

貯筋トレーニングのすゝめ（１）

クリップアートや SmartArt グラフィックを使って、説明書を作ってみます。ワードに用意されたものだけで、かなり見栄えのいい文書ができあがります。

フォントは、「ほにゃ字@ふとっちょ」というフリーフォントを使用しました。

文章内容は、どーじょー主のトレーニング方法をまとめたもので、通説とは異なる部分もあります。自分のトレーニングに活用するときは、自己責任でおこなってください。

1 ページ目

ワードアート。「変形」→「四角」で、自由に変形できるように。細かい調整は、「ワードアートのスタイル」のダイアログボックスランチャーで。

角丸四角形。右クリック→「文字の追加」で文章を入力。

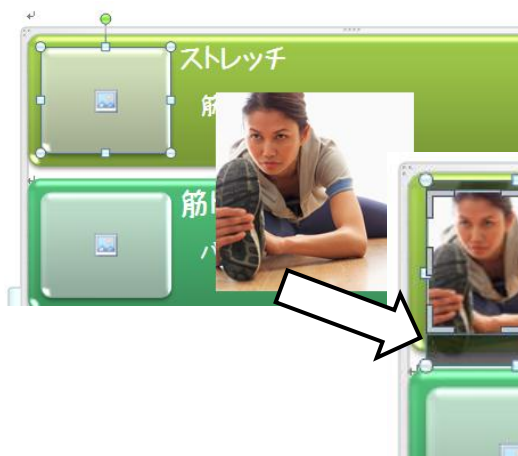
図形「矢印」。図形の効果などで3Dっぽく。

SmartArt グラフィック。「図形の追加」で4段に。

フッター。

クリップアートから。キーワードは「筋肉」。

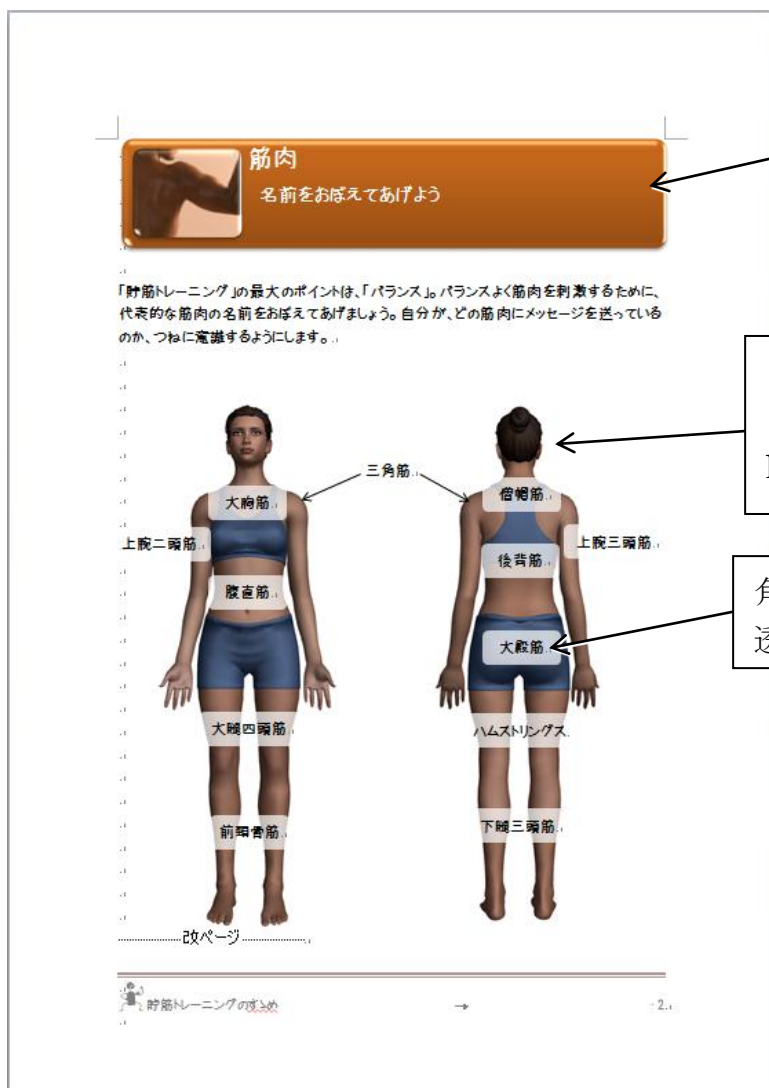
クリップアートから。キーワードは「筋肉」「トレーニング」「リラックス」「ヨガ」「ジョギング」などで検索。



