

Total Conditioning Diet

2013 年 11 月 27 日版

Billy ☆ Trunks

1 <目次>

3 ● オススメアイテムリスト一覧

5 はじめに

6 第1章

7 第一部 実行プランとストレス

8 ● 実行プランの作成

9 ● 自己分析

11 ● ストレスに関して

13 ● 「太らない人の生活習慣」と「ついで・ながらの自分磨き」

14 ● 意識改革 と お洒落の一環で痩せている人の感覚

17 第二部（理想値を計算する～記録を活かす～生活習慣の改善）

第一節 記録を付けて活かす

21 第二節 理想値を計算する（BMI、体脂肪率、理想摂取カロリー量）

31 第三部 生活習慣と体質の変化

32 ★ 太りやすい体質になる生活習慣のチェックシート★

33 食事に関してー生活習慣の改善（過食を抑える満腹感のメカニズム）

35 ● 満腹感と『新・満腹中枢刺激法の実践』ー 過食を理想量に戻すために

40 ● 食事とストレス

42 体質に関してー様々な要素から体質を改善するー

42 睡眠に関してー眠りで変わる回復ー

43 運動と運動能力に関してー楽しむことが重要ー

44 更に磨きをかける生活習慣の改善と+α

★ 生活習慣を改善すると不思議とスパッと目が覚め体が軽くなる！！★

49 第2章

50 *Special Menu*① 活動代謝量を増やす

56 *Special Menu*② 飲み物で脂肪の燃焼補助

60 *Special Menu*③ ストレッチについて

62 *Special Menu*④ 正しい姿勢 と 腹筋で腰痛の防止

63 ○ 腹筋を鍛えて腰痛を防止

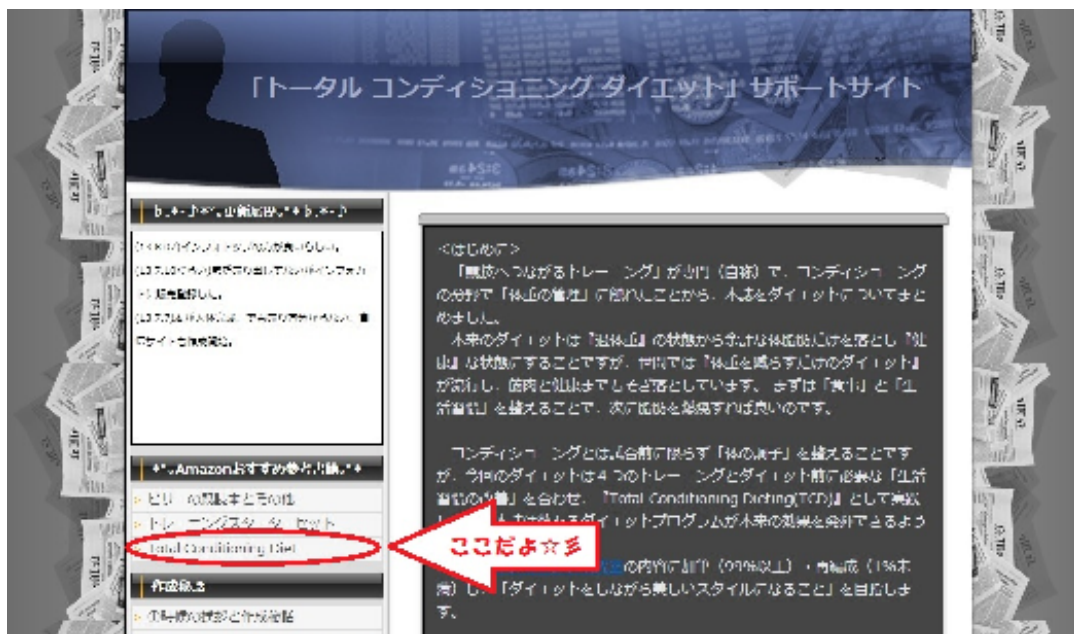
66 *Special Menu*⑤ 有酸素運動としてのウォーキング

67 ● 太りすぎていてエクササイズが進まない人は注目！●

68 *Special Menu*⑥ アレルギーコントロールと「+α」のカロリー消費

- 69 *Special Menu*⑦ 最高のサーキットトレーニング！？
- 70 ● 室内での有酸素運動を考える
- 72 ● サーキットトレーニングにおける無酸素運動（筋力トレーニング）を考える
- 73 ● サーキットトレーニングを実践する
- 74 第3章
- 75 本章で出てくる用語と解説
- 79 ● 「その1」新陳代謝を活性化させる
- 81 ● 「その2」骨格を改善させる
- 84 ● 「その3」使わない筋肉が基礎代謝量を上げる!?（短期間集中筋肉覚醒法?）
- 85 ● 「その4」インナーマッスルのトレーニングと強化
- 86 ● 「その5」筋力トレーニング（脂肪燃焼には遅筋がお勧め!?)
- 87 ● 「その6」有酸素運動の勧め
- 88 ● 「その7」食についての知識を増やす
- 89 ● 「その8」回復・休養方法について
- 91 ● 普段の運動と「+αのトレーニング」
- 94 第4章（鋭意作成中）**おまけの宣伝**
- 96 ○ 体をほぐして慣らすメニュー
- ①全メニュー共通「ここから始めるプログラム」
- 体肢のトレーニング
- ②自宅で始める「こっそり体づくりメニュー体肢 A(上半身)」
- ③自宅で始める「こっそり体づくりメニュー体肢 B(下半身)」
- 体幹のトレーニング
- ④自宅で出来る「じっくり体づくりメニュー」（体幹）
- RS に本格的な有酸素運動を取り入れる
- ⑤自宅を出てみる「ウォーキングメニュー」
- ⑥ついに始める「本格メニュー・駆け出し」
- RS にサーキットトレーニングを取り入れる
- ⑦ついに始める「本格メニュー・覚えてて」
- TCD・RS の完成
- ⑧ついに始める「本格メニュー・見習い」
- TCD・RS の発展
- ⑨ついに始める「本格メニュー・一人前」（その1）
- ⑩ついに始める「本格メニュー・本格派」（その2）

● オススメアイテムリスト一覧



「トータルコンディショニングダイエット」で検索するとサポートサイトが出ます。
 「Amazon オススメ参考書籍」欄の「Total Conditioning Diet」には本書で使う道具の紹介があります。また、その他おすすめアイテムや更新情報、簡単な記録用紙を配信する予定です。※見た目はちょくちょく変わりますのでご注意ください。

○ ダイエット分野基礎知識

女性；モンチャンダイエット・プレミアム チョン・ダヨン

男性；一生太らない体の作り方 石井直方

○ 記録方式（備品：メジャー）

1. レコーディング・ダイエット 公式手帖 岡田斗司夫 宝島社
2. スマートフォン・アプリ
3. PC 連動型・体組成計
4. Wii Fit と Wii Fit Plus 等のソフト

