

日本電気健康保険組合

RIZAP  
トレーナーが伝授

# 免疫力アップで 疲れ知らずのカラダを目指す!

免疫力を高め風邪をひきにくい、疲れにくい身体のために  
オススメの運動はなんといってもスクワット。  
運動が苦手な方でも大丈夫です。RIZAP トレーナーが徹底解説します。

## オフィスでも簡単にできる 免疫力アップトレーニング『スクワット』

### Step ①

足幅は肩幅か、それよりやや広め、つま先は真正面かやや外に向けて立ちましょう。腕は胸の前で組むといいでしょう



### Step ②

後ろに置いてある椅子に座るイメージで、息を吸いながら、太腿が床と平行になる深さまでしゃがみます



### Step ③

息を吐きながら膝が伸びきるところまで立ち上がります



### Step ④

再び Step ① の姿勢を作り、動作を10～15回繰り返します

◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ

◀一緒に  
チャレンジ!

しゃがむ時に、膝がつま先より前に出たり、内側や外側に開きすぎないように。ゆっくりとした動作(3秒でしゃがみ、3秒で立つ)を意識しましょう



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 1分で分かる 免疫力を上げる3つのポイント

私たちの健康を支えている「免疫力」。この3つのポイントで疲れにくい若々しいカラダへ!!

### 適度な運動

ネット環境の発達で座り仕事が多い、外回りの仕事でも車での移動がほとんどといった運動不足気味の人が増えています。海外の研究では、運動する日数が多いほど風邪をひく日数も少なく、重症度も低いという結果も報告されています(※)。免疫力を高めるためには、汗を軽くかく適度な運動をしていきましょう!

※ Br J Sports Med.;45,987-92,2011

### バランスのよい食事

免疫細胞や筋肉の材料となるたんぱく質(肉・魚・卵)、腸内環境を整えるために欠かせない食物繊維(野菜・海藻)、どうしても不足しがちなこの2つの栄養素を意識的に摂る食事を心がけましょう。

### 体を温める

体が冷えると血管が収縮して血流が悪くなり、体の隅々に栄養や免疫細胞が運ばれにくくなります。筋肉量が少なく、熱の産生量が低い女性は特に注意です。水分を摂るときは白湯や常温のものにする、朝に温かいものを食べる、サラダを温野菜にするなどの工夫もしていきましょう。

## こんな人は要注意!

- 1 運動不足、同じ姿勢が多い
- 2 冷たいものを摂ることが多い
- 3 湯船に浸かることが少ない

## 下半身の筋肉を動かし、 全身の血流を良くしましょう

下半身の筋肉は、全身の筋肉の6～7割を占めています。動かす筋肉が多ければ多いほど、筋肉が熱を生み出し体温が上がります。特に太腿の前の「大腿四頭筋」は歩いたり、走ったりするのに重要な筋肉。ここを普段から鍛えていれば、体温が高い状態を保てるだけ

でなく、引き締まった脚、遅ましい脚を実現できます。他にも、お尻や太腿の裏も「大腿四頭筋」同様、大事な筋肉ですので、これら全てを鍛えることができるスクワットを、是非1日10回1セットでも構いませんので継続し、血流を良くし免疫力をアップさせましょう。

## RIZAP 語録

### やると決めたらポジティブは作れる!

大切なのは「できるか、できないか」ではなく「やるか、やらないか」。その決断ができれば前進する。

トレーナー 澁谷 直貴



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



日本電気健康保険組合

RIZAP  
トレーナーが伝授

# たった30秒でできる 腰痛対策

国民の70%以上が生涯のいずれかの時点で経験するといわれている「腰痛」。  
カラダの柔軟性を高めて、  
腰痛の悩みから脱却!! あなたも必ず軽快さを手に入れられる!  
RIZAP トレーナーが伝授します。

## 座ったままでも簡単にできる 『腰痛対策』ストレッチ

 <p><b>Step 1</b> 椅子に浅く腰掛け、ボールを抱えるように両手を前に組みます</p>	 <p><b>Step 2</b> ①あごを引き目線はおへそへ ②背中・腰を丸め ③組んだ両手を遠くへ伸ばします</p>
 <p><b>Step 3</b> 腰を丸めた状態から右側にいる人をのぞき込むようなイメージで、右ひじを天井に上げ、左ひじを床に下げます。</p>	 <p><b>Step 4</b> 反対側も同様に</p>

上側に来るひじを遠くに伸ばすと、より背中・腰が伸びます

解説付きワンポイントレッスンはコチラ



←一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

腰痛が起きる  
メカニズムを知って  
早期早めの腰痛対策を!