SmartArt の画像部分にクリップアートを貼るには…

- ①クリップアートを挿入。
- ②挿入したクリップアートをコピー。
- ③SmartArt の画像部分を選択して、貼り付け。
- ④「トリミング」で形を整える。

2 ページ目



SmartArt グラフィック。

「Body Browser」サイトから
キャプチャー。
<http://goo.gl/Ek09v> を参照。

角丸四角形に「文字の追加」。
透過性を 30% に設定。



小見出しには、スタイル設定。

右インデントを設定。



コラムの小見出しには、別のスタイル設定。

クリップアート。キーワードは「野線」。

図形「メモ」を挿入し、「テキストの追加」

次ページ以降は、完成イメージです。

貯筋トレーニングのすすめ

「貯筋トレーニング」の目的は、「健康」。
いつまでも元気に、生き生きと活動すること。それを目的としたトレーニングです。オマケで、美しいプロポーションも手に入ります。
競技のためのトレーニングではありませんから、まわりと競ってはいけません。「もっと速く」などと、記録をめざしてはいけません。また、ボディビルのような「より大きな筋肉」など、めざしてはいけません。
歯を磨くように、顔を洗うように。毎日の生活の中で、習慣として、自然とおこなっていく。それが、「貯筋トレーニング」です。



ストレッチ

筋肉をめざめさせる



筋トレ

バランスが第一



有酸素運動

「ちょっとキツイ」の向こう側



シフトダウン

明日も動けるように

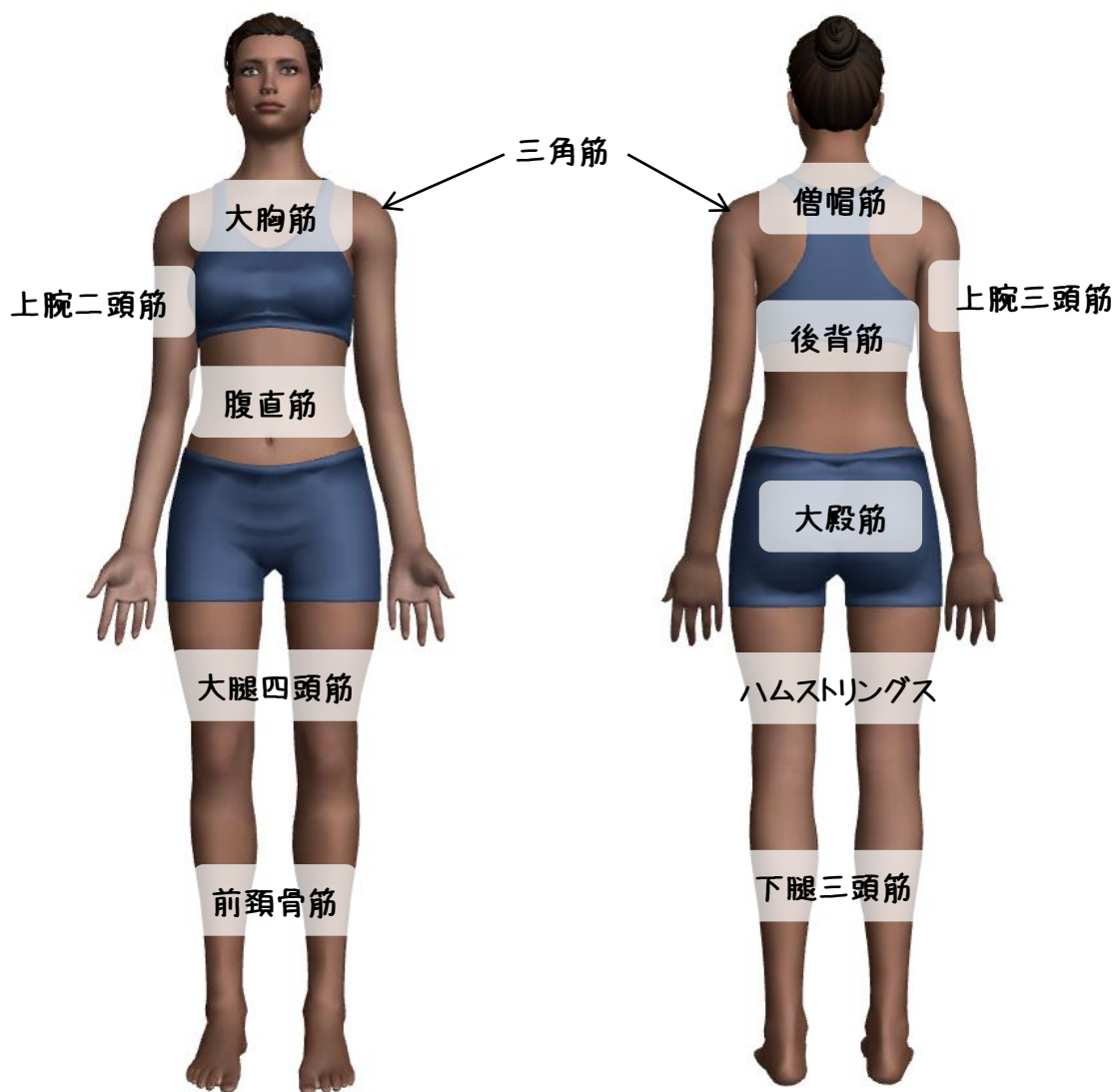




筋肉

名前をおぼえてあげよう

「貯筋トレーニング」の最大のポイントは、「バランス」。バランスよく筋肉を刺激するために、代表的な筋肉の名前をおぼえてあげましょう。自分が、どの筋肉にメッセージを送っているのか、つねに意識するようにします。





ストレッチ

筋肉をめざめさせる

目的の筋肉を伸ばし、可動領域を確認します。全身の筋肉に刺激を与えて、「これからトレーニングだよ」と、準備させましょう。

気持ちいいところで

力みでは、いけません。よぶんな力を入れると、意識は伸ばそうとしているのに、筋肉は逆に「伸ばされまい」と抵抗してしまいます。「気持ちよく伸びているなあ」と感じるポイントで止めるようにします。

