

これから始めるあなたに 5つのアドバイス

ワークアウトプログラムを始める前に、次の5つのアドバイスをよく読んでください。知っておいたほうが正しいエクササイズができますし、成功の早道です。

① モチベーションが必須

あなたは自分の体が気に入らない？ やりたいことが制限されるとか、やりたいことができないと感じる？ 体を変えて自信をつけたい？ 女性がその一歩を踏み出し、運動を始めたり、やめてしまったエクササイズプログラムを再開したりするときは、それを決意させる瞬間が必ずあるもの。エクササイズを始める理由としては、健康になりたい、外見をよくしたい、緊張やストレス、うつ症状を軽くしたい、などが代表的です。

いくつかのステップがあるとはいえ、生活の質(QOL)を改善したいにせよ、スタイルをよくしたいにせよ、まずはあなたのモチベーションが運動を支える原動力になります。そして努力する楽しさと目に見える結果があなたの燃料になります。前より調子がよく、体が引き締まった感じがする、心肺持久力が向上する、体重が減り、リバウンドしない。こんな結果があるから、体調や体形を元に戻すという目標を達成するモチベーションが維持できるのです。日ごとに、粘り強く頑張ったポジティブな結果に自分が気づくだけでなく、周囲の誰もがあなたの新しく手に入れた健康と幸せに気づくようになります。

どんな運動でも、やろうと決心するときは、新しい

生き方を受け入れる選択をするようなもの。つまり、ジムに行く時間や本書のエクササイズでホームトレーニングをする時間をつくって習慣を変えようという決心をするのです。これは食事を見直すということでもあります。バランスの悪い食事をしたまま、身体的な健康を手に入れる。ストレスを克服する、筋肉や関節の緊張を減らすということは不可能だからです。でも、ご安心を。こつこつ頑張れば、結果は見えてきますし、エクササイズをつづけるモチベーションも高まります。

ワークアウトは週何回がいいの？

もちろん、毎週エクササイズに割ける時間は、あなたの義務感とスケジュール次第です。たとえ週1回しかできなくても、全然しないよりはいい、まずこれは心得ておいてください。そのうえで、週2回が最低ライン、理想的には週3回です。ただし、エネルギーとやる気にあふれている人は、やりすぎないように気をつけて。エクササイズを再開するときにありがちな過剰なモチベーションは、オーバートレーニングの疲労のせいで、あっという間に失速しかねません。こつこつづけて望む結果を出せるように一定のペースでやりましょう。最後に一言アドバイスを。ワークアウトの間は少なくとも1日空けること。筋肉は休んでいる間に成長するからです。

② ボディ改造に手遅れはない

30歳以上でこれまで一切運動してこなかった女性が、エクササイズを始めたいんですけど、と私(ジャン=ピエール)に相談するとき必ず口にする質問があります。「今から筋肉を鍛えようなんて遅すぎますか?」。答えはノー。あなたが筋肉をあまり使ってこなかったにしても、筋肉は今もそこにあるわけですから——ベストを尽くすことを待ち望みながら。だから、長年何も運動してこなかったとしても、シェイプアップへの道を歩みはじめることをためらわないでください。

筋肉が弱いと体つき全体がしまりなく見えます。皮膚は、伸びるものですから、筋肉の形を反映し、当然ながら、筋肉が弱いほど皮膚はたるみがち。加齢により、皮膚は弾力性を失います。だからこそ、筋肉の一定の緊張を維持するか、筋肉を鍛え直すことが必要なのです。やはり、始めるのが遅いほど、筋力トレーニングは時間がかかり、たいへんになります。60歳の方が上腕三頭筋を鍛えさせるには2、3年かかりますが、30歳の人なら2、3カ月です。若いとき運動しなかったから、もうダメだわと思っている50歳のあなた、筋肉は70歳まで成長させることができるんですよ。だから、ぼやいていないですぐウェイトを手にして! ただし、ワークアウトのメニューは年齢と運動能力に合わせて調整することをお忘れなく。

私の生徒には70歳、75歳の人もありますし、80歳の人だっています。若い頃からずっと運動してきた人もいれば、40歳くらいから運動を始めた人もいますが、定期的にトレーニングをつづけている点では共通しています。もちろん、上半身を鍛えるためにプッシュアップ(腹立て伏せ)を30回やりなさいとは絶対に言いません! すこぶる健康だったとしても、心臓はそんな激しい運動に耐えられませんから。私が定期的にトレーニングを見ている70歳の生徒のエピソードをご紹介します。彼女は若い頃からずっとテニスをつづけていましたが、何年前かに腰痛がひどくて断念