○ 骨格矯正

1. GETTAMAN メソッド 肩甲骨ダイエット GETTAMAN
2. ぷるぷる振るだけダイエット（女性版）・（男性版） 寺門琢己
3. DVD で覚える 自力整体 矢上裕 新星出版社

○ ストレッチ

1. 5つのコツで もっと伸びる カラダが変わる **ストレッチ・メソッド**
 スポーツトレーニング研究室—Total Conditioning Diet—

○ デトックス

1. やずやのケフィア (+香醋; こうず)
2. 経絡リンパマッサージ デトックスダイエット (DVD 付き) 渡辺佳子
3. 肝臓デトックス (民間療法)

○ ウォーキング (2~4 はどれか 1 冊で充分)

1. ウォークフリー・プラチナ (インソール)
2. ウォーキング&スローラン 金哲彦
3. スロージョギング健康法 田中宏暁
4. スローラン 市橋有里

○ トレーニング

1. セラ (ゴム) チューブ
2. スロートレーニング 石井直方
3. 鉄アレイ・ダンベル



写真. ビリー愛用セラチューブ

○ 睡眠

1. 脳機能を活性化させる「超」快眠術 苫米地英人
2. トゥルースリーパー
3. ねむり時間計、スリープトラッカープロ

○ サプリメント

1. メダリストなど (脂肪燃焼サプリメント)
2. アミノ酸、プロテイン

○ 有酸素運動 DVD 等

1. ビリーズ・ブート・キャンプ、コアリズム、大人のラジオ体操 (シリーズあり)
2. Hip Hop ABS
3. カルメン・エレクトラの【セクシー・ボディ・レッスン】DVD-BOX (日本版)

○ お楽しみアイテム (あったら心強くて楽しめるモノ)

1. iPod Nike+, iPhone 等
2. 音楽(B'z などのアップテンポ系がお勧め)
3. ランニングウェア

○ 高価なアイテム (高いけど効果が高いのでお勧めしたいもの)

1. EMS ダイエットマシン (第3章「その5」に写真あり!)

○ 自分磨きのおすすめ品

1. マナーや礼儀と作法 (平成執事研究会)
2. モノの言い方

第1章

～Conditioning Diet

生活習慣の改善（ダイエット前の準備）～

『痩せるにはコツがある！』

第一部 実行プランとストレス

第1章では自分の理想状態を出し、生活習慣を見直すことでダイエットの方法を確認します。

○ 「知識のない人がもつダイエットのイメージ」とは

一般的なダイエットのイメージはスタイルを良く“魅せる”行為であり、「ただ体重を減らすだけ」で、筋肉と脂肪どちらであろうと関係なく落とす不健康なものです。明確な目標も「体重が少ない程良い」だけでは、「太った不健康体から痩せた不健康体になるだけ」です。

○ 「失敗するダイエット」 - リバウンドの原理とは

肌の露出の多い時期に向け**短期間でダイエット**を実践したり、生活環境の異なる友人を意識するからです。可能な変化速度以上を求める結果、肉体だけではなく精神にも負担を掛けてリバウンドが起こります。

また「正しいダイエット方法」が分かっても続かないのは何故でしょうか？それは辛く感じるからです。本来のダイエット正攻法に加え、「**体への負担を減らす**」ことで楽になるよう設計しました。

○ 正しいダイエットの方法とは

まず現在の状態を数値により明確にし、最終目標をはっきりと定めます。本書を読み進めながら少しずつ始めるのではなく、第一に現在の状況を記録にしてください。現在をはっきりとすることで効果の程がわかります。

『**脂肪はエネルギーの貯蓄なので、エネルギーを消費すれば良い**』わけです。さらに「ただ運動をする」のではなく「太るための生活習慣を改善」し、普段から「脂肪が燃えやすい体」に変えます。**脂肪の燃焼**には**筋肉量を増やすこと**が効果的で、その状態で**有酸素運動**をするとダイエット効果が加速します。健康状態を維持しながら段階を踏み、体重を適正值にするのが一番正しい方法かつ近道です。

→参考 第3章「その1」新陳代謝を活性化させる

○ 正しいダイエットは体重が増えることもある

筋肉量を増やすと一時的に体重が増えることがあります。体脂肪が燃焼するよりも前に筋肉が付き、燃え始める前の脂肪と増えた筋肉が両方存在するからです。筋肉は脂肪の燃焼炉なので、筋肉が付いた後は以前よりも早く脂肪が燃焼されます。

● 実行プランの作成

ここでは最初から始めると良いメニューを簡単に紹介します。その他実行プランはサイトを参照してください。(いつになるのかわかりませんが) 今後アップ予定です。

○ 自分の実行出来るペースを守る

第1章の目的は現在と理想の状態を数値で具体化し、食生活を中心に整えます。また第1章を読み終わるまでは何もしないでください。体組成計で何もしない状態の記録をとります。記録を取り次第、第1章から始めましょう。

急激な変化は逆効果なので、**ダイエットのための食生活と一般的な運動** (第2章 **special menu**①を参照) をそれぞれ週2回から始めます。自分の生活で活かせるものから優先して取り入れましょう。

1. エクササイズはできれば曜日を固定し、連日ではなく日にちを空けて行う。
ただし食生活と運動は同じ日にしなくても良い。
2. エクササイズは最低週2～3回が原則。**肩甲骨ダイエット**がおすすめです。
余裕がある日だけでも増やすと効果が上がる。慣れたら連日行なっても良い。
3. 日常生活で出来ることを増やす。(→**深夜に食べても太らない50の法則**、「**超**
快眠術」**、経絡リンパマッサージ**、ウォークフリー・プラチナと第2章 SM⑤)
4. ストレッチは寝る前に毎日行くと良い。(特に股関節や臀部が重要！)

○ 1章から始めておくと良いもの

第1章は**コンディショニング (生活習慣の改善、体調管理)** ですが、ダイエットで長期間が予想される場合、1章をしながら**日常生活に加える2章**を始めれば効果的で短期間になります。体重やBMIが適正值内(ダイエット終了状態)でも『**骨格の矯正**』を始めると見た目も感覚も変わります。

○ デトックス

本来の姿勢が腸の機能を回復し、リンパ節へ刺激を与えます。腸内環境やリンパ節が本来の機能を発揮するとダイエットがより効果的になります。ただ体質変化には時間が掛かるため早い内からの開始がおすすめです。男女限らず美容を重視したい方には特にオススメです。

- ・サプリメント (やずやの**ケフィア**+**Option** 香醋；こうず)

