

# パワーアップ週1集中

目標 週1回  
所要時間 45分

効果: 週に1回で効果的にパワーアップしたい方におすすめのメニューです。やや重めの負荷で最大限に発揮できる筋力を高めましょう。

**I ウォーミングアップ&ストレッチ**  
(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
**210kcal**  
※ご飯1杯150kcal



**ポイント**  
◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重さ: 指定回数でややきついと感じる重さ

## II 筋力トレーニング

マシンNo. <b>10</b>	<b>ベンチプレス</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 胸の筋肉を強化し、厚みを持たせる	マシンNo. <b>10</b>	<b>レッグエクステンション</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 太ももの前側を強化し、股関節や膝の動きを高める
マシンNo. <b>8</b>	<b>ラットマシン</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 背中中の筋肉を強化し、広がりをつける	マシンNo. <b>7</b>	<b>アームカール</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 腕の前側を強化し、太くする
マシンNo. <b>12</b>	<b>ショルダープレス</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 肩の筋肉を強化し、肩幅を広げる	マシンNo. <b>6</b>	<b>アームエクステンション</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 二の腕を強化し、太くする
マシンNo. <b>1</b>	<b>レッグプレス</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 太ももやおしりを強化し、太くする	マシンNo. <b>18</b>	<b>クランチベンチ</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 おなかを引き締め強化する
マシンNo. <b>11</b>	<b>レッグカール</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 太ももの後側を強化し、股関節や膝の動きを高める	マシンNo. <b>19</b>	<b>ローワーバックベンチ</b> 回数: 10 セット: 2~3サイクル 効果 背すじを引き締め強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ○ オススメ○

 ランニングマシン	 リカンベントバイク	 アップライトバイク	 クロストレーナー
--	--	---	---

時間の目安 **10~15分**  
強度の目安 **最高心拍数の50%**  
週に1回のトレーニングは疲労が蓄積しやすいので、疲労回復に必ず有酸素運動を行いましょう。日常ではウォーキングなどを取り入れましょう。

**IV クールダウンストレッチ**  
(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)  
あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



# フィットネス Q&A

トレーニングの疑問を解消!

**Q. 週に1回のトレーニングでもパワーアップは可能ですか?**

**A. 週1回からのトレーニングでも十分効果的です。**

ある実験データでは、週2回のトレーニング効果を100%した時に、週3回で70%、週1回は35%の筋力増加が認められたそうです。効果を考えると週2回が理想的ですが、無理して続かないのであれば意味がありません。週1回でも定期的に続ければ必ず効果は現れます。そのために、まずは曜日や時間帯、参加するレッスンなどを決めて、生活に取り込む事が大切です。



**Q. 効果はどのくらいであられるの?**

**A. 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。**

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。



## 簡単栄養アドバイス

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方が良いのですか?  
A. 理想は食事です。1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実には実践できている人は少ないのではないのでしょうか?  
また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくも摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみたいはいかがでしょうか?





# パワーアップ週2きっちり

目標  
週2回

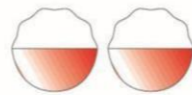
所要時間  
45分

効果: アクティブなライフスタイルを送るため、積極的な筋力アップでパワフルボディを獲得します。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

エネルギー消費量  
およそ300kcal



※1杯150kcal



**ポイント** ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ

# II 筋力トレーニング

毎回行う種目

マシンNo. 8	<b>ベンチプレス</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 胸を厚く、二の腕後部を強化する
マシンNo. 1	<b>ラットマシン</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 広い背中をつくり、二の腕前部を強化する
マシンNo. 1	<b>レッグプレス</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも、おしりを強化する
マシンNo. 4	<b>アブドミナルクランチ</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 おなかを引き締め強化する
マシンNo. 19	<b>ローワーバックベンチ</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 背すじを強化し、背骨を安定させる
マシンNo. 13	<b>ロータリートーン</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 わき腹を引き締め強化する