呼吸を止めない

よぶんな力が入らないように、穏やかな呼吸をしつづけます。「1・2・3・4…」と声に出してカウントしても、いいでしょう。

筋肉を意識する

どの筋肉をストレッチしているのか、意識します。

反動を使わない

反動を使ったストレッチは、初心者にはとても危険です。筋肉に妙な緊張をさせるばかりでなく、痛めてしまう可能性もあります。気持ちよく伸びたら、その位置で10秒ほど停止します。

全身をまんべんなく

「アキレス腱を伸ばして、腰をひねって、ハイ運動」といった準備体操では、バランスのいいからだ作りはできません。からだ全体のおもだった筋肉を、ストレッチしてあげましょう。



ストレッチとヨガ

ヨガというと、「変わったポーズ」というイメージがあります。しかし、その真髄は、「ポーズ・呼吸法・瞑想を組み合わせることで、心とからだの調和をめざす」ものです。ポーズや呼吸法という点で、ヨガとストレッチには、共通する部分があります。

ヨガのポーズには、特定の筋肉をとっても効果的にストレッチするものもあります。たとえば、ヨガの「スフィンクスのポーズ」「カッコウドリのポーズ」は、腹直筋を効果的にストレッチしてくれます。その一方で、「腹直筋のストレッチ」というのは、一般のストレッチには、あまり取り入れられていないのです。

「ストレッチの中に、ヨガを取り入れてみる」ことで、効果的なストレッチを生み出すことができるでしょう。



筋肉とダイエットの関係

「ダイエット」というと、体重ばかり気にする風潮があります。しかしそれは、明らかにおかしい。

「〇〇ダイエット」という名前で、偏った食餌をすすめ、その結果一時的に体重が減ったことで「効果があった」と吹聴する。食生活のバランスを崩し、新陳代謝を阻害して、からだをやせ衰えさせる。目先、体重が落ちたとしても、健康を犠牲にしたのでは、老化を促進することにしかありません。

筋肉は、脂肪よりも重く、維持するためにエネルギーを必要とします。適切な筋肉をつけることは、代謝を促進し、からだを活性化させます。また、正しい姿勢をとることができるようになったり、運動に対して前向きな意識を持てたりします。

結果として、「美しいプロポーション」となり、また「太りにくい体質」になります。筋肉は、ダイエットの敵ではなく、たいせつなパートナーなのです。

