

SUGAWARA's Training

菅原賢のシェイプアップトレーニング

日常生活のなかに「運動」を組み込む

菅原さんは、アスリートだけでなく一般の方のパーソナルトレーニングも手がけている。豊富な経験から、ビジネスマンが無理なく効率的に体を変えるためのトレーニングを伝授する。

体が変われば
すべてが変わる。

日本オリンピック協会の医科学強化スタッフを務めるなど、菅原さんは日本のトップアスリートのトレーニングを指導する立場にある。では、競技者ではないビジネスマンがトレーニングを積むことには、どのような意味があるのか。

「運動をすると筋肉の細胞が活性化して、成長ホルモンが分泌されます。すると、人間が本来持っているリカバリー能力が高まる。一般の方にとってもトレーニングは重要だと思っています」

では、菅原さんがパーソナルトレーナーだとして、これからトレーニングを始める人にどんなメニューを提案しますか？

「忙しいビジネスマンは、いまの生活にトレーニングを組み込むことから始めるとうまくいくようです。帰宅のときに歩くとか、電車の中でお腹を凹ます運動をすとか。次の段階として、週に何日は出勤時間を少し早くしてジムに寄るような生活パターンにする。一度軌道に乗れば、続けられると思います。体が変わるとすべてが変わるのは、だれでも体感できますから」

Training 1

いまずぐ始められる
腹を凹ますメソッド

1週間で効果が
目に見えるはず。

ピーチやプールに向けて、即効性のあるシェイプアップのトレーニングを教えてください、という無理難題に対する回答がこれ。「気が付いたときに、力を入れてお腹を凹ませてください。だらんと垂れ下がった内臓を、上に引っ張り上げる力が鍛えられます。菅原さんによれば、真面目に取り組めば1週間で目に見える効果があるとのことだ。

POINT

内臓を支える力を復活させる。

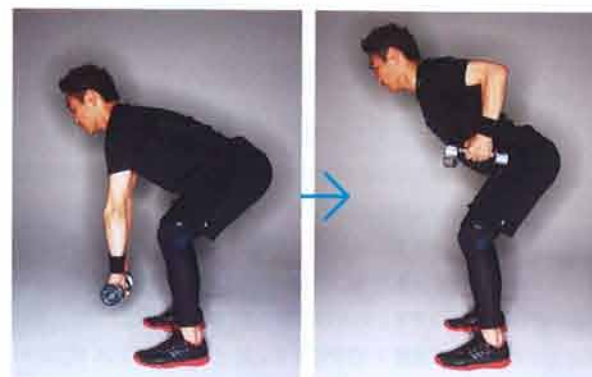
お腹が出ているのにはいくつかの理由があります。意外と多いのが、内臓が下がっているケース。年齢とともに内臓を支える力が衰えるので、ここを鍛えてお腹ぽっこりを解消します。お腹の脂肪や内臓脂肪が原因の場合は、一緒に本格的なトレーニングをしましょう！



トップス ¥8,295、ショーツ ¥6,195、レギンス ¥5,145、靴 ¥9,765 (adidas / アディダスグループお客様窓口 ☎0120-810-654) その他スタイリスト私物
【使用した機材】ダンベル (参考商品) (フィットネスアポロ社 ☎03-5793-7011) ウェルネス・ボール アクティブ シッティング 55cm / 65cm ¥29,925 (テクノジム ジャパン ☎0120-576-876)