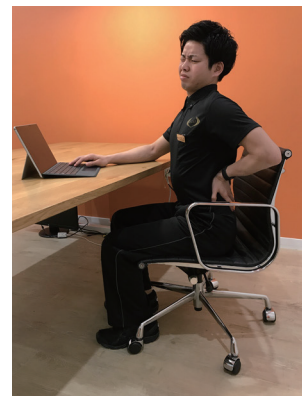
なぜ、腰痛は起こるのでしょ。長時間同じ姿勢を続けることで、腰の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなります。また、腰への負担が蓄積することで腰痛は発生します。

腰痛で身体を動かさないうる①それが精神的ストレスに。ストレスが続くと痛みを抑制する脳のシステムが機能しなくなる②神経が過敏になり、さらに腰痛を感じるようになる③ますます身体を動かさなくなる④こうして、腰痛は悪循環します。

長時間同じ姿勢になる場合には、1時間に一度はストレッチをしてみてください!

## こんな人は要注意!

- ① 中腰や同一姿勢が多い
- ② 姿勢が悪いと感じている
- ③ ストレス・生活習慣の乱れ



腰への負担が大きいのは、座位。股関節が曲がり腹筋がゆるむことで、上半身の重さや動きを支えるための負担が背中や腰の筋肉にかかるからです。また、前傾姿勢になりやすくなることも、腰への負担をさらに大きくします。デスクでパソコン操作をし続ける作業が、いかに腰痛の原因になる姿勢であるかがわかります。

## 固まっている「脊柱起立筋」をほぐしましょう

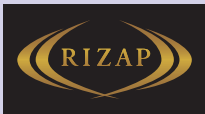
腰痛対策には、まずは、脊柱を支える筋肉群「脊柱起立筋」をほぐしましょう。さらに腹筋や股関節周辺の筋肉のストレッチも大切です。腰に違和感を感じたらガマンせず、まずストレッチ、そして正しい姿勢を維持することを意識しましょう。

## RIZAP 語録

習慣化する最も簡単な方法は…  
“とにかくハードルを下げること”

まずは出来ることから、成功体験の積み重ねでしか人は成長しない。トレーナー 若山 博行





RIZAP  
トレーナーが伝授



日本電気健康保険組合

自宅でできる「胸」のトレーニング  
理想のバストラインを一緒につくっていきましょう！

# 腕立て伏せ

人生 100 年時代。  
何歳になっても、好きなこと、やりたいことを軽快に楽しんでいきたいですね。  
運動が苦手でも大丈夫です!!



## Step 1

両方の手を肩幅より広めの広さで床につきます。指先を少し内側に向けて、両手の指先と額をおろす位置で正三角形を作るイメージです。ここがスタートポジションです。

## Step 2

手首は固定したまま、肩甲骨をしっかり寄せて胸のトップを床につく手前の位置まで真っ直ぐ真下に降ろしていきましょう！動作はゆっくり3秒かけて一定のスピードで行っていきましょう。



## Step 3

体を上げ  
Step 1に戻ります。

①～③を10回を目安に繰り返します。

### ▶Point!

体はまっすぐの状態、お尻が上下したり、背中が曲がらないように注意しましょう。  
呼吸は降ろす時に息を吸い、上げるときに息を吐きます。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## ダイエットだけではない 筋トレの若返り・美容効果

筋力トレーニングをすると、体内に成長ホルモンが分泌されコラーゲンが生成されます。

成長ホルモンには、「傷ついた体内組織の回復」「脂肪の燃焼」「免疫カアップ」「体の若返り」といった働きがあります。年齢を重ねるごとに分泌量が減っていきませんが、中高年の方でも、筋トレを行うとなんと安静時の100～300倍もの成長ホルモンが分泌されます。

一方、コラーゲンは、「肌の張り」や「艶のある髪」「関節痛の予防」に大切な役割を果たしています。

ダイエットや筋力アップに注目が集まりがちな筋力トレーニングですが、実はこのように、若返り・美容にも非常に有効なのです。

成長ホルモンは、体の中で大きな部位（胸、背中、尻、太腿など）の筋肉を使うとより多く分泌されます。筋量の多い下半身を全体的に使うスクワットはまさに王道。また、上半身では、胸の「大胸筋」を主に使う腕立て伏せや背中の「広背筋」を主に使う懸垂などが、老若男女問わずおススメの筋力トレーニングです。ぜひ一緒にがんばっていきましょう。

## こんな人にオススメ！

- 1 若々しくいたい！  
見た目をキレイに・かっこよくしたい！
- 2 ダイエットしたい！
- 3 仕事の効率を上げたい！

「大胸筋」を鍛えるメリットは、厚い胸板や、バストアップといったスタイルアップや美容効果に加えて、胸郭の機能が向上するため呼吸がスムーズになり、頭が常にスッキリ。仕事の効率も上がりやすくなります。

## 目に見える変化が 出やすいから継続しやすい 「大胸筋」トレーニング

「大胸筋」は、面積が大きく皮下脂肪が元々少ない部位なので、筋肉が付きやすく目に見える変化が出やすい部位です。変化が出ることで、モチベーションが上がり、筋力トレーニング自体を継続しやすくなります。

「継続は力なり」。正しく継続すれば必ず成果が出るのが筋力トレーニングの魅力です。

## ● RIZAP 語録 ●

### 筋トレは今日始めるのが一番いい

今日が残りの人生で一番若い日。良い身体は、良い人生を創る。

トレーナー 竹田津 瑛信



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.





RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 美習慣で むくみを解消!

成人女性の多くが経験しているむくみ、だるさ、疲れやすさなどの「足の悩み」。こうした症状のほとんどが、立ったままや座ったままなど同じ姿勢を長時間続ける生活スタイルや、睡眠不足、運動不足、栄養の偏り、ストレスなど生活習慣の乱れにあると言われています。そこで、RIZAP トレーナーが日常生活に簡単に取り入れられる、むくみ解消・予防メソッドをお教えます。

## オフィスで簡単にできる “カーフレイズ”

### Step ①

足を腰幅程度に開き、両手は腰に、胸を張って立ちます。



### Step ②

息を吐きながらつま先立ちになり、そのまま1～2秒キープします。



### Step ③

息を吸いながら、ゆっくりと①に戻ります。10～15回、2～3セットを目安に行いましょう!



### ▶Point!

つま先立ちでバランスが取りにくい場合は、壁や椅子を使って支えてもOK!

←一緒にチャレンジ!

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## むくみのメカニズム

### ●むくみの原因は“血流の低下”にある!?

人間の体は、血液によって酸素や栄養を全身へ送り届けます。また血液は体内の二酸化炭素や老廃物を回収して、心臓に戻してくれる役割も担っています。しかし、同じ姿勢が続く、運動不足など筋肉の動きが少ないと、血流が悪くなり余分な水分や老廃物が下半身に滞ってしまいます。また筋肉は血流を促すポンプのような役割を持っていますので、その機能が低下することで滞ってしまった余分な水分や老廃物は、やがて血管の外にしみ出して皮膚の下に溜まってしまふ・・・これがむくみのメカニズムです。

### ●こんな人は要注意!

- 立ちっぱなしや座りっぱなしなど、同じ姿勢でいることが多い人
- 運動不足の人
- 過度なダイエット経験がある人
- 睡眠の質が良くない人
- 冷え性の人
- 偏食の人、野菜をあまり食べない人
- 外食やコンビニ食が多い人
- お酒が大好きな人
- つい大盛りを頼んでしまう人

## むくみ予防法

### ●適度な運動をする

一番の予防法は普段から体を動かし、血流を良くしておくこと。

カーフレイズ以外にも、ウォーキング、ランニング、階段を使う、いつもより広い歩幅で歩くなど日常生活の中での活動量アップを意識してみましょう。



### ●マッサージをする

ふくらはぎや太ももなどむくみやすい箇所を手で揉む、ゴルフボールやテニスボールなどを優しく押し当てながらほぐすなどのマッサージにより、筋肉のコリがほぐれ血流がよくなります。



### ●体を冷やさない

体が冷えると、血行が悪くなりむくみの原因に。季節に合わせて、夏はストールやブランケット、冬はマフラーやレッグウォーマーを活用しましょう。また、入浴はできる限り湯船に浸かり、足先までしっかり温めましょう。



### ●バランスのよい食生活

体内の塩分量を調整する作用のある「カリウム」は、きゅうり、バナナ、リンゴなどに、血管を緩める作用のある「マグネシウム」は海藻類、魚介類、野菜などに多く含まれています。偏った食生活にならないように、いろいろな食材を取り入れてみましょう。



## RIZAP 語録

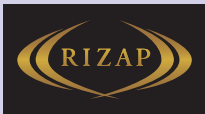
### 悔しいはエネルギー

“現状の自分”と“理想の自分”。そこにギャップがあるから悔しくなる。でもその悔しさは“自分自身に期待している”ことの表れでもあります。その悔しさをエネルギーに変えて、歩み出しましょう!

トレーナー 若山 博行







日本電気健康保険組合

RIZAP  
トレーナーが伝授

## ダイエットの新常識

# HIITで脂肪燃焼を最大化!!

HIIT (ヒット) とは「High-Intensity Interval Training (ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)」の略で、強度の高い運動と少しの休憩を交互に繰り返して行うトレーニング法のこと。圧倒的な結果が欲しい! もう1ステージ上のボディを目指したい! そんな方は必見です。いろいろなメリットのあるHIITを紹介します。

### 効果的なトレーニングは自宅です! RIZAP式 HIIT

#### ① スクワット

足を肩幅に開き、膝が前に出ないようにしゃがみます。10回を目安に。



20秒  
休憩

#### ② 腕立て伏せ

体をまっすぐに保ち、脇を閉めて胸を床に近づけます。10回を目安に。



20秒  
休憩

#### ③ 背筋

両肘が背中につくイメージで肩甲骨を寄せます。10回を目安に。



20秒  
休憩

#### ④ プランク

肘は肩の真下に置き、体をまっすぐに保ちます。約30秒キープ。



#### ▶ Point!

4種目1セットで、まずは1日1セット×週2回から! 慣れてきたら少しずつ増やして4分間の「HIIT」にチャレンジしてみましょう。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ!

