

# お気軽ウエルネス(忙しい方へ)

効果：短い時間で筋力アップと心肺機能の向上を図り、健康維持に取り組まれる方におすすめです

目標週1回



〔所要時間〕50分

〔エネルギー消費量〕  
150kcal

ご飯一杯150kcal



## Step1 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。

## Step2 筋力トレーニング [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。

MACHINE No.

1



### レッグプレス

回数：10

セット：1サイクル

#### 効果

太もも、おしりを引き締め強化する

MACHINE No.

9



### レッグエクステンション

回数：10

セット：1サイクル

#### 効果

太ももの前側を引き締め膝を強化する

MACHINE No.

2



### チェストプレス

回数：10

セット：1サイクル

#### 効果

胸と二の腕後側を引き締め強化する

MACHINE No.

16



### ローロー

回数：10

セット：1サイクル

#### 効果

背中を引き締め強化する

MACHINE No.

4



### アブドミナルクランチ

回数：10

セット：1サイクル

#### 効果

おなかを引き締め腰痛を予防する

MACHINE No.

19



### ローワーバックベンチ

回数：10

セット：1サイクル

#### 効果

背すじを引き締め腰痛を予防する

## Step3 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運動です。

ウォーキングがおすすめです。速度の目安はおおよそ5~6km/h、自分のリズムに合ったスピードで行いましょう。また、プールやスタジオを筋トレの後に行う場合は有酸素運動を省いても構いません。

時間の目安 10~15分

強度の目安 最高心拍数の50~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 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** 有酸素運動は20分以上行なわれないと効果がないのでは？

**A** 短時間の有酸素運動でも脂肪は燃焼します。

この話の発端は、古い実験で糖質と脂質の消費比率が運動開始後20分で切り替わり、以後は脂質への依存度が高かったという結果が元になっています。

しかし脂肪の燃焼は、1日の摂取(食べたカロリー)に対し、消費(基礎代謝や運動代謝など)でどれだけマイナスを出せるかなのです。ですから、長い継続時間にこだわらず、短時間でもマメにカラダを動かす事を習慣化しましょう。

**Q** 運動中の呼吸法はどのように行えばよいのか？

**A** 安全のため運動中は自然な呼吸法を心掛けましょう。

基本的には、重りを持ち上げる(筋肉を縮めながらチカラを出す)時に息を吐き、戻す(筋肉を伸ばしながらチカラを出す)時に息を吸います。

目的は血圧の上昇を防ぐ事なので、考えすぎて息が止まってしまうようならば意味がありません。そんな時は普段と同じ、自然な呼吸を心掛けて下さい。逆にどうしても止まってしまうような場合は負荷が高すぎるのかも知れませんが、少し軽くしてみてください。

**A** [簡単栄養アドバイス]

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、もう1つ忘れてはいけないのはタイミングです。特に筋肉作りでは、運動直後や就寝前のたんぱく質(アミノ酸)の摂取がポイントです。ですから、お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」というのは科学的に理に適っているのです。但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意ください。



# ウェルネスコース…週1集中

効果：週に一度の集中型健康増進プログラム。あせらずマイペースで取り組みましょう！

目標週1回



[所要時間] 45分

[エネルギー消費量]  
200kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 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。

## Step2 筋力トレーニング [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。



MACHINE No.  
1

### レッグプレス

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
太ももやおしりを引き締め強化する



MACHINE No.  
10

### レッグカール

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
太ももの裏を引き締め強化する



MACHINE No.  
9

### レッグエクステンション

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
太ももの表を引き締め強化する



MACHINE No.  
2

### チェストプレス

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
腕や二の腕を引き締め強化する



MACHINE No.  
15

### ラットマシン

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
背中や二の腕の表を引き締め強化する



MACHINE No.  
14

### ペクトラルマシン

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
胸を引き締め強化する



MACHINE No.  
11

### ショルダープレス

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
肩を引き締め強化する



MACHINE No.  
4

### アブドミナルクランチ

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
おなかを引き締め強化する



MACHINE No.  
19

### ローワーバックベンチ

回数：15  
セット：1~2サイクル

効果  
腰やおしりを強化し背すじを伸ばす

## Step3 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運動です。

ウォーキングや軽いジョギングがおすすめです。  
速度の目安はおおよそ5~7km/h、じっくり汗をかきましょう。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 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** 前回と同じ重さでトレーニングしているのに、今日は重たく感じますが？

**A** 無理はせずに体調に合わせて行いましょう。

体調が悪い時や寝不足、仕事の疲れなどがあると、いつもより重たく感じる場合があります。身体はいつもベストの状態とは限りません。

無理して行うことはケガにつながります。その日の体調に合わせて負荷を減少させて下さい。重さ的には物足りなくても、動かす事で十分に神経系のトレーニングになっています。その分、ゆっくり動かしてみましょ。