デトックス機能の75%が腸にあります。まずは腸内環境を整えましょう。

- ・**経絡リンパマッサージ デトックスダイエット** (DVD 付き) 渡辺佳子

リンパ節の調子は体質に直結し、1章の「痩せやすい体質を作る」に大きな役割を果たします。

スポーツトレーニング研究室—Total Conditioning Diet—

● 自己分析

○ ダイエットを始める動機とは

何故ダイエットをしようと思いましたか？ ダイエットをしてどうしようとしているのか、別ファイルを用意しましたので出来るだけ細かく書いてみてください。自己分析が後にストレスの軽減になりますので、書けるまで先を読まずにゆっくりと考えてください。→ **別ファイル；記録をつけよう(記録用紙).pdf**
※(例)で書かれているものは記入例であり、正しい方法を示すものではありません。

書けましたか？ それでは、次に進みましょう。

誰でも効果を早めたいと思いますが、急激な変化は体だけでなく心も悪くします。ダイエット前の自己分析は「**自分の勘違いによるストレス**」を解消し、プログラムの効果を最大限引き出すためにあります。

「別に書く必要は無いんじゃないの？」と思うかもしれませんが、記憶は本当に曖昧で時に勘違いしていた事すら忘れます。これからは可能な限り細かく努力（改善）の記録を残してください。自己分析が第一の記録であり、そして効果が現れなくなったり挫折しそうになったら見直しましょう。

○ 動機

動機の中に「綺麗になる」ことが表れていますか？ 表れている場合はその過程を実感し、これからの改善を楽しむだけです。今一表れていない人は「体重を減らしたい」とストレスになり、「体重の**数字だけ**」を意識しすぎて強迫観念となっているのかもしれません。**正しい方法に直せば効果も高まりストレスも減ります。**

また「スタイルの改善＝ダイエット」ではありません。スタイルの改善は骨格を矯正することでもできます。体重の数値だけが重要ではありません。

○ 今まで行ったダイエットの名称(種類)

この表が具体的に書けない人は、今まで行ったダイエットの効果が出にくいでしょう。失敗する人は正しい方法と効果を知らないため、流行に振り回されてストレスを感じ、最終的に体質や遺伝のせいにします。

低炭水化物ダイエットがその良い例です。体が低炭水化物状態になるとエネルギー不足を恐れ、脂肪というエネルギーを貯蓄します。その為に間違った方法で長期行くと太り始め、ストレスも溜まります。栄養と体組成のバランスは非常に難しいために専門家と行うのが一般的です。

このように記録した内容は正しい方法を知った時に見返すことで、**ストレスの原因を解消する**手段になります。後から思い出したことも記入しましょう。

※低炭水化物ダイエットに関しては、P.29～30 参照。

○ これからの改善点

この欄には何が書かれていますか？ 「根性がないから成功しない、性格的に…」等と精神的なことが書かれていませんか？

ダイエットが目的であれば改善点が具体的に書けますが、書けないのは自分を追い込むあまり根性を鍛える行為になっています。正しい方法を覚えてストレスを溜めないようにしましょう。ストレスはお肌の敵ですよ！？

これからの改善はとにかく記録を取ることから始めます。記録から行動パターンを読み取り、1つずつ改善をする事で体質を改善します。体質はほとんど遺伝ではなく、時間帯や習慣などの生活習慣によって強く影響を受けた蓄積なのです。研究機関の結果でも遺伝による体質は2～3割と報告されています。



写真. おもりを付け替えられるダンベル

● ストレスに関して

○ ストレスをコントロールする

ダイエットの基本的なスタンスは、「自分自身のトレーナーになり客観的に数値管理をする」です。考えると気が重くなりがちですが、あくまで**ただの数値**です。

「嫌だ」と思わないように、**正しい方法**や**適度な強度**を知ることが重要です。

○ ストレスの溜まりやすい具体例（その1 ストレッチ）

今回のプログラムではストレッチに重点をおきます。ストレッチは筋肉やリンパ節により刺激を与え、血行の改善にもなります。

ストレッチの正しい方法と適度な強度を知っていますか？ 昔は「力いっぱい伸ばせば伸ばすほど伸びる」と信じられてきましたが、実は「筋紡錘、ゴルジ腱器官」というセンサーがあり、伸ばすための適切な強度があります。その適切な強度が「**痛み持ち良い**」程度なのです。さらに「伸ばしたい筋肉に力が入らない状態で伸ばすことでより一層伸びる」などストレッチにもコツがあります。

知らなければただ毎日力いっぱい伸ばし、痛みと戦い続けてストレスが溜まりますが、正しい方法やコツを知っていると効果も早く出て、ストレスよりも達成感が優先することになるでしょう。

○ ストレスの溜まりやすい具体例（その2 筋力トレーニング（以下、筋トレ））

筋トレも効果を焦るあまり筋肉痛になり、悪循環からストレスになります。筋トレ方法にも種類があり「毎日行う場合は筋肉痛になるほどやらない」など、トレーニング内容と強度、回復の時間を計算します。時間に余裕がある等どうしてもというのなら、鍛える部分を3日分に分けて毎日行います。部分別に鍛えることを**スプリットルーティン法**といいます。

今まで筋トレの経験がない場合、筋トレは「筋肉痛になるほど追い込まない方法」をお勧めします。さらに全身運動に近いメニューにすると活動代謝量が増えて効果的です。この方法に慣れたらトレーニング方法をスプリットルーティン法へ変えましょう。

正しい方法を知ること、余分なストレスを溜めないようにしましょう。体の特徴を知り、逆にその法則を利用しちゃいましょう。

○ 普段からストレスを溜めないためには？

まず日常生活におけるストレスの発端とは何でしょうか。

学校や会社などで何かを始めようと思ったとき、誰かに話していませんか？

「有言実行」は格好いいとしても、他人に話すと周りから「評価」されます。評価はある行動に対する「感想」が多く、種類も様々です。応援や助言だけでなく、非難や中傷といった酷評がはるかに多いため、話さない事がストレスコントロールだったりもします。話す場合は相手の性格を考え、応援してくれる前向きな人だけにしましょう。

○ ダイエットを実行する際のストレス（ストレスに対する対処法）

今回は『長期間』で体組成の管理をしますが、管理とは制限が増えることでもあり必ずストレスが付きまといます。ストレスに耐えかねた時は記録を見直し、変化や書き残したものを直せば勇気も沸くでしょう。

コンディショニングなのでキツイ食事制限はありませんが、ストレスに耐えられない場合は勇気をもって中断しましょう。ただ中断の間も**体組成の記録だけは必ず続けてください**。過度のストレスはダイエットどころか美容に対して天敵で、計画そのものを無駄にしかねません。ストレスを溜めないためには「どこで、どのように」ストレスを解消して、「いつまで」どのような状態で中断するのかなど考えておく必要があります。

○ TCD（トータルコンディショニングダイエット）を行う際の心の持ち方

ダイエットを「楽しめ」と言われても嫌な記憶は消えません。これまでの自分を考えると気力も抜ける人が多いかもしれませんが、成功する過程と後の楽しいことを想像する「発想の転換」から始めましょう。