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 継続の秘訣は… 「続ける方法を見つけること」

「痩せたい」と思ったとき、ウォーキングやジョギング(有酸素運動)をイメージする方が多いはず。でも続けるのってとても難しいですよね。今日は雨だからやめておこう…、着替えるのが面倒だから…、と外に出ることをためらった経験、ありませんか?

そんなときこそ「HIIT」! 「HIIT」は、トレーニング中はもちろん、トレーニング後も脂肪燃焼効果が長く続くと言われてます。「自分は続けることが苦手」「短時間で結果を出したい!」と思う方、ぜひチャレンジしてみましょう!

### HIIT をオススメする2つの理由

#### ① 脂肪燃焼の先にある 美容効果

「最近、お肌の調子が悪い」「すぐにかさつく」という方こそHIITがオススメ!

トレーニングにより体内に分泌される成長ホルモン。実はいろいろな役割を持っていて、「筋肉の合成」や「脂肪燃焼」はもちろん、「コラーゲンの合成促進」「水分を保持して肌にハリを与える」など、美しさや若々しさを保つうえでとても有効です。また、健康的な体を維持するための「免疫カアップ」などの効果も期待できます。

HIITを行うことで「成長ホルモンの分泌を促す▶代謝が上がる▶脂肪燃焼効果アップ」というプラスのルーティンを作っていくことができるのです。



#### ② 心肺機能の向上

「階段を昇ると息切れする」「お出かけするとすぐ疲れる」という経験、ありませんか?

HIITを行うことで疲れやすさに対する耐性が向上して、体力がアップする効果も期待できます。



### こんな人にオススメ!

- 忙しくてトレーニングの時間がいない人
- 短時間で結果を出したい人
- 続けるのが苦手な人
- スポーツのパフォーマンスをアップさせたい人
- 疲れやすい人

### ● RIZAP 語録 ●

#### ここまでよく頑張りましたね!

今までの頑張りは、必ず達成した後の「笑顔」につながります! 頑張った分だけ体は「必ず」応えてくれます。

トレーナー 盛一 紗季



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



日本電気健康保険組合

RIZAP  
トレーナーが伝授

# 普段から筋肉を鍛えて、ほぐすことで 肩こりから 抜け出せる!!

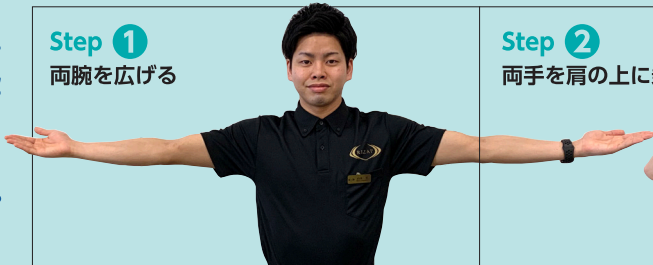
肩こりの改善の近道は筋肉を動かすことが一番です。  
ライザップトレーナーが伝授する「肩こり対策ストレッチ」で、  
肩甲骨周りの筋肉を動かしながら、血流の流れも一緒に改善していきましょう!

座ったままでもできる

『つら～い、おも～い、肩こり緩和』ストレッチ

解説付きワンポイントレッスンはコチラ

Step 1  
両腕を広げる



Step 2  
両手を肩の上に乗せる



Step 3  
胸を張って、両  
ひじで大きな  
円を描くように  
ひじを回す。



Step 4  
ひじを後ろに引  
いた際には、左  
右の肩甲骨を  
寄せるイメージ  
がポイントです



呼吸を止めず、より大きな円を描くイメージで  
30秒かけてゆっくり動かしていきましょう

一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 背中や肩の 血行不良が原因に!?

肩こりが起こる主な原因は、  
背中や肩の筋肉の蓄積疲労や血  
行が悪くなっていることなどが考  
えられます。また、運動不足だっ  
たり、同じ姿勢をとり続けたり  
すると血行が悪くなります。  
その原因の一つの血行不良は、  
筋肉を動かし、ほぐすことで血  
管の圧迫を緩和し、血流を改善  
することができます。  
滞った血液の流れをよくするこ  
とで、肩こりの症状は緩和され  
ます。



## こんな人は要注意!

- 1 同じ姿勢でデスクワーク、PCワーク
- 2 長時間のスマホ操作
- 3 運動習慣が少ない

PC作業やスマホ操作…気がつくと背中が丸まって、かたまっていませんか?  
首や肩、背中の筋肉は3~4キロもの重い頭を支えています。この重さをずっと前傾姿勢で支えていると首の裏や肩に大きな負担がかかり、緊張状態が続くことで血行が悪くなり炎症を起こしてしまうのです。また、運動習慣が少ないと血行が悪くなるため、肩がこりやすいと言われています。

## 肩こりの主な原因をつくるのは〇〇筋!?

首や背中、肩のこりに大きな影響を与えるのが「僧帽筋」。首から腰の上部まである大きな筋肉です。この「僧帽筋」の動きが悪くなると、首・肩・背中など日常生活でよく使う筋肉の動きも悪くなり痛みを感じるようになります。  
肩甲骨をしっかり動かし「僧帽筋」をほぐすことで、

デスクワークなどで固まってしまう首・肩・背中などの筋肉を動かすことができるのです。  
肩こりの原因をつくってしまう僧帽筋をほぐし、また衰えないように、普段の姿勢の意識や運動不足の解消、ストレッチなどを続けていきましょう!!