**Q** 週1回のトレーニングでも効果はでるの？

**A** 週1回からのトレーニングでも十分効果的です。

ある実験のデータでは、週2回、3ヶ月行ったトレーニング効果を100%とした時に、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、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組み込む事が大切です。

**A** [ 簡単栄養アドバイス ]

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、もう1つ忘れていけないのはタイミングです。

特に筋肉作りでは、運動直後や就寝前のたんぱく質(アミノ酸)の摂取がポイントです。ですから、お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」というのは科学的に理に適っているのです。但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意下さい。

# ウェルネスコース…週2きっちり

効果：週に2回、しっかり取り組める方のプログラムです。

目標週2回



【所要時間】70分

【エネルギー消費量】  
270kcal  
（ご飯一杯180kcal）



## Step1 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。

## Step2 筋力トレーニング

【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。

MACHINE No.  
1

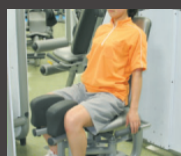


### レッグプレス

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
太もも、おしりを引き締め強化する

MACHINE No.  
7



### アダクター

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
太ももの内側を引き締め強化する

MACHINE No.  
10



### レッグカール

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
太ももの後側を引き締め強化する

MACHINE No.  
8



### アブダクター

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
おしり上部を強化し姿勢を安定させる

MACHINE No.  
2



### チェストプレス

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
腕や二の腕後側を引き締め強化する

MACHINE No.  
4

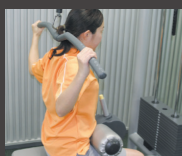


### アブドミナルクランチ

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
おなかを強化し腰痛を予防する

MACHINE No.  
15



### ラットマシン

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
背中や二の腕前側を引き締め強化する

MACHINE No.  
19



### ローワーバックベンチ

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
腰やおしりを強化し背すじを伸ばす

MACHINE No.  
11



### ショルダープレス

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
肩を引き締め強化する

MACHINE No.  
17



### ロータリートーン

回数：10～20  
セット：2サイクル

効果  
わき腹を引き締めくびれをつくる

## Step3 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運動です。

いつも同じ運動では効果が薄れる場合があります。  
ランニングやクロストレーナーとバイクを交互に行うと良いでしょう。

時間の目安 15～30分

強度の目安 最高心拍数の50～60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 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** ジムとプール両方利用したいけど、どちらを先に行った方がいいですか？

**A** クールダウンをプールで行うとより効果的です。

特別な目的がないのなら、ジムが先でプールが後をおすすめします。

プールは浮力があるため、地上に比べて筋肉が弛みやすいので血液循環が促進され疲労回復が早まるのです。また、トレーニングにより熱を持った筋肉をプールの水(30℃前後)が冷やしてくれるため疲労回復が早まり、筋肉痛も低減されます。

**Q** 筋力トレーニングをすると身体が硬くなると聞きましたが？

**A** カラダの硬さは柔軟性と深い関わりがあるので筋トレで身体は硬くなりません。

確かに、トレーニングにより鍛えられた筋肉はチカラを入れると硬くなります。

しかし、安静時の筋肉は、筋肉の量や筋力に関わらず、硬さは変わらないものです。

実際、筋肉隆々のボディビルダーの方は柔軟性の高い方が多く、

筋肉・運動不足の方にはカラダの硬い事が多いのです。運動不足の方に多い腰痛、肩こりはその典型と言えます。つまり、カラダの硬さは、筋力トレーニングの影響というよりは、柔軟性を養う運動の不足と言えます。

**A** [簡単栄養アドバイス]

食事はバランスが大切なのはご存知かと思いますが、

もう1つ忘れてはいけないのはタイミングです。特に筋肉作りでは、

運動直後や就寝前のたんぱく質(アミノ酸)の摂取がポイントです。ですから、

お相撲さんの「激しい稽古の後にちゃんこを食べて昼寝する」というのは

科学的に理に適っているのです。但し、食べすぎれば肥満になりますのでご注意ください



# [生活習慣病の予防改善] 筋力アップ重視系

効果：姿勢改善や脚腰の筋力強化を図り、生活習慣病の予防改善を図ります。筋肉の少なめな方におすすめです。

目標週1回



[所要時間] 50分

[エネルギー消費量]  
230kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 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。

## Step2 筋力トレーニング [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。



### レッグプレス

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
下半身を強化し動作を安定させる



### レッグカール

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
股関節や膝の動きを強化する



### レッグエクステンション

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
股関節や膝の動きを強化する



### チェストプレス

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
上半身の前側の押し力を強化する



### ラットマシン

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
上半身の裏側の引く力を強化する



### ショルダープレス

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
肩や腕の上に押し上げる力を強化する



### クランチベンチ

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
おなかを引き締め腰痛を予防する



### ローワーバックベンチ

回数：10~15 重さ：自重  
セット：2~3サイクル

効果  
腰やおしりを強化し腰痛を予防する



### ロータリートーン

回数：10~15  
セット：2~3サイクル

効果  
わき腹を強化し腰痛を予防する

## Step3 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運動です。

筋力トレーニングの疲労回復をするには有酸素運動は欠かせません。心肺機能の向上と疲労物質排除を図りましょう。

時間の目安 15~30分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 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** 筋力トレーニングのような力む運動は血圧が高まり危険なのでは？

