

# 知っ得 ジャーナル

No.2 2011. 4月発行  
作成：インストラクター谷口

相談できる  
彩華ジム

## 夏前計画！シェイプアップ！—前編—



桜の季節に突入しましたが、一足早い夏ボディ情報です。

夏ボディの準備はできていますか？薄着になる季節に向けてそろそろ始動していきましょう！

ここでは、女性必見！目指せ夏 Body！ポイントは。。。「筋肉量」！

チェック



薄着対策の計画はありますか？

はい

いいえ

### ◆トレーニングの5大原則◆

「全面性の原則」：二の腕なら二の腕だけのトレーニングをすればいい！なんて思っていないですか？

全身を平均的に鍛え、加えて気になる部分を集中するといいでしょう！

「意識性の原則」：どこを鍛えているかを理解し、意識することが効果を出すポイント！

漠然と繰り返さないようにしましょう！

「漸進性の原則」：気付けば半年間同じ運動メニュー。。。なんてことはありませんか？体が慣れてしまい

進歩しなくなります。3カ月に1回のプログラム更新がオススメです。

「個別性の原則」：自分に合った負荷で行う必要があります。人と競うものではありませんので、

あくまで自分のペースを維持しましょう。

「継続性の原則」：いくら上記4項目を意識しても継続しなければ意味がありません。気長に無理なく

続けることが効果への近道です。

## シェイプアップ=筋力アップを心得て！

有酸素運動での脂肪燃焼を図ることは大切なことですが、それ以上に大切なことが筋力アップ

(ウエイトトレーニング)なのです。自身の体重に占めている筋肉量がポイント！

筋肉量が多いということは脂肪燃焼しやすい体質ということです。同じ体重 60kg でも女性と

男性では、見た目がちがいますよね？これは筋肉量が大きく関係しています。

<ちなみに。。。>

手足がスラリと長いモデルさん。しかし彼女たちの筋肉量はとても多くあります。

一例ですが、身長 170cm/体重 65kg といった感じのモデルは非常に多いのです。

筋肉量が多いと引きしまってみえるということですね(^。^)/



5月は、“後編”の発行！お楽しみに！

