

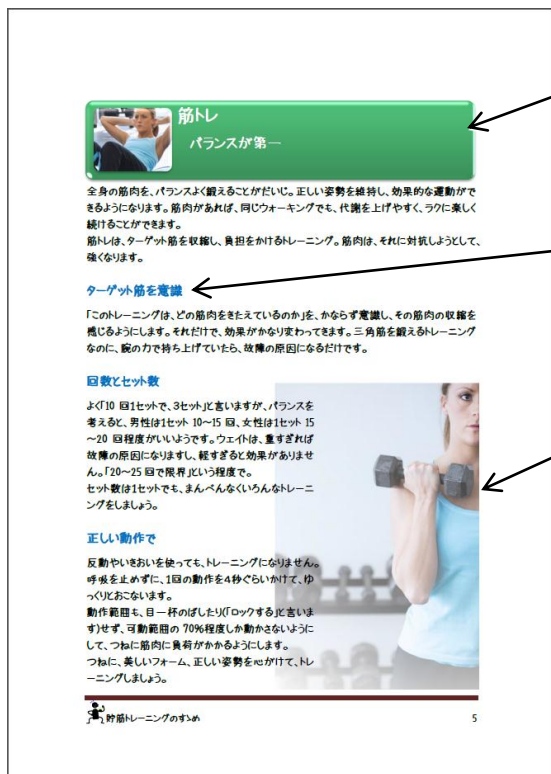
貯筋トレーニングのすゝめ（２）

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、「ほにや字@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。

5 ページ目



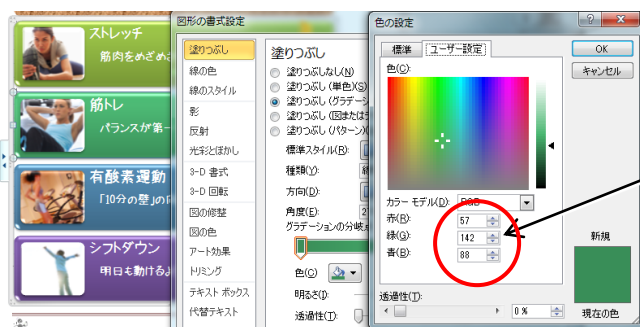
SmartArt グラフィック(*1)

設定した「見出し」スタイルを指定

クリップアート。本文と一部重ねてみます。そのままと、文字が読みにくいので、グラデーション・マスクをかけます。(*2)

(*1)SmartArt の、色の変更

「デザイン」タブ→「色の変更」に、「アクセント 1～6」の色が用意されています。その色であれば簡単に変更できますが、それ以外の色にしたいときは、次のようにします。



① 1 ページの「筋トレ」部分を選択して右クリック→「図の書式設定」で、グラデーション部分の色指定を「その他の色」として、赤・緑・青の値を読み取ります。

② 1 ページの SmartArt をコピー→4 段のうち 3 つを削除→書式設定で、色を①の赤・緑・青の値に。

(*2)グラデーション・マスクのかけ方



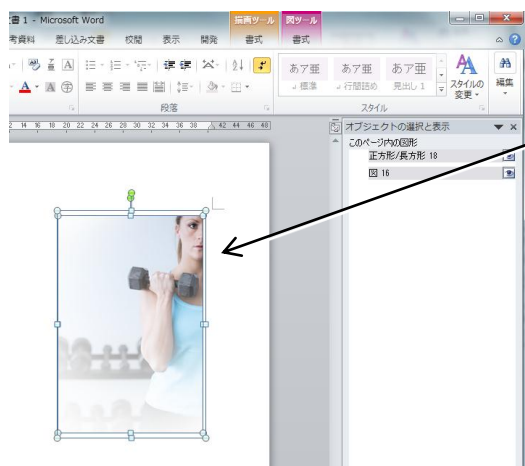
①クリップアートに、図形（四角）を重ねます。



②①の書式設定で、塗りつぶし（グラデーション）とし、「方向」は「右上隅から」に。

③白色で、「透過性」を100%→0%に変化するように設定します。

(注)グラデーションマスクなど、ワードで透過性を設定した図形は、縞模様になったり、背後の写真が消えたりして、うまく印刷されないことがあります。次のようにして、透過性を設定しない1つの図にすれば、印刷トラブルが発生しません。