**A** 無理のない重さで行えばさらに安全に筋力アップが可能です。

筋力トレーニングに限らず、運動全般に言えることですが、運動中は基本的に血圧は高まります。そのため、やはり血圧の高めの方は、強度の高い運動は血圧が上昇するのでおすすめできません。ではどのくらいまでならば良いのか？筋力トレーニングについては、力む事無くできる軽い重さでゆっくり行えば、血圧の上昇も気にならずに筋力アップが可能です。有酸素運動についても、ニコニコと笑顔で出来る程度の軽めの方が血圧を下げる効果も高いようです。但し、現在治療中の方は、医師の指示に従って下さい。

**Q** 筋力トレーニングにはどのような効果があるの？

**A** 筋力アップには様々な効果が期待できます。

筋肉は骨格を支え、関節を動かす役目をしています。ですから、トレーニングで筋肉が増えれば、骨格や関節の安定性が高まり、姿勢の改善、腰痛や膝痛の予防・改善の効果が期待できます。また、筋肉自体はエネルギーの消費が高いため、筋肉が増える事により基礎代謝が高まり、脂肪の低減にも効果的なのです。逆に言えば、筋肉量の低下が中年太りの要因とも言えます。

**A** [簡単栄養アドバイス]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんの事、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食と言う事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持ができるのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。

# [生活習慣病の予防改善] 脂肪燃焼重視系

効果：生活習慣病の予防において、脂肪の燃焼を優先すべき方におすすめします。

目標週1回



[所要時間] 50分

[エネルギー消費量]  
250kcal  
ご飯一杯150kcal



## Step1 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。

## Step2 筋力トレーニング [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。

|                |   |            |                      |                                    |
|----------------|---|------------|----------------------|------------------------------------|
| MACHINE No. 1  |    | レッグプレス     | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>下半身を引き締め、<br>屈伸動作を安定させる      |
| MACHINE No. 10 |    | レッグカール     | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>太ももの後側を引き締め、<br>股関節と膝の動きを高める |
| MACHINE No. 2  |   | チェストプレス    | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>胸や二の腕後側を引き締め強化する             |
| MACHINE No. 15 |  | ラットマシン     | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>背中や二の腕前側を引き締め強化する            |
| MACHINE No. 4  |  | アブドミナルクランチ | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>おなかを引き締め腰痛を予防する              |
| MACHINE No. 5  |  | ローワーバック    | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>腰やおしりを引き締め<br>腰痛を予防する        |
| MACHINE No. 17 |  | ロータリートーン   | 回数：20<br>セット：1~2サイクル | 効果<br>わき腹を引き締めクビレをつくる              |

## Step3 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運動です。

筋力トレーニング後の有酸素運動は脂肪燃焼効率がとても高いことが分かっています。また、軽めで長く行う事が脂肪をたくさん燃やすコツです。

時間の目安 20~40分

強度の目安 最高心拍数の50~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 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** 筋力トレーニングを行うと脂肪が筋肉になるのでは?

**A** 筋肉をつけることは脂肪を燃やすためにとっても効果的です。

筋肉と脂肪は全く別の細胞です。ですから、今付いている脂肪が筋肉になる事はありません。むしろ、筋力トレーニングは基礎代謝の上昇で脂肪燃焼には効果的なのです。まずは体脂肪率を測定し、脂肪量や除脂肪体重(体重から脂肪をマイナスした重さ)を把握しましょう。仮に筋肉量が多いのならば、軽めの重さで高回数を実施し、エネルギー消費量の高い持久的な筋繊維につくり変え、やせ体質へ改善しましょう。

**Q** 筋力トレーニングのような力む運動は血圧が高まり危険なのは?

**A** 無理のない重さで行えばさらに安全に筋力アップが可能です。

筋力トレーニングに限らず、運動全般に言えることですが、運動中は基本的に血圧は高まります。そのため、やはり血圧の高めの方は、強度の高い運動は血圧が上昇するのでおすすめできません。ではどのくらいまでならば良いのか? 筋力トレーニングについては、リキむ事無くできる軽い重さでゆっくり行えば、血圧の上昇も気にならずに筋力アップが可能です。有酸素運動についてもニコニコと笑顔で出来る程度の軽めの方が血圧を下げる効果も高いようです。但し、現在治療中の方は、医師の指示に従って下さい。

**A** [ 簡単栄養アドバイス ]

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんの事、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動量から1日にどのくらいの量で体重維持が出来るのかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。