレ②



フロントランジは下半身全般の筋トレです。

太ももやお尻周りの筋肉を鍛えることができます。上半身を起こした状態で行うことを意識しましょう。

5. お尻周りの筋トレ



ヒップリフトはお尻周りの筋肉（殿筋）を鍛えるトレーニングです。

お尻を持ち上げる際、腰を反り過ぎないように注意しましょう！

6. 腹筋の筋トレ



クランチは腹筋の筋トレです。腹筋の中でも特に腹直筋を鍛えるトレーニングです。

上半身を持ち上げる際、反動をつけない様にしてください。足を地面に着け、膝を立てた状態でやってみましょう！

7. 運動量の目安

【有酸素運動】

- 運動頻度：週に2－5日
- 運動強度：少し息は弾むけど、他の人と会話ができる程度の運動強度
- 運動時間：20分以上の実施を目標



【筋トレ】

- 運動頻度：週に2－3日
- 運動強度：筋トレ後、楽～ややきついと感じる程度の強度
- 運動量：1セットを8－12回
休憩をはさみつつ2－4セット
(休憩は1－2分を目安)。



有酸素運動を週2－5日、筋トレを週2－3日それぞれ行うことが理想的です。運動習慣のない方は、
《1週間のうち有酸素運動を2日、筋トレを1日》
のように少しずつ始めていきましょう！

【運動をする際の注意点】

食べてすぐの激しい運動は、胸やけ感や吐き気を感じることもあるかもしれません。

食後1－2時間程度空けて、運動に取り組むのが望ましいです。

7. 運動量の目安

【運動プログラム例】

お腹周りの脂肪が気になり始めた運動習慣のない
40代の会社員Aさん

月曜日：出社前に20分ウォーキング

火曜日：出社前に20分ウォーキング

水曜日：休養日

木曜日：出社前に20分ウォーキング＋夕食前に筋
トレ(スクワット10回×3、クランチ8回×3)

金曜日：休養日

土曜日：朝の散歩30分＋昼食後1時間空けて
筋トレ(スクワット10回×3クランチ8回×3)

日曜日：休養日

筋トレを行った翌日は休養日を入れるようにしましょう！

諸説ありますが、筋トレにより筋肉が損傷し、回復の過程で筋肉が肥大すると考えられています。また、疲労が残った状態で筋トレを行うことで、フォームが乱れる恐れもあります。フォームの乱れにより、本来だと生じない負担がかかり、他の部位に痛みが出現するかもしれません！

運動に慣れてきたら、運動頻度や1セットあたりの反復回数などの強度を徐々に増やしていきましょう！！！！

8. まとめ

運動を始めたての時期は、モチベーションが高く、つい無理をしてしまうことがあります。しかし、始めからレベルを高く設定しすぎることで、挫折してしまう可能性があります。

個人差はありますが、減量の効果を実感するまでには時間を要します。

大事ななのは、長く継続することです！

まずは自分ができると感じたことから、少しずつ始めていきましょう。

そして、運動を通じて自分の理想のカラダを目指しましょう！！