## RIZAP 語録

### どうせやるなら楽しみましょう!

今よりも、もっともっと楽しい未来を生きている自分をイメージしてみてください。  
ワクワクしませんか?

トレーナー 盛一 紗季





RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 走らなくても 有酸素運動はできる!

「有酸素運動」と聞いて、どんなことをイメージしますか？

ランニング、ウォーキング、サイクリング、水泳などいろいろ想像できますね。

でも…実はそれだけじゃありません! 有酸素運動は皆さまの日常生活に溢れています。

そんな「なるほど!」な情報から、「へー」となる豆知識まで、

RIZAPトレーナーがすべてお教えします。

## 道具はいらない! 家の中で誰でも出来る! 有酸素運動『マーチ』

息が切れるくらいのスピードで、まずは 60 秒から始めてみましょう。



**Step 1**  
胸を張って、真つすぐ立ちます。



**Step 2**  
両手をおへその高さで重ね合わせ、手にあたるまで太ももを持ち上げます。



**Step 3**  
その場で歩く動作を続け、足の動きに合わせて腕も大きく振ります。



**Step 4**  
胸を張って目線は正面のまま、呼吸が止まらないように注意しましょう。

▶ **Point!** 有酸素運動は「活動量アップ」がキーワード

“20分以上やらないと効果が出ない!” という情報を耳にしたことがある方も多いはず。もちろん一定時間続けることで有酸素運動の効果は高まります。でも連続じゃないと意味がないわけではありません。大切なのはできる限り体を動かすこと「活動量アップ」です。消費エネルギーを増やすことで有酸素運動の効果が期待できる、というわけです。

←一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 有酸素運動には 『やり方』があった

よく「毎日ウォーキングや散歩をして 10,000 歩以上歩いているけど、全然痩せない」という声を聞きます。もちろん歩いた以上に食べている、ホルモンバランスが乱れているなど、いろいろな理由が考えられます。しかし、注目すべきは“やり方”なんです。

歩く時のポイントは4つ!

1. 胸を張って
2. 腕を大きく振り
3. いつもより歩幅を広く
4. 早歩き

※息が切れて、誰かと話しながら歩くことが難しいスピードを意識してみましょう!

## 有酸素運動

### 3つメリット

#### ①心肺機能の強化

心臓や肺などの呼吸筋を鍛えることができ、心肺機能がアップします。また心疾患による死亡リスクを低下させると言われています。

#### ②脂肪燃焼効果

血中 LDL コレステロール、中性脂肪を減少させるなどの働きもあり生活習慣病予防にも繋がります。余裕がある方は、筋力トレーニングのすぐあとに取り入れると脂肪燃焼効果がアップします!

#### ③取り入れやすい

散歩、ウォーキング、ランニングなど体を動かす習慣を身に付けることはもちろん、出退勤時に階段を使う、駅では目的地から遠い出口を利用する、駐車場は遠くに停める、積極的に家事をするなど、日常生活の中で活動量を増やす工夫をしてみましょう!

## こんな人に オススメ!

- 少し動いただけで息切れる人
- 忙しくて時間がない人
- 階段を昇るのがつらい人
- インドアな人
- ずっと健康でいたい人
- 痩せたい人
- 睡眠の質を上げたい人

## RIZAP 語録

### 健康な体と心は未来を創る

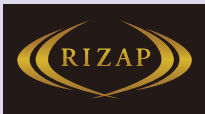
自分のためだけでなく、大切な人のために健康になろう。

トレーナー 竹田津 瑛信



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼





RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 寝ながら簡単！ 美脚・美尻トレーニング

内ももの隙間、きゅっと上に向けたヒップを作り上げてくれるのは、  
太腿の裏側の筋肉やお尻の筋肉です。  
理想の身体を目指していくために、  
ぜひ今回ご紹介するトレーニングを普段行っている運動にプラスし、  
さらにメリハリのある体を作り上げていきましょう！

## 『ヒップリフト』



### Step 1

手のひらを床について体を安定させます。足幅は腰幅よりやや広め、足の裏は床について膝を90度くらいに立てましょう。

### Step 2

上半身にできるだけ力を入れず、お尻の筋肉を締めるように腰を持ち上げて1～2秒キープ。肩から腰までのラインが一直線になるようにしましょう。



### Step 3

ゆっくり腰をおろしましょう。

#### ▶ Point!

腰は反らないように、一定のスピードでゆっくり呼吸をしながら行いましょう。



解説付きワンポイントレッスンはコチラ▶



←一緒にチャレンジ！

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 美脚・美尻 ポイント！

下半身の筋肉は全身の6～7割を占めるため、普段から動かしていれば基礎代謝も上がり、全身の脂肪を燃焼しやすくなっていきます。  
そして、ヒップリフトのようなお尻の筋肉や腿の後ろの筋肉を鍛えることで、猫背や反り腰といった姿勢も改善されていきます。下半身の筋肉を正しく使えるようになると全身のスタイルアップにつながるということです。