マシンNo. 9	<b>ベクトラルマシン</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 胸の厚みをつける
マシンNo. 12	<b>ショルダープレス</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 肩幅を広げる
マシンNo. 7	<b>アームカール</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 力こぶを大きくする
マシンNo. 6	<b>アームエクステンション</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 二の腕後部を太くする
マシンNo. 11	<b>レッグカール</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも後部を強化する
マシンNo. 10	<b>レッグエクステンション</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも前部を強化する
マシンNo. 14	<b>アダクター</b> 回数: 8~12 セット: 2~3 効果 太もも内側部を強化する

## III 有酸素運動

(心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる。) ※特にオススメ◎ オススメ○

ランニングマシン	リカンベントバイク	アップライトバイク	クロストレーナー

時間の目安 **10~20分**

強度の目安 **最高心拍数の50%**

マシントレーニングで体力が消耗している時はバイクがおすすめです。体力に余裕のある時はクロストレーナー、ランニングにチャレンジしてみましょう。

**IV クールダウンストレッチ**  
(使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)  
あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。



# フィットネス Q&A

トレーニングの疑問を解消!

**Q. 効果はどのくらいであられるの?**

**A. 早ければ1ヶ月程で効果は表れます。**

トレーニングの頻度や内容によっても異なるので一概には言えませんが、初期の段階では著しい神経系の発達が見られるため、週1回なら2ヶ月、週2回なら1ヶ月ほどで筋力がグンとアップしてきます。眠っていた筋肉が目覚め使えるようになった為です。その後は2~3ヶ月ほどで徐々に筋肉の線維が太くなり、太さに比例してチカラが増してきます。



**Q. パワーアップを図るには重ければ重いほうがいいのでは?**

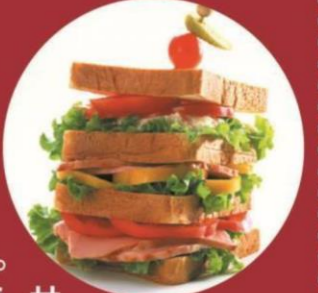
**A. パワー=筋力×スピードで表されます。**

パワーは、筋力×スピードで表されるように、単にチカラを発揮するだけではないのです。パワーアップトレーニングを段階的に行う上では、まず中等度の負荷(10~15回実施可能な重さ)で今発揮できる最大の筋力(最大筋力)を向上させ、次いで最大筋力の30%程度の負荷で素早く行うトレーニング等を取り入れます。しかし、スポーツの場面で発揮されるパワーには、全身的なカラダの使い方も重要な要素となります。



## 簡単栄養アドバイス

Q. トレーニング効果を高めるにはサプリメントをとった方がいいのですか?  
A. 理想は食事で1日30品目の摂取。1日の摂取カロリーの目安は、一般の方で体重×33~35kcal。しかし、摂取カロリー以外、現実的にそれを実践できている人は少ないのではないのでしょうか?  
また、一昔前に比べると食品全体の栄養価は低下している傾向にあります。ですから、食べていても充足されていないケースも考えられます。とはいえ、サプリメントはやみくも摂取しても意味がありません。一度、食事を2~3日書き出して見る事をおすすめします。意外といろいろな発見があるものです。その上で、不足がちな栄養素をサプリメントで補ってみたいはいかがでしょうか?





# おなかを引き締め

所要時間  
10~20分

効果: 気になるおなかを引き締めたい。いろいろなやり方で腹筋をエクササイズ。

**I ウォーミングアップ&ストレッチ**  
(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。



**ポイント** ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ

## II 筋力トレーニング



マシン No. **4**  
**アブドミナルクランチ**  
回数: 15  
セット: 2サイクル  
主な強化部位と効果  
おなかの引き締め

マシン No. **13**  
**ロータリートーン**  
回数: 15  
セット: 2サイクル  
主な強化部位と効果  
わき腹の引き締め



**III クールダウンストレッチ** (使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

# フィットネス Q&A

トレーニングの疑問を解消!