①透過性を設定したマスク図形と、背後のクリップアートを、同時に選択して、コピー。

②「貼り付け」のドロップダウン (▼) から、「図」として貼り付けます。

③①を削除して、②を文書内に挿入します。

6 ページ目



4 ページの図形をコピーして、文章と色を変えるだけ。

4 ページの図形をコピーして、文章と形を変えるだけ。



SmartArt グラフィック。
5 ページと同様。

グラデーション・マスク。
5 ページと同様。



6 ページの図形をコピーして、
文章を変えるだけ。



SmartArt グラフィック。
5 ページと同様。

グラデーション・マスク。
5 ページと同様。グラデーションの
方向は逆にしています。

次ページ以降は、完成イメージです。



筋トレ

バランスが第一

全身の筋肉を、バランスよく鍛えることがだいじ。正しい姿勢を維持し、効果的な運動ができるようになります。筋肉があれば、同じウォーキングでも、代謝を上げやすく、ラクに楽しく続けることができます。

筋トレは、ターゲット筋を収縮し、負担をかけるトレーニング。筋肉は、それに対抗しようとして、強くなります。

ターゲット筋を意識

「このトレーニングは、どの筋肉をきたえているのか」を、かならず意識し、その筋肉の収縮を感じるようにします。それだけで、効果がかなり変わってきます。三角筋を鍛えるトレーニングなのに、腕の力で持ち上げていたら、故障の原因になるだけです。

回数とセット数

よく「10 回1セットで、3セット」と言いますが、バランスを考えると、男性は1セット 10～15 回、女性は1セット 15～20 回程度がいいようです。ウェイトは、重すぎれば故障の原因になりますし、軽すぎると効果がありません。「20～25 回で限界」という程度で。

セット数は1セットでも、まんべんなくいろんなトレーニングをしましょう。

正しい動作で

反動やいきおいを使っても、トレーニングになりません。呼吸を止めずに、1回の動作を4秒ぐらいかけて、ゆっくりとおこないます。

動作範囲も、目一杯のばしたり(「ロックする」と言います)せず、可動範囲の 70%程度しか動かさないようにして、つねに筋肉に負荷がかかるようにします。

つねに、美しいフォーム、正しい姿勢を心がけて、トレーニングしましょう。



記録を作らない

トレーニングを続けていると、回数やウェイトの重さを目標にしたいくなります。しかし、そんな記録をめざしても、故障の原因になるだけ。「貯筋トレーニング」は、「静かで地味で淡々と続けるもの」だと心得てください。

毎日やらない

筋肉は、ダメージから回復するのに約2日かかると言われています。とくに小さな筋肉は、ダメージを残したまま、トレーニングしてはいけません。「今日は上半身中心、明日は下半身中心」というように、筋肉を1~2日休ませてあげるようにしましょう。

やめる勇気

トレーニングは、継続が第一。「だるいし、休んじゃおっかなあ」と思う日もあります。そんなときは、「とにかく、やり始める。どうしてもイヤなら、中止すればいい」と、気軽な気持ちで、まず始めてみましょう。動き始めると、気持ちも前向きに変わってきます。同じ「だるい」でも、怠け心ではなく、「体調が悪い」という場合もあります。そんな日は、スッパリとトレーニングをお休みしてください。トレーニングの継続で、いちばん怖いのは、「故障」です。一度故障すると、長期間トレーニングを休まなければなりません。ムリをした結果、大きな事故を起こして、一生トレーニングなんて望めなくなることもあります。安全第一、「つねに 70%程度」の意識で、ムリのないトレーニングを続けましょう。

赤筋と白筋

筋肉には、赤い筋肉(遅筋)と白い筋肉(速筋)があります。

遅筋は持久力にすぐれ、脂肪燃焼と関係が深いことから、メタボ対策で話題になっています。いっぽう、速筋は瞬発力にすぐれ、肥大化しやすいため、競技スポーツやボディビルで注目されます。「だから、赤筋がだいじ」と言う人もいますが……。日常生活で、イメージどおりに動けるためには、両方の筋肉が必要です。それに、自分の筋肉の色が見えるワケではありませんし。赤白にこだわることなく、バランスよくきたえていきましょう。





有酸素運動

「10分の壁」の向こう側へ

有酸素運動は、全身の細胞に酸素を送り込み、新陳代謝や心肺機能を高めるトレーニング。ウォーキング・ジョギング・長距離スイミングなど、リズムカルに、だいたい20分以上時間をかけておこないます。最初の10分は、からだ慣れずにキツく感じますが、それを越えるとラクになります。