正しく鍛えて理想の美脚・美尻に近づいていきましょう！

## 知っておきたい筋肉 BEST 3！

- 1 大臀筋（お尻の筋肉）
- 2 ハムストリングス（腿の後ろの筋肉）
- 3 腸腰筋（太腿の付け根の筋肉）

下半身のスタイルにお悩みの方の多くは、上記3つの筋肉が衰えて硬くなってしまっています。

主な原因は運動不足や正しい姿勢を保てていないことです。デスクワークやヒールを履く機会が多い方は特に感じているのではないのでしょうか。

まずはこれらの筋肉を鍛え、普段から意識して正しい動かし方が出来るようになるだけでも、十分美脚・美尻に近づけます。可能な方は、デスクワーク中長時間座りっぱなしにならないように、時々立って体を動かしたり、ヒールをスニーカーに変えるだけでも、下半身のスタイルに変化が起こります。

ぜひ、日常的な動作から3つの筋肉を意識してみましょう！

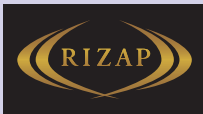


## ● RIZAP 語録 ●

今日まで頑張った軌跡は、  
必ずこれからの未来へと繋がっていきます。

なぜなら、今日という1日は残りの人生の最初の1日だからです。 トレーナー 近藤 ちひろ





RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 自宅でできる「背中」のトレーニング 「広背筋」を鍛えて新陳代謝を上げる ワンハンドロー

背中にある筋肉「広背筋」を鍛えると、男性なら厚みのあるたくましい背中、女性なら引き締まったウエストを作り上げることができます。  
背中の中でも大きな筋肉「広背筋」を鍛えることで、  
新陳代謝が上がる、背筋の伸びた姿勢になるメリットも！



## Step 1

椅子の上に右ひざと右手を置き、上体を前傾姿勢にして視線は前方に向けます。背が丸まらないように背筋を伸ばします



## Step 2

左手でペットボトル（1ℓ～2ℓ）を持ち、肩関節を支点にするように肘を曲げて、息を吐きながら左腕を上げます。脇は開かず、肩甲骨を寄せた状態で。これを10～15回目安に繰り返し、右手も同様に行います。可能なら上体は床と平行になるまで倒してもOK



解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ



一緒にチャレンジ！

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## Q 痩せているほど健康的？

**NO** 必ずしも痩せているほど健康的というわけではありません。女性のBMI（肥満指数）における健康値は23-25とされています。これを大きく超えた場合（27以上）はもちろんですが、大きく下回ると（21未満）病気にかかりやすくなることもあり、健康に影響を与えてしまう場合もあります。

※「肥満指数（BMI）と死亡リスク」国立がん研究センター 社会と健康研究センター 予防研究グループ

## Q 女性が筋トレをすると筋肉ムキムキになる？

**NO** そうとは言いきれません。女性は男性に比べて筋肉がつきにくいといわれています。その理由は、筋肉がつきやすくなる男性ホルモンの分泌が、男性の1/20と少ないためです。むしろ筋トレをした方が、成長ホルモンの分泌でより女性らしく、肌ハリのある若々しい体になります。

## Q 筋トレは何歳からやっても効果がある？

**YES** 筋トレは何歳から始めても遅くありません。筋肉の発達には20代がピークで、加齢とともに効果が緩やかになっていきます。しかし、何もしていないと筋力は落ちる一方です。ご自身のペースでも運動を行う事で効果は表れます!! 年齢を重ねても動ける身体をキープするために、【筋トレ】をしていきましょう！

## RIZAP トレーナーに聞く

# トレーニングの ウソ!?! ホント!?!

## Q 筋肉痛が来ないトレーニングは意味がない？

**NO** 筋トレに限らずどんな運動でも、最初のうちは筋肉痛が起こりますが、やがて筋肉痛は和らいでいきます。筋肉痛が和らいだのは、正しい動きができた表れです。筋肉痛がなくても筋肉はちゃんと成長します。身体がトレーニングに慣れてきたら、ステップアップの合図です！扱う重量を上げる、回数やセット数を増やす、休憩時間を短くしてみる、スピードをゆっくりにするなど運動強度に変化を与えることが大切です。

## Q 筋トレしても寝不足だと効果がない？

**YES** 効果が全くないわけではありませんが、効率が悪くなります。筋肉の大半は、寝ている間に作られます。筋肉をつけていくのに欠かせない「成長ホルモン」が分泌され、筋肉をはじめ全身の細胞の修復や分裂が行われます。効率よく筋肉をつけるためには、十分な睡眠時間と質のよい眠りが不可欠です。筋トレは寝る3時間前までには終わらせましょう！