Training 2

きれいな背中を作るベントオーバーローイング



背中を丸めないように気を付けながら写真の体勢をとる。背中が丸くなると肩甲骨にうまく刺激が入らない。

そこからダンベルを引き上げる。背中が反りすぎると腰痛の原因になる。背中は丸めず、反らせず、真っ直ぐ。

POINT

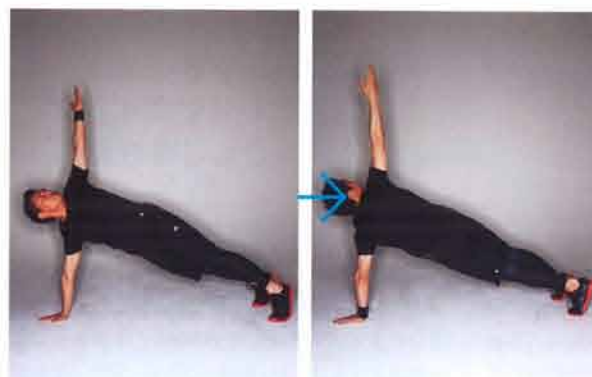
まずは大きな筋肉から鍛えよう。

大きな筋肉を正しく使うと代謝が上がるので、初心者は大胸筋や腹横筋など、大きな筋肉のトレーニングから始めるのがいいでしょう。このトレーニングで鍛える広背筋も比較的大きな筋肉。男性だったら5kgのダンベルを使って10回×1セットから始めます。肩甲骨の可動域が広がるので、姿勢矯正や肩こり防止も期待できます。



Training 3

体幹強化と腹を凹ませるための回旋運動



腕立て伏せを始めるときの姿勢をとる。右手一本で体を支えながら体を回旋。左手を真上の位置にまで持っていく。

また腕立て伏せのポーズに戻り、今度は反対の向きに回旋する。左右交互に10回×1セットを目途に行う。

POINT

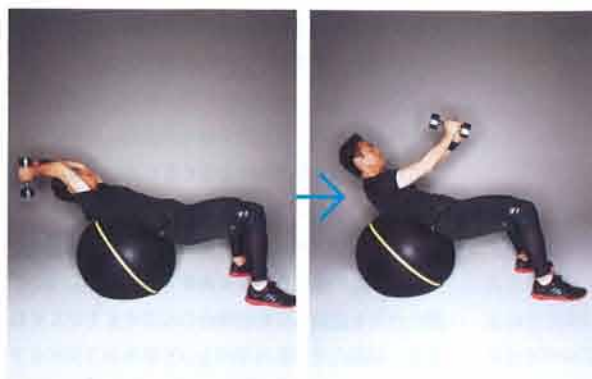
美しいフォームで美しいスタイルを作る。

腕立て伏せのポーズを維持することで、体幹の支持能力が鍛えられます。そして回旋運動で、内腹斜筋に刺激を入れます。内腹斜筋を鍛えることで姿勢がよくなるほか、内臓を引き上げる効果が期待できます。気をつけるのは、腰が反ると腰痛の原因となり、背中が丸くなると腹斜筋に作用しなくなること。正しい姿勢を意識します。



Training 4

バランスボールを使ったプルオーバー



背中でバランスボールに乗り、ダンベルを頭上に引き上げる。初めてのの方は、3kgのダンベルから始めたい。

頭上に引き上げたダンベルをゆっくりと胸の位置にまで戻す。関節の可動域を目一杯動かすイメージで行う。

POINT

バランスボールを使うことで総合的なトレーニングになる。

主として大胸筋を鍛えるためのトレーニングです。ほかに、ダンベルを頭上に引き上げるときに体幹と腹直筋、戻す時に前鋸筋を鍛えることができます。バランスボールを使うことでバランス感覚が養われ、不安定な場所でエクササイズすることで体幹に意識が向きやすくなります。まずは3kgのダンベルで10回×1セットから始めてください。



トレーニングに役立つ「GQ」おすすめギア

トレーニング上級者から最近始めたビギナーのひとにも、筋力・持久力アップに役立つトレーニング・ギアをここで紹介しよう。



トレーニング内容を正確にレコーディング。

心拍数などをパソコンに転送して管理すれば、どれだけ進化したかがすぐわかる。SUUNTO QUEST ¥18,900 (SUUNTO / スントカスタマーサービス ☎03-4520-9417)



余分なものを排除するというコンセプト。

プーマのFaasシリーズは、速くナチュラルに走るためのランニングシューズ。プーマ Faas 100R ¥9,975 (PUMA / プーマお客様サービス ☎0120-125-150)



裸足感覚で履くトレーニングシューズ。

驚異の軽さと屈曲性を実現。リーボックリアルフレックス トランジョン ¥8,925 (Reebok / リーボックジャパン アディダスグループお客様窓口 ☎0120-810-654)



コンクリートの衝撃から足と踵を守る。

衝撃緩衝材 GEL を採用した、軽くて足にやさしいランニングシューズ。アシックス TJA109 ¥8,085 (ASICS / アシックスジャパン お客様相談室 ☎0120-068-806)