「ダイエットでどんどん綺麗になり、周りの視線や態度も変わるだろう。」

「今まで否定的に見ていた人も、変わる自分を見て嫉妬するのでは!？」

「あらやだ、どうしよう!？」

などと明るいこれからの自分を想像し、新たな自分の生活を考えてください。

事実を誤認するほど妄想を膨らませてはいけませんよ？（笑）

前向きに考えると言うだけで、勘違いをしてはいけません。（汗）

もし仮に貴方が太っていることで損をしたことがあるならば、これからの貴方にとってこの指南書は大きな効果を発揮します。

太ってない人にも生活習慣の改善(コンディショニング)は、効果を期待できます。

● 「太らない人の生活習慣」と「ついで・ながらの自分磨き」

○ 太らない人は生活習慣のどこかに太りにくくなる習慣がある！？

暴飲暴食は体重と直結しますが、太らない人は食事でストレスの解消をしません。さらに趣味が運動の場合脂肪を燃焼し続けます。つまり太らないのではなく太れなかったのです。(→第2章 *Special Menu* ①活動代謝量を増やす 参照してね！)

料理の知識や**腕前**、**食事のマナー**などは『**自分磨き**』の一つにして、ストレスの解消も運動にすれば『**痩せやすい習慣**』になります。

○ 料理を趣味にしてしまおう

料理の知識は異性にとって大変な魅力になります。食事を楽しむだけでなく、栄養とカロリーコントロールも出来ればダイエットが加速します。

料理の知識がある人は栄養の知識を増やし、ない人は簡単な料理を一品ずつ見直します。レシピの有名所では「タニタの社員食堂、夜中に食べても太らない50の法則」等がオススメです。

○ 運動（スポーツ、エクササイズ）に関連した習慣

運動も知識があればやりたくなります。ストレッチの知識から増やし始め、**自分のレベルに合わせて**楽しく効果を実感できる習慣を増やしましょう。

適度な**運動**は新陳代謝を促進し、脂肪を燃やします。元から好きな種目が理想ですが、無い場合はストレッチ、ウォーキング、リンパマッサージ（回復）、全身トレーニングの順に始めましょう。→第2章を参照。

○ ついでとながらの精神で自分を磨こう

慣れている動作であれば「ついで」にダイエット（自分磨き）を加えましょう。ダイエットや料理にも慣れたらその場限りでも結構なので、次のステップに繋がる筋トレなどをしてみましょう。**ちょっとずつの積み重ねが効果を発揮します。**

○ まとめ（ダイエット以外でも「できることから少しずつ」始めよう）

外見以外で「綺麗な条件」とは何でしょうか？ 運動、料理、マナーなど目では見えないものがあります。今回は「今回は生活習慣の改善（ダイエット）から始めただけ」と考え、「一つずつ」できることから挑戦しましょう。現状を改善し効率を上げ、実践を繰り返す。どの分野にでも共通する方法です。

● 意識改革 と お洒落の一環で痩せている人の感覚

○ 息抜きのお洒落研究でダイエット

息抜きに「お洒落研究」をして綺麗になることを考えて意識改革しましょう。これも立派なダイエットへの一歩であり、雑誌などを購入すれば簡単に出来ます。

最低1日に1回は大きな鏡で自分を映し、雑誌などの洋服を着たらどうなるのか、どうしたらもっと綺麗になれるのか等、楽しく前向きに意識改革しましょう。

○ 発表する場を設ける

そもそもダイエットは綺麗になるための一つです。ダイエット途中でも自分の状態を他人に見られるたびに発表の場と考えましょう。特別な事をするのではなく簡単にお洒落をするだけです。いつも会う人が変わったと思えば結果が出ている証拠です。

○ その他の発表の場を考える

頑張った自分にはご褒美も必要です。お金を掛けたのだからもう少しダイエットを続けてみようとか、折角だからもっと綺麗にとか、自分の励みやステップアップへ是非とも投資しましょう。

ファッションショーに行ってみても良いかもしれません。男の私でも2度ほど観に行きましたが、あれ程華やかなものだとは思いませんでした。ファッションショーを見に行く人達が大変お洒落で「お洒落って大事だなあ」と痛感しました。

余談ですが外国人のモデルが歩いているのを見て笑いました。余りに綺麗過ぎてマネキンそのもの。目の当たりにして逆にマネキンが置いてある理由や、小さい女の子が着せ替え人形で遊ぶ理由も分かった気がします。ファッションショーの疑似体験なんですね...

○ お洒落の延長でダイエット

お洒落な人の中にはダイエットがファッションの一部となっている人がいます。楽しみながら服の似合う体型を目指すのは良いのですが、痩せていれば何でも似合うと勘違いし、食事を制限するあまり拒食症になる人が後を絶たしません。第1章第2部で後述してある数値は最低限気に掛けましょう。

またモデルの一人に聞いたのですが、流行に合わせて体型を変えるそうです。納得したか分かりませんが余りに馬鹿らしく思い、その場で簡単な運動テストを行い如何に危険な状態か知ってもらいました。

※注意※

○ モデルの体型は絶対に真似しないこと

最近のモデルは若年化が進み、成長期にも関わらず必要以上に食を控えて拒食症になる人が多い。残念ながらスポーツ団体とは違い、モデル業界には栄養管理士や体調管理をする専門の人が居ないのでしょう。

ある日 TV を見て驚きました。体中の肉を削ぎ落したような体で、20 歳前後にも関わらず恐らく 50m も走ることが出来ない体でしょう。

成長期に無理をした女性は特に時間が経過してから影響が出ます。女性機能への影響から骨粗しょう症などが代表例です。



写真．バンダイのプラモデル

○ モデルの知識とは

美への意識は一流でなければモデルになれませんし、努力も人並み外れたものでしょう。しかしながら健康への意識は感じられません。そのせいで健康状態も人並み外れた状態にある可能性もあります。

本来最低限の健康の知識とは「身長、BMI、体重、体脂肪率」ですが、しかし健康をそっちのけにモデルの知識は「少ないほど良い体重、リンパマッサージや体操、デトックス…」と本来二次的なものです。

では何故この様な間違った方向に向かったのでしょうか。

実はモデルにウォーキングを教えている人に聞いたのですが、モデルの体型にも流行があるそうです。2011 年現在、いわゆる Teen 誌ではただ細いだけの不健康な状態が人気なようです。これを作りながら参考にしようと BMI 等を計算してみて驚きました。(あくまで理想の) 22 が健康とされる値ですが、16 ちょっとしかない人がいるのです。BMI については後述しますが「17.6 が痩せ過ぎ」判定なので、16 台が如何に異常であるか想像できますか？ BMI の評価方法を知らないのか、多くの人のブログには「低いから凄い」と書いてあります。お気に入りや憧れのモデルがいる方は、健康かどうか計算してみてください。(BMI の値を出す計算式は一つしかありませんが、値の判定は研究機関によって弱冠異なります。)