**Q. 部分やせは可能か?**

**A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。**

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。





# 二の腕の引き締め

所要時間  
10~20分

効果: 気になる二の腕を引き締めたい。

**I ウォーミングアップ&ストレッチ**  
(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い体をほぐしましょう。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行ってから行いましょう。



**ポイント** ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ

## II 筋力トレーニング

マシン No.  
**2**



**チェストプレス**  
回数: 15  
セット: 2サイクル  
主な強化部位と効果  
腕の裏側の引き締め

マシン No.  
**6**



**アームエクステンション**  
回数: 15  
セット: 2サイクル  
主な強化部位と効果  
腕の裏側の引き締め

マシン No.  
**7**



**アームカール**  
回数: 15  
セット: 2サイクル  
主な強化部位と効果  
腕の前側の引き締め

**III クールダウンストレッチ** (使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

# フィットネス Q&A

トレーニングの疑問を解消!

**Q. 部分やせは可能か?**

**A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。**

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。





# 肩の引き締め

所要時間  
10~  
20分

効果: 普段使うことの少ない肩の筋肉をエクササイズ。

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行って  
から行いましょう。



### ポイント

- ◆テンポ: 反動をつけずに、ゆっくり行いましょう
- ◆重さ: 指定回数でややきつと感じる重さ

# II 筋力トレーニング



マシン No.

# 12

## ショルダープレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

主な強化部位と効果  
肩の引き締め

マシン No.

# 2

## チェストプレス

回数: 15  
セット: 2サイクル

主な強化部位と効果  
肩の前側の引き締め



## III クールダウンストレッチ (使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. 部分やせは可能か?

**A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と一般的に言われています。**

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。





# ヒップアップ

所要時間  
10~  
20分

効果:おしりの引き締め

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行って  
から行いましょう。



**ポイント** ◆テンポ:反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重 さ:指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング



マシン No.  
**19**  
**ローワーバックベンチ**  
回数:15  
セット:2サイクル  
主な強化部位と効果  
おしりの筋肉を  
引き締めます

マシン No.  
**11**  
**レッグカール**  
回数:15  
セット:2サイクル  
主な強化部位と効果  
ももの裏側の筋肉を  
引き締めます



## III クールダウンストレッチ (使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

**Q. 部分やせは可能か?**

**A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、  
その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と  
一般的に言われています。**

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合は、下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多いということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が落ちやすい」という研究結果があるようです。結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締めることは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体を鍛えることが先決です。



あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。





# バストアップ

所要時間  
10~  
20分

効果:バストアップをする、胸の筋肉を鍛える

## I ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温め動きやすくする)  
軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、  
ストレッチを行い体をほぐしましょう。

部分的ではなく必ず全体のトレーニングを行って  
から行いましょう。



ポイント ◆テンポ:反動をつけずに、ゆっくり行いましょう  
◆重 さ:指定回数でややきついと感じる重さ

# II 筋力トレーニング



マシンNo.

# 2

## チェストプレス

回数:15

セット:2サイクル

主な強化部位と効果  
胸のトレーニング

## プッシュアップ

(腕立て伏せ)

回数:15

セット:2サイクル

主な強化部位と効果  
胸のトレーニング



## III クールダウンストレッチ (使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。)

# フィットネス Q&A

トレーニングの  
疑問を解消!

## Q. 部分やせは可能か?

**A. 減量を行う際にはどの場所の運動を行ったかにはあまり関係なく、  
その人によって脂肪が落ちやすい場所からサイズが落ちていく、と  
一般的に言われています。**

絶対とはいえませんが、そのような傾向があるのは事実です。女性の場合、  
下腹部、内股、ヒップ、そして腕の後側が残りやすいように思います。

男性はウエストから脂肪が落ちていく、というのは男性の方に内臓脂肪が多い  
ということも関係しています。また、遺伝的な個人個人でカラダの各部の体温の  
高低が異なる、というデータがありますが「少なくとも体温の高い部分は脂肪が  
落ちやすい」という研究結果があるようです。

結論としては各部位をトレーニングすることで筋肉をつくり引き締める  
ことは可能です。ただ、筋力トレーニングは身体全体を鍛え基礎代謝を上げ  
ることがダイエットにはとても重要です。この部分引き締めもまずは体全体  
を鍛えることが先決です。