せざるをえなくなりました。私と一緒に股部(ヒップ)・背中・コアの筋力トレーニングを開始したのは3年前。今では、テニスを再開したばかりか、以前は自分より強かった友人たちに勝てるようになったのです! 彼女がどんなに喜んでるか想像つきますよね。「自分に2度目の青春を与えたようなものね」とのこと。それでも彼女はワークアウトが嫌いです。ちょっとしたエクササイズとそれで得た健康が、彼女の心まで変えました。彼女の筋肉が強くなれば、骨も強くなります。筋肉と同じで骨も運動によって強くなるからです。



ライニング・トルソ・ツイスト(仰向けで体幹をねじる)

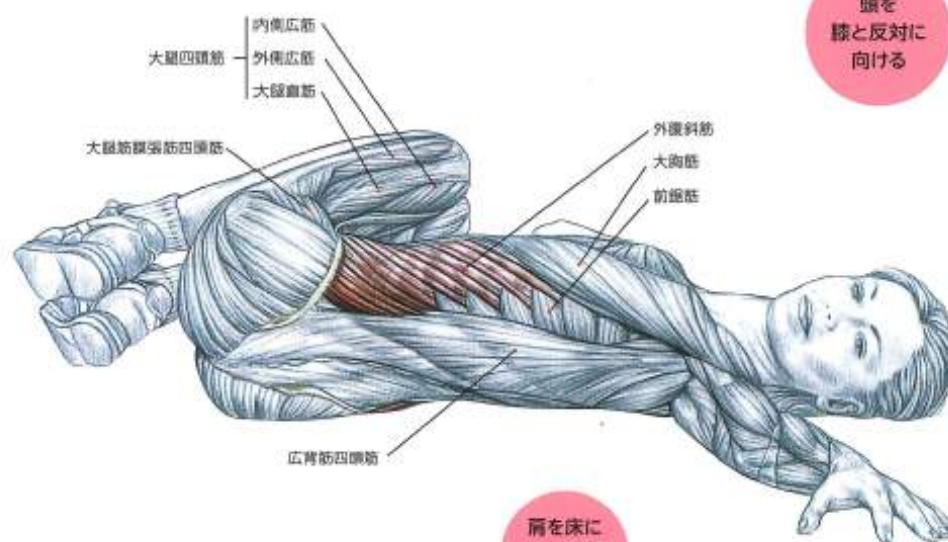
Lying Torso Twist

- 🎯 **ターゲット** ウエスト、背筋のストレッチとリラックス。
- 🕒 **反復回数** 緊張をゆるめ、ウエスト、背筋をリラックスさせることが目的なら、左右1、2回ずつ行い、ストレッチを30-40秒くらいキープ。ウエストの運動と引き締めが目的なら、膝を床につけずに20-30回(左右交互に)×2、3セット。
- 🗣️ **コーチのアドバイス** 腹筋を収縮させながら膝を静かに倒してください。
- 👃 **呼吸** 息を吸いながら膝を起し、息を吐きながら膝を倒します。ストレッチとして行うなら、絶えず規則正しく呼吸します。
- ⚠️ **注意** 腰椎を動かさないように膝をぴったり閉じて、腹筋を収縮させること。深刻な腰の持病がある人はこのエクササイズをやってはいけません。
- 🔑 **エクササイズのポイント** 必ず頭と肩を床につけておくこと。そうすれば、膝を倒すたびに腹斜筋がしっかりストレッチされます。

- 1 仰向けに寝て、腕を真横に伸ばし、手のひらを床につける。頭と体を一直線にそろえ、膝を曲げる。
 - 2 膝をゆっくり片側に倒しながら、頭は静かに反対に向ける。膝をできるかぎり下まで倒す。
 - 3 目的に応じて、このポジションを30-40秒くらいキープして下背部をストレッチするか、息を吸いながら膝を起す。
- ★ **バリエーション** ハムストリングがとても柔軟な人なら、膝を曲げずに行なってもいいでしょう。逆に、膝を直角に曲げて行うのが少々きつようなら、膝を胸に近づけてください。



スタートポジション



肩を床に押しつけておく