20 代以上の雑誌ではその状態の危険性に気づいたようです。恐らく女性機能などに影響しているモデル達が、その状態を止めるために知識を付けたのか、コンディショニングトレーナーや栄養管理士を雇ったのでしょうか。

スポーツトレーニング研究室—Total Conditioning Diet—

○ 摂食障害の危険性について

患者の極端な食事制限や、過度な量の食事の摂取などを伴い、それによって患者の健康に様々な問題が引き起こされる。

摂食障害は大きく拒食症、過食症に分類される。拒食と過食は相反するもののよう捉えがちだが、拒食症から過食症に移行するケースが約 60～70%見られたり、「極端なやせ願望」あるいは「肥満恐怖」などが共通し、病気のステージが異なるだけの同一疾患と考えられている。よって拒食症、過食症を区別する指標は、基本的には正常最低限体重を維持しているかどうかのみである。

(Wikipedia より一部抜粋)

○ 拒食症になってしまったモデルたち

2006 年の暮れにアナ・カロリナ・レストンというブラジル人モデルが拒食症を原因として死亡。この事件が発端となって『痩せ過ぎ』のモデルについての議論が過熱した。これを受けてスペインおよびイタリア政府は『痩せ過ぎモデルは少女達に誤った美の観念を与える危険性がある』として、BMI が 18 未満のファッションモデルのファッションショー出演を禁止。米国、フランスおよびイギリスにあっては、規制ではなく啓蒙という形でこの問題に取り組んでゆくとの発表が行われた。この事件をきっかけに、痩せすぎが原因で死亡したモデルの事例が次々に発覚し、痩せ過ぎを不健康であるとする指摘が強まった。

(Wikipedia より引用)

Google で検索してみてください。「モデル 拒食症 死亡」

○ 余談 「アンド検索」とは

調べたい用語で上記のように 2 つ以上の単語でスペースを空けて検索すると、全てに関連するページが検索対象になります。調べたい用語を並べて検索してみましょう。



写真. パワーホイール (俗称?)

第二部（理想値を計算する～記録を活かす～生活習慣の改善）

第一節 記録を付けて活かす

○ 記録の習慣化について

皆さんは記録をとることに慣れていますか？
私は筋力トレーニングで重量の記録は付けていましたが、ステップアップが難しい状態でした。
手書きのせいか、見直してもトレーニング前後の数値だけではイメージが作りにくいのです。



写真．測定用メジャー

興味本位で Wii Fit Plus を買い、ほぼ毎日記録をとり、折れ線グラフで視覚化され、ようやく自分の変化を実感した気がしました。記録を読みとるのは難しく、数値をグラフ化して初めて気づくことも多いのです。

私の場合肉体労働をしていた期間があり、余りに疲れて食事を抜くことが多かったのですが、体重（筋肉）が増やせない原因が具体化されました。まず 1 度食事を抜くことがどれだけ影響をするか具体的に数値とグラフで分かり、またスポーツや筋力トレーニングの前後以外にベストの記録を取らなかったことも原因の一つでしょう。知識がある今だから思うことですが、コンディションの良い（理想はベスト）状態を測らなかったためにその時々基準が存在せず、理想の変化と状態をイメージできなかったのです。

○ 記録をつけるベストタイミングっていつ？

基準となるメインの記録はいつ取れば良いのでしょうか？
まず第一回目の測定ですが、夜お風呂から上がり、体調がベストの時に測りましょう。測る時間は、これからもその時間で測れるような時間帯に設定してください。その記録がこれから全ての基準になります。また普段の記録ですが、同様に夜の風呂上がり時が理想で、出来れば同じ時間に揃える事で記録の信頼性が増します。
また、スポーツや筋力トレーニングの前後にも体組成計で記録を測りましょう。

○ まずは何もしない状態で記録を測る

ここまで何もしていないことを前提に話しますが、まずは初期状態として体組成計で記録を取りましょう。ウエストや各関節や二の腕、ふとももなど気になる所を測っておきましょう。

スポーツトレーニング研究室—Total Conditioning Diet—

第二節 理想値を計算する（BMI、体脂肪率、理想摂取カロリー量）

○ 正しい（理想の）体型とは

国によっても異なるのですが理想の体型というものが存在します。分かり易いように、体組成（年齢、身長、体重、BMI、体脂肪率など）と言う数値により定められており、この理想値を目標として近づけるように頑張しましょう。

まず**年齢**と**身長**により理想の体重が割り出されます。

BMI（ボディマス指数；body mass index）は、1999 年に WHO が指数による判

17.6 以下	やせ過ぎ
19.8 以下	やせ気味
22	理想体重
24.2 以上	過体重
26.4 以上	肥満

定の基準として発表した「肥満と病気との関係を統計的に数値化したもの」で、体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数であり、現在の評価としてその値を使うことが出来ます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}\}$$

男性の平均的な例から、理想的な体重を計算してみましょう。

$$\begin{aligned} \text{理想の体重} &= \text{BMI の理想値} \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \\ &= 22 \times 1.7 \times 1.7 \\ &= \underline{\underline{63.58 \text{ (kg)}}} \quad \leftarrow \text{ということになります。} \end{aligned}$$

○ 万能ではない BMI の値

評価基準にするべき BMI ですが、実は万能ではありません。

『多様な肥満の病態を、身長と体重の関係のみに抽象して算出されるこの指数には自ずから限界がある。体脂肪率が考慮されていないため、高体重で低体脂肪率（例えばボディービルダー）の場合が**肥満**となり、低体重で高体脂肪率（隠れ肥満）の場合は**やせ**となってしまう。このことによって内臓肥満はメタボリック症候群の原因でありながらこの数値に表れにくくなる場合があり、体組成計等で体脂肪率を測定した方が有効性は高い。よって、激しい運動を伴う職業に従事する者に適用するのは不適切である。

こういった問題は残されているものの計算式が簡便なこともあり、成人の肥満の指標として多用されるもののひとつとなっている。』

（Wikipedia より引用）

以上のことを踏まえ、今回のダイエットプログラムでは『BMI と体脂肪率』の両方の値を使用して計算します。

第三部 生活習慣と体質の変化

○ 遺伝が体質に影響する割合とは

遺伝が体質に影響する割合は、研究上小さいと分かりました。（当社比）本誌執筆中に発表された科学的データでも、**遺伝の影響する割合は2～3割程**だそうです。

子は親の性格を強く受け、間違った習慣を多く受け継ぎます。人により心無い言葉を数多く受けたり、刷り込まれたり、今では無意識になった癖や避けていること、太りやすくなる行動もあるでしょう。太りやすい人は主に食生活にその傾向が現れます。知識を増やし、記録を付けて強く意識して改善するしかありません。