## RIZAP 語録

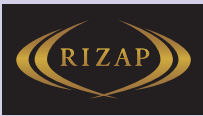
### 正しい知識を得ても行動していなければ知らないと同じ

どれだけ正しい減量知識を得たとしても、行動に移していなければ知らないのと同じです。行動には大きな壁がありますが、あなたなら必ずできます。理想の自分に向かって今から1つ行動しましょう！

トレーナー 山本 真



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# 自宅でできる「脚」のトレーニング RIZAP で変わる美尻・美脚のための スプリットスクワット

スクワットとは違う刺激を与えられるので、併せて行くと相乗効果が期待できます。  
また、下半身の筋力だけでなく全身を鍛える事ができるので、  
姿勢改善・美しくびれ作りにも効果的です。

## Step ①

脚幅は腰幅で前後に大きく開き、後ろ足は踵をしっかりと浮かせるようにしましょう。前の膝はつま先の上を保持していきましょう



## Step ②

後ろの膝が床に着く直前までゆっくりとしゃがみます。呼吸はしゃがんだ時に息を吸う。持ち上げる時に息を吐きましょう！



## Step ③

ゆっくりと元の姿勢に戻ります。上体を前傾させたまま、体ごと上下動させましょう。以上の動作を両方の脚ごとに同じ回数行います



- 胸を張り、背中が丸まらないようにする
- 膝が前に出すぎたり、内股にならないようにする



◀解説付きワンポイントレッスンはコチラ



◀一緒にチャレンジ！

※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## トレーニングの効果を最大にする “効果が出る人と出ない人の差” 3つのポイント

### Point ① 「正しいフォーム」

正しいフォームで、使っている筋肉を意識し可動域を最大限にとることでトレーニングの効果は得られます。筋肉を“伸ばして縮める”ことで、筋量の維持・増加が期待できるのです。

また、ケガの予防のためにも、正しいフォームは欠かせません。フォームが乱れると関節に負担がかかることでケガに繋がりが、トレーニングの継続が困難に。また、効果が出にくくなります。



### Point ② 「適度な負荷」

負荷には「重量」のほか、「回数」「休憩時間」「スピード」があります。

【回数】【休憩時間】

回数→10～15回を2～3セット

休憩時間→60秒

【スピード】…ゆっくりと一定のスピードで行う

### Point ③ 「休息」

トレーニングは週に2回から3回で大丈夫。毎日かえって逆効果です。トレーニングをした後にくる筋肉痛は筋肉が傷ついている状態。回復するために「休息と栄養」が必要です。48～72時間は空けるようにしましょう。月曜にトレーニングをしたら木曜、週3回行う人は月曜・水曜・土曜がおすすめです。そして、がんばった自分自身もしっかり褒めてあげてください！



### さらにレベルアップしたいあなたは

負荷に慣れてくると、筋肉痛が来なくなることもあり、いという人も、ポイント1～3のいずれかを見直してみます。そんな時は、「スピード」「重量」「休憩時間」などの負荷や、「種目」を変えてみることをおすすめします。のアドバイスを受けてみては？楽しく継続的に進めるように、一緒に頑張ってください。

### ● RIZAP 語録 ●

#### あなたに期待しているのは、あなただけじゃないはず

思うような結果が出ない時、焦りやストレスから挫けることや、なげやりになることもあるかもしれません。でもそんな時は思い出してください。あなたを応援してくれ、あなたに期待してくれている家族や友達、大切な人がいることを。

トレーナー 今西雅也



Copyright © 2020RIZAP, Inc. All rights reserved.





RIZAP  
トレーナーが伝授

日本電気健康保険組合

# たった10回で 気になるお腹周りがスッキリ! クランチ

筋力トレーニングを始めようと思ったとき、一番取り組みやすいのが腹筋。  
正しい方法で行うことができれば、下腹部の引き締めや姿勢の改善に繋がります。  
そんな魅力たっぷりの腹筋を RIZAP トレーナーがこっそり教えます。



**Step 1**  
仰向けに寝て、手は頭の後ろに。  
膝を 90 度に曲げて地面から浮かせます。

10回  
1セット

**Step 2**  
息を吐きながらゆっくり  
とおへそを覗き込むよう  
に体を丸めていきます。



**Step 3**  
息を吸いながらゆっくり元の位置  
まで戻していきます。



◀解説付き  
ワンポイント  
レッスンはコチラ

◀一緒に  
チャレンジ!