正しい姿勢

同じジョギングでも、うつむいて走ったり、ドスドスと音を立てたりでは、効果が悪いばかりか、故障の原因になります。美しいフォームで、トレーニングしましょう。ウォーキングやジョギングでは、胸を張り、腕を意識して引くようにします。

苦しくない、ラクすぎない

息が上がるほど苦しくては、有酸素運動になりません。呼吸のリズムは、「吐いて吐いて吸って吸って」の4拍子。速め、深めの呼吸で、からだ全体に酸素を行き渡らせるイメージです。心拍数をやや上げ、「30分以上続けられるけど、ちょっとキツイかな」ぐらいが理想的。

こまめな水分補給

水分が不足すると、代謝が下がって効果が上がらないばかりか、熱中症や脱水症状となる危険があります。のどが渴いていなくても、10分に1回は口に水を含むようにしましょう。

記録をめざさない

ジョギングでもスイミングでも、慣れてくると、「もっと速く、もっと速く」という気持ちになります。そして、何かの拍子に、ついムリをしてしまう。これが、故障や事故のリスクを上げる原因です。「静かに、地味に、淡々と」続けることを、つねに心がけましょう。



適切な服装で

トレーニング中は、からだを冷やさな
いよう注意するいっぽう、体温が上が
ってきたら、どんどん熱を逃がしてあ
げます。そうすることで、からだのス
ムーズに活動でき、代謝が上がります。
「サウナスーツで有酸素運動」は、代
謝を妨げるだけでなく、危険なので絶
対にやめましょう。



室内トレーニング

スポーツと言ったら、屋外。ゴルフでもテニスでもジョギングでも、外の新鮮な空気をいっ
ぱい吸って、思いっきり楽しみたいところ。

ですが、「筋トレーニング」は、そうした「レジャーとしてのスポーツ」とはちがいます。毎日
の生活習慣として、継続しておこなっていくもの。

残念ながら、日本の気候は、継続的なトレーニングに向いている、とはけっして言えませ
ん。1年のうち 200 日以上は、暑すぎたり寒すぎたり、雨や雪だったり、風が強かったり。
そんな中でのトレーニングは、からだに負担を与え、健康を害しかねません。真夏の炎
天下でのジョギングなど、自殺行為です。

気候のいいときを除いて、基本は室内。地域のスポーツセンターやスポーツクラブなど、
「自分の室内トレーニング拠点」を持つようにしましょう。



筋トレと有酸素運動の順番

「ぜったいに筋トレが先」と、こだわる必要はありません。有酸素運動を先にやったほうが都合が
いい場合は、それでいいと思います。

ただ一般的には、筋トレを先にやったほうが、有酸
素運動での代謝効率が上がると言われていま
す。また、有酸素運動で汗をかいてから筋トレで
は、からだを冷やしてしまうおそれもあります。

とくに不都合がなければ、「筋トレが先」のほうがよ
さそうです。





シフトダウン

明日も動けるように

筋肉に疲労物質を残すと、「トレーニングが苦しい」となり、長続きしません。ストレッチなどで、筋肉をメンテナンスしてあげましょう。

冷やさない

ふつうは「シフトダウン」ではなく、「クールダウン」と言います。競技スポーツでは、過度に緊張が高まった筋肉を、徐々に冷やしていく過程から、そう呼ばれます。

しかし、「貯筋トレーニング」の終わりは、クール（冷やす）を目的とする必要はありません。疲労物質を、効果的に排除するためには、冷やさないよう注意する必要があります。「水風呂に入ると、サッパリ」は、オススメできません。

リラックス

むしろ、温めてもいいくらい。リラックスすることがだいじですから、お風呂やヨガで代用してもいいでしょう。

動ける喜び

自由に動けなくなると、「動けること」が、いかに微妙なバランスの上に成り立っているか、痛感するはずです。毎日、ちゃんとバランスがとれているか、自分のからだが発する「声」に、耳を傾けてみましょう。

からだにメッセージを送り、からだの「声」を聴く。からだとのコミュニケーションをだいじにして、「健康」というごほうびを、手に入れてください。健康で、美しく輝く毎日を、自分の力でつくっていきましょう。