遺伝の影響は主に「太る型（りんご・洋なし・バナナ型）」に現れ、食生活や運動習慣などの**後天的な生活習慣**が「太りやすさ」へ大きく影響していたのです。つまり、**「生活習慣が体質に」「改善策がダイエットに」直結していた**のです。

○ ダイエット前のコンディショニング（体調管理）とは

本誌の「生活習慣の改善」は、本来スポーツトレーニングの『(普段の)コンディショニング』です。今回ダイエット向けに構成した理由は、**太る原因**が遺伝よりも後天的な生活習慣にあり、本格的なダイエットを始める前に必要な『**生活習慣の改善がされていない**』からです。

なぜ「**生活習慣の改善 = ダイエットの準備**」なのでしょう。

どれだけダイエットを頑張っても、太る行為をしながらでは痩せる事は出来ません。

『ダイエット』を始める前に自分の太る行為を直し（＝生活習慣の改善）、その後本格的なダイエットを行えば、本来の効果を実感出来るでしょう。

○ まずは食事方法から変える。出来る人は週2回から始める。

料理できない人にとって食事内容は容易に変えることができません。まずは簡単にできる「新・満腹中枢刺激法（後述）」から習得し、本を見ながら1品から食事内容を見直し始めてください。

出来る人は食生活も筋力トレーニングと同様、まずは本を見ながら週2回、理想内容を作りましょう。決めた機会以外でも余裕があるたびに実践し、慣れるたびに回数を増やせば効果的です。

☐ 女子栄養大学のダイエットクリニック

☐ 体内時計ダイエット

★ 太りやすい体質になる生活習慣のチェックシート★

一般的に言われている「太っている人の癖」をまとめてみました。
生活習慣を直す第一歩として、この癖を最初に直すことが一番効果的と思われます。
自分がどれくらい内容と一致しているかチェック☑してみてください。

○ 食事に関して

- ☐食に関する知識が乏しい。
- ☐特定のものしか好まない傾向がある。
- ☐炭水化物の摂取量が多い。
- ☐好き嫌いが激しい。
- ☐野菜を食べない。
- ☐揚げ物・油物が好きだ。
- ☐一度に口に入れる量が多い。
- ☐よく噛まないことが多く、飲み物で流しこむこともある。
- ☐食事時間が短い。

○ 体質に関して

- ☐ストレッチは減多にしない。
- ☐お風呂につからない、もしくは時間が短い。
- ☐足を組むなど、不自然な姿勢を取ることが多い。

○ 睡眠に関して

- ☐就寝時間が不規則だ。
- ☐睡眠時間も足りていない。
- ☐眠りが浅い気がする

○ 運動と運動能力に関して

- ☐運動を考えること自体を嫌いになっている。
- ☐運動やトレーニングに関する知識が乏しい。
- ☐動こうとしても体が硬いために動けない。
- ☐運動の習慣がない。

★ 前ページチェックシートの数 ★

単純にチェック数が多ければ多いほど太りやすくなります。チェックの多い分野から改善しましょう。

食事に関して－生活習慣の改善（過食を抑える満腹感のメカニズム）

□食に関する知識が乏しい。

ダイエットの食事はバランスの良い栄養素と、脂肪が燃えやすくなるメニューが効果的で、『**食べ方**や**時間帯**』も体質へ大きく影響します。食べたものは各消化器官で**時間をかけて**消化・吸収するため、カプセルや粉のサプリメントでは消化前に通過します。そのためサプリメントだけでは栄養補給できないのです。

□特定のものしか好まない。

品数が少ないことに良いことはありません。食事一回でも栄養素は多く、品数を増やすことで多くの栄養素を補給します。サプリメントをいくら飲もうと自然食品には勝てないので、サプリメントは訳の通り**補助食品**です。

□炭水化物の摂取量が多い。（栄養のバランスを知ろう）

食事にはバランスが存在し、三大栄養素（糖質(炭水化物)・タンパク質・脂質の摂取目安は 2 : 1 : 1) が最も基本的です。エネルギー補給のために炭水化物ばかり摂る人がいますが、炭水化物だけでは燃えにくく溜まる一方です。またダイエットをする人に多く見られるのは、炭水化物だけを必要以上に抑える人です。カロリーを抑える必要はあっても三大栄養素のバランスではなく、まずは油を変えましょう。（後述）ここでカロリーを抑える順序を見直しましょう。

□野菜を食べない。

野菜は食べ始めると一番効果の出やすいダイエット（食事法）の一つです。大腸にある宿便が排泄されれば体重も減りますし、食物繊維により腸内環境が改善されデトックス（排毒）が促進されます。腸内環境は直接体質へと関わっているため、ダイエットには欠かせない食事療法と言えます。

□一度に口に入れる量が多い。

□よく噛まずに、飲み物で流しこむ。

□食事時間が異様に短い。

以上の三つは「新・満腹中枢刺激法」に記載してあります。

また、**食事のマナー**を知ることによって得られる効果もありますので、改めて考えなおす機会だと思います。

● 食事時の改善策！

○ 食事のワンポイント

過体重の人は大抵「食事」と「食事の仕方」に癖があります。前ページのチェックシートで確認できたと思いますが、チェックの数が多いほど太りやすくなります。この項目を注意するだけで理想的な体型に近づく人もいるでしょう。また過食気味の方は、カロリーをコントロールするのですが、ただダイエットだから必要以上に制限するのではなく、**現状と目標を確認した上で**標準の摂取量にしましょう。

いきなり食事の内容を変化させることは出来ません。そこで、まずは効果が簡単に出る「食べ方」を工夫してみましょう。

参照；拒食症の危険性について

→前半部分・「摂食障害」(P.12) →注意 - 低炭水化物ダイエットとは(P.26)

○ 食事では常に「腹八分」を心がける

満腹になるまで食べることはどういった問題があるのでしょうか。

まずダイエットの観点から言えば、カロリー摂取量に問題が出ます。さらに満腹まで食べると消化のために血液が胃に集中し、暫くの間「ぼーっ」とします。すると本来の行動が制限され「活動代謝量」が落ち、カロリーの消費が減ることになります。また仕事をしている人は思考・活動能力が落ちるわけですから、評価も落ちることに繋がってしまいます。

腹八分では「次の食事まで持たない」と思われる方も居るでしょうが、実は本来エネルギー補給は間食で補うべきだったのです。間食は次の食事までのカロリーとミネラル摂取が理想の形と言われ、おにぎりとお新香などがベストバランスと言われています。もちろん間食でも満腹にしてはいけません。量は自分で試し「満腹にしないで次の食事まで持つ量 (=適量)」を探ることが一番です。適量はその日の体調によっても変わるので、基準とその時の状態で想像することになります。