▶Point!  
反動を使わないようにゆっくりと行いましょう。



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 筋力トレーニングの真実



### ●姿勢改善

皆さんは座っている時どんな姿勢をしていますか？少し振り返ってみましょう。

猫背になっていますか？背もたれに背中を付けていますか？

実は、今挙げた動作はほとんど腹筋が使われておらず、そこから起こる腰痛も多いです。

腹筋は体のほぼ中心にあり、皆さんの身体を支えてくれる大切な役割を担っています。腹筋を正しい方法で鍛えることで、姿勢改善にも繋がり、正しい姿勢を身につけることができれば、腰痛の改善にも繋がっていきます！

身体の痛みが少なくなれば、仕事にも集中できるようになり仕事効率も UP しますね！

### ●続きやすく場所をとらない

お腹周りを引き締めたい！筋力トレーニングを始めたいけれど、続かかわからない・・・。

そんな方、まずはクランチをやってみましょう！クランチはシンプルな動きでありながら、非常に効果の高い運動です。

正しい動作ができるようになれば、おなか周りの引き締めを感じられることはもちろん、運動にも徐々に慣れていくことができます！

さらに、クランチは道具も必要ないため、自宅でも気軽に行うことができます。

### ●RIZAP 語録●

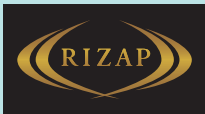
#### なりたい、最高の自分に

常に「なりたい自分、最高の自分」を心の中でイメージして、自分を鼓舞するように心の中で叫び続けてください。意思を強く持ち続けることが一番の“原動力”になります。

トレーナー 今西 雅也



Copyright © 2020 RIZAP, Inc. All rights reserved.



RIZAP  
トレーナーが伝授



日本電気健康保険組合

若々しい姿勢は何歳からでもつくれる!?

# 脱!!猫背で 美しい姿勢を手に入れましょう!

現代人の多くに見られる猫背。

猫背を卒業して、ぽっこりお腹や肩こり・腰痛を感じないカラダに  
猫背の対策に効果的なストレッチを RIZAP トレーナーが伝授。



座ったままでもできる

## 『良い姿勢をつくる YTWL』ストレッチ

### Step 1

脚は腰幅にして椅子に  
浅く座ります。

### Step 2 Y

両腕を斜め上方 45 度に広げ「Y」  
の文字を作る→肩はリラックスし  
た状態で、肩甲骨を寄せます。  
10 回、リズム良く腕を前後に動  
かしていきましょう。



### Step 3 T

両腕を水平に広げ「T」  
の文字を作る→肩はリ  
ラックスした状態で、肩  
甲骨を寄せます。10 回、  
リズム良く腕を前後に  
動かしていきましょう。



### Step 5 L

両腕を肩の高さまで上  
げ肘を 90 度曲げて「L」  
の文字を作る→肘の位  
置をキープしたまま腕  
を後ろに倒しま  
す。10 回、リズ  
ム良く繰り返す。



### Step 4 W

両肘を曲げ「W」の文字を作る→肩  
はリラックスした状態で、肩甲骨を寄  
せます。10 回、リズム良く両肘を近  
づけるように動かしていきましょう。



「YTWL」を行う際は、肩はリラックスし、  
背中（肩甲骨）をしっかり真ん中に寄せることを  
意識しましょう

←一緒にチャレンジ!



※動画はQRコード読み取りまたはQRコードをクリックしてご視聴ください。本動画の視聴期日は2022年3月末です。

## 猫背は 心身不調の最大の敵!

スマホやパソコンが普及した現代では、多くの人が猫背になりがちです。長時間スマホやパソコンを操作する姿勢が続いたり、足を組んで座ることで骨盤が後ろに傾くと、肩甲骨が左右に開いた状態で固まってしまいます。すると、胸が閉じて呼吸が浅くなり急な眠気や倦怠感を感じたり、疲労が抜けにくくなることも。こうした生活習慣を続けていると、肩こり、偏頭痛、腰痛などを引き起こしやすくなります。また、猫背が続くと何となく気分も沈みがちに…、猫背対策で、身体的にも心的にも、スッキリ快適な毎日を手に入れましょう。

## 猫背の特徴

- 1 首が前傾する
- 2 背中が丸くなる
- 3 下腹部がぽっこり出る



猫背になりやすいのは、座っている時。まずは、少しお腹に力を入れて、胸を開く、という意識から始めていきましょう。外的な工夫として、パソコンの画面と目線の高さができるだけ水平になるように、机と椅子の高さを合わせるのも良いでしょう。

## 固まっている 「菱形筋」を 動かしましょう

猫背の対策には、まずは、肩甲骨と背骨を繋ぐ深層の「菱形（りょうけい）筋」を動かしましょう。肩甲骨の間にある菱形筋が使われる事で肩甲骨が寄り、背筋が伸びたキレイな姿勢を作ることができます。さらに、背筋が伸びる事でお腹にも力が入り、下腹部のぽっこりも防止することができます!! 「YTWL」ストレッチなどで定期的に肩甲骨を寄せて、きれいな姿勢、快適な身体を保ちましょう。

## RIZAP 語録

### 「いつかやろう」は一生やらない

いつか着るだろう、いつか使うだろう、一生そのタイミングはやってこない。そのいつかを今にすれば人は変わる。

トレーナー 瀬谷 直貴