○ アンチエイジングにもなる「腹八分」

「腹八分に病なし」ということわざから、腹八分はアンチエイジングの秘訣だそうです。ミトコンドリアは細胞内構造物の一つで、主に食事で摂り入れた糖分や脂肪などの栄養を**酸素を使ってエネルギーに変換しますが**、全て変換出来るわけではありません。余った糖分は脂肪に、酸素は活性酸素になります。この**活性酸素がミトコンドリアを傷つける**ことが老化の原因の一つとなります。

第2章

～TCD・RS を始める前の *Special Menu*～

『日常生活がダイエット！？』

第2章は『日常生活がダイエット!?!』がテーマで、第1章で整えたコンディションに *Special Menu* を加えます。順序関係なく自分ができるものから始めましょう。

「如何にダイエットを意識しないか」と考えた場合、ダイエット成功のカギは「トレーニングとしての時間を減らすこと」です。第2章の「TCD・RSを始める前のメニュー」は日常生活内で行う内容であり、「**普段からちょっとずつの意識**」を積み重ねることで「なるべくダイエット自体を意識しない」様に設計しました。**表紙を見た時点で既に…**というツッコミはいりません。サーキットトレーニングになるとさすがに意識しますが、到達する頃には相当の実感があるでしょう。また第2章では**セラチュープエクササイズマニュアル**の様に全身のトレーニングを行い、「凝り固まった筋肉をほぐすこと」と「トレーニングの基礎を知ること」に重点を置きます。トレーニング内容はごく簡単なものから始め第4章へと続きます。慣れている人は自分の方法に取り入れやすい部分を取り入れましょう。

「多少筋肉質になっても構わない」と言う人や、「筋肉は脂肪で見えないから急ぐ」という方は適宜強度を強くしてください。筋肉質になってもトレーニングをやめればすぐに落ちるので、痩せるまでしっかりと鍛えましょう。強度は波を作っても構わないので「続けること」が最低条件です。エクササイズは書いてあることを全て行わないといけなわけではありません。理想はバランスよくですが、有酸素運動や筋トレなどは偏り過ぎないようにできるものを優先してでも継続しましょう。

Special Menu① 活動代謝量を増やす

○ 活動代謝量を増やすダイエット

理想的なダイエットは「**基礎代謝量を上げた状態で活動代謝量を増やすこと**」ですが、基礎代謝量に関係なく活動代謝量は増やせます。普段の生活内の行動を運動に変え、活動代謝量を増やす計画です。→ 参照；第1章 P.43「5分間エクササイズ」

○ 全体の流れを簡単に

生活スタイルを記録する。

生活内にちょっとした運動を加える。

週2, 3回から始め、1週間サイクルのリズムを作る。

土・日曜日に「ゲッターマンメソッド」で普段の効果を上げてしまおう！

慣れたら週1回から運動する機会を作る。(筋トレでも良い)

○ - おさらいと新しい用語 -

- ・ **基礎代謝量**とは、安静状態で生命活動を維持するために、生体で自動的に（生理的に）行われている活動に必要なエネルギーのこと。
- ・ **活動代謝量**とは行動することで消費されるエネルギーのこと。
- ・ **食事誘導性熱代謝（熱産生）（DIT ; Diet Induced Thermogenesis）**とは、食事をするとき消費するエネルギーのこと。

消費エネルギー

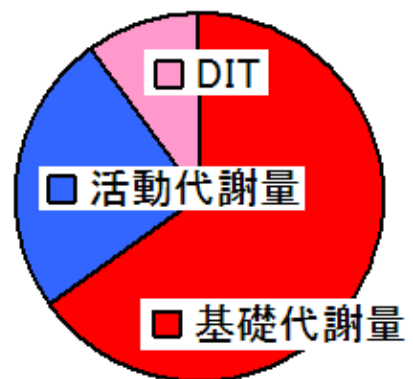


図. 消費エネルギーの内訳

○ 活動代謝量を測定する



現在は活動量を測定することができます。
仮に実際と間違っていたとしても、具体的な数値が表示されると具体的な目標ができます。
体組成計と同様に、明確な数値で表示されることによって記録ができるのです。

写真. タニタ (TANITA) 活動量計

カロリズム エキスパート シルバー AM-140-SV

○ 自分の活動代謝に関する生活スタイルを知る

レコーディングダイエットに続き、活動代謝に関する生活スタイルを記録します。

○ 記録方法

書きだす内容は普段の生活内の「徒歩や階段を登る機会など」を大雑把に書きだす程度です。まずは基本的に共通する項目をすべて書きます。曜日で少しだけ変わる部分を別に書いても結構です。最終的に1週間のサイクルを作るので、曜日別で変わる人は最初から分けて書いてください。

○ 記録要素

細かい食事内容はレコーディングダイエット公式手帳に書くので、「食事」とだけ書きます。通勤など歩く機会や運動する習慣があるときは、

「通勤；駅まで徒歩 ○分 + 階段○階までエレベーター ○階」

「週一回（何曜日）は、○○で運動（種目や場所でも結構です） ○分」など。

更に加えて、椅子から立つ回数も大体でも平均でも結構ですから書いてください。

「就業中、椅子から立つ回数 ○回」

○ 例を挙げます

平日； 6時起床 朝食 7時～ 出勤 駅まで徒歩 10分 ○階までエレベーター 9時～ 就業 起立回数 ○回 12時～ 昼食 起立回数 ○回 18時～ 帰宅 ○階までエレベーター 駅まで徒歩 10分	例外日； 月曜日 平日+運動 運動○○ ○○分 水曜日 平日+運動 運動○○ ○○分
---	---

○ 活動代謝量を増やす

それでは活動代謝量を増やすために変化を加えましょう。先の例であれば簡単に想像できますが、「エレベーターではなく、階段を使う」「帰宅の際、時間があるときは遠回りしてみる（駅を一つ早く降りて歩いてみる）」などです。

主婦の方は「空き時間にストレッチを行う」、「家事は動作を大きくする」、「自転車での買い物はちょっと遠回りしてみる」などが考えられます。事務作業などのオフィスワークよりも活動代謝量を増やす機会が多いため、意識すると痩せやすくなると報告されています。

加えて学生は、「積極的に家事を手伝う」「休み時間に階段を昇り降りしてみる」など時間がある限り可能性があります。※やりすぎは禁物。

平日； 6時起床 朝食 7時～ 出勤 駅まで徒歩 10分 ○階までエレベーター →階段を使う 9時～ 就業 起立回数 ○回 →椅子からスクワット 12時～ 昼食 起立回数 ○回 →椅子からスクワット 18時～ 帰宅 ○階までエレベーター →階段を使う 家まで徒歩 10分 →遠回りで10分以上歩く	例外日； 月曜日 平日＋運動 運動○○ ○○分 水曜日 平日＋運動 運動○○ ○○分 ※例外日；以下参照 →第1章 P.9「太らない人の生活習慣」 ※脂肪燃焼を促す 運動する前に入念なストレッチと、サプリメント等により脂肪を効率的に燃焼させる。 →第2章「飲み物で脂肪燃焼の補助」参照
---	--

※どなたにも共通する以下のエクササイズは、第2章内を参照してください。

「ストレッチ」→ [Special Menu](#)③ストレッチについて（以下 [Special Menu](#) は省略）

「腹筋も鍛えられるスクワット（腹筋のトレーニング）」→ ④腹筋のトレーニング

「歩く（ウォーキング）」→ ⑤有酸素運動としてのウォーキング

○ 生活スタイルにリズムをつけて「生活サイクル」を作る

次に1週間単位の生活サイクルを考えましょう。「毎日がほぼ同じ」という人は、1週間のリズムを作ることから始めます。生活のリズムというのは非常に重要で、交感神経、副交感神経、ホルモンバランス、精神状況等にも関わってくる重要なものです。面倒臭がらずに記録をつけてください。

1週間の中で活動代謝量に波を作ることでリズムを作ります。

運動は週2回から3回が目安なので、「いつもよりも活動代謝量が多い日が週に2,3日ある」ことを最初の目標にします。また「活動代謝量が多い日」は間隔を空けます。

例) 会社員 平日 週2回、3回 月曜日 ○ ○ ○ 火曜日 ○ 水曜日 ○ ○ 木曜日 ○ 金曜日 ○ ○ 土曜日 日曜日	例外日 ; 月曜日 平日 + 運動 運動 ○ ○ ○ ○ 分 ※脂肪燃焼を促す 運動する前に入念なストレッチと、サプリメント等により脂肪を効率的に燃焼させる。 →第2章「飲み物で脂肪燃焼の補助」参照
--	---

○ 慣れてきたら日数を増やす

1週間の中で必ず行う基準となる日に慣れたら、余裕のある日も実践しましょう。忙しい場合もありますので「出来る限りの精神」で続けましょう。

週2回から始めた人は間隔を空けなくても結構ですから、基準の日以外に1日増やし、徐々に週3回を目指しましょう。出来れば週3回1日おきの実行を目指してください。

○ 時間に余裕が無い場合

時間に余裕がない場合、できることだけ実行しましょう。「階段の登りおり」などを部分的に毎日行うだけでも変わります。自分なりに組み合わせる事で、活動代謝量を増やしましょう。

○ 土・日曜日に効果を上げるプログラムを追加する

ここで効果を上げるためのプログラムを実践しましょう。大抵の人は**骨格**や**ウォーキングフォーム（歩行時の姿勢）**が崩れています。そこで休みの日に「**骨格の矯正**」と「**ウォーキングフォームの改善**」から始めてみましょう。

○ 骨格の矯正－入門編－ と 腹筋のトレーニング

骨格の矯正とエクササイズの入門編として、DVD に合わせてエクササイズが簡単にできる「**わかりやすい DVD 付き GETTAMAN メソッド 肩甲骨ダイエット**」がお勧めです。骨盤の本格的な矯正は「寺門琢己の元祖 骨盤インナーマッスル!**ぷるぷる**振るだけ**ダイエット**」がお勧めです。→腹筋は④「**正しい姿勢をとるために**」を参照。

○ ウォーキングフォームの改善

ウォーキングフォームはまず静止状態の姿勢を整えてから直します。活動代謝量をいくら増やしても、間違った姿勢での歩行は逆効果になりかねません。（詳細は *Special Menu* ⑤ を参照のこと。）

○ 平日に骨格の矯正をする

「骨格の矯正」や「ウォーキングフォームの改善」を第1章から始めている人は、余裕のある平日にも「**肩甲骨ダイエット**」「**ぷるぷる**振るだけ**ダイエット**」を引き続き行いましょう。

例) 会社員 平日に活動代謝量を増やした。 月曜日○ 火曜日○ 水曜日○ 木曜日○ 金曜日○ 土曜日 ゲッターマンメソッド 日曜日 ウォーキング	→ かなり 慣れて きた 状態	例) 会社員 平日にも骨格の矯正をする。 月曜日○ 肩甲骨ダイエット 火曜日○ ウォーキング 水曜日○ ぷるぷるダイエット 木曜日○ ウォーキング 金曜日○ 肩甲骨ダイエット 土曜日 ウォーキング 日曜日 ぷるぷるダイエット
---	-----------------------------	---

上図のように、今までと同じく慣れていくごとに「**肩甲骨ダイエット**」、「**ぷるぷる振るだけダイエット**」と「ウォーキング」を増やしましょう。ウォーキングは毎日 30 分前後行なうのが理想です。

○ 土・日曜日のどちらかに「筋力トレーニング」を取り入れる

「**肩甲骨ダイエット**」、「**ぶるぶる**振るだけ**ダイエット**」と「ウォーキング」に慣れたら、土・日曜日（休日）に筋力トレーニングをします。まずは時間に余裕のある**土曜日**に行い、予期せぬ筋肉痛にも備えましょう。理想は最終的に「全身のトレーニング」を毎日行います。筋トレにも慣れたら **Special Menu ⑦**を取り入れます。

○ **スロートレーニング**の紹介

一回の動作(1 レップ)をゆっくり行うことで血流量が減り、脳に「激しい動作」と思い込ませてより高い効果を発揮します。**一回の動作を片道 3 秒掛け（往復 6 秒）一番きつい場所で 3 秒止める**。これが 10 回できるようになることが一般的な目標ですが、遅筋として鍛えることを考え 10 回から始め 20 回を目標に設定します。

※筋力トレーニングは「一回の動作を早く、回数を増やせば強度が上がる」と思うのは**間違い**です。詳しくは「一生太らない体の作り方」を参照のこと。

○ トレーニング内容について

第 2 章ではセラチューブ（ただの長いゴム）を使った筋力トレーニングをオススメします。セラチューブには**セラチューブエクササイズマニュアル**が付属しているので、見ながら簡単にエクササイズできます。

自重（自分の体重）トレーニングを加えると全身の筋力バランスが整います。トレーニングはまず「腕立て、腹筋、背筋、スクワット」などで、全身の大筋群（太くて大きい筋肉）を鍛えます。またセラチューブでは物足りない方は、鉄アレイやダンベルを使って同様のトレーニングを付加してください。

ここでは習慣的に筋力トレーニングを行いたいので、**Wii Fit Plus**をお持ちの方はソフトのプログラムでもかまいません。→**Special Menu ⑦** を参照のこと。

○ 注意 強度について

「筋力トレーニングって毎日しちゃダメでしょ？」と思われるかもしれませんが、筋肉痛になるほどの強度でなければ毎日でもかまいません。

※初心者は筋肉痛になるほどの強度で行わないでください。

○ 記録について

記録は第 1 章から初期状態、食生活、活動代謝、トレーニングと整ったことになります。記録から普段の自分を分析し、改善を加えましょう。