

楽しみながら続けましょう！

# 代謝向上エクササイズ

体の健康と美しいボディラインの維持に、運動は欠かせません。スポーツの秋、エクササイズを日課に取り入れてみませんか？今回は、家で二人ででき、冬太りの予防にも役立つ、基礎代謝アップエクササイズをご紹介します。楽しく運動して燃費のいい体をめざしましょう！



## 基礎代謝アップは健康にも、美容にも

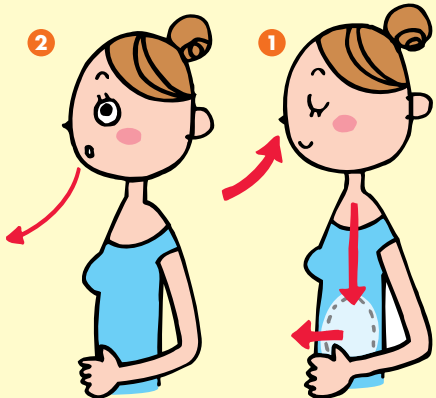
私たちの体は安静時でも呼吸や体温調節のために活動しています。この、生きていくために最低限必要な機能を維持するためのエネルギーが基礎代謝です。基礎代謝量を高めると、生活スタイルを変えなくてもより多くのエネルギーが消費されるようになり、太りづらくなります。また、体の機能も活発になります。基礎代謝量は年齢とともに落ちていきますが、筋肉を鍛えることで、高めたりキープすることができます。体の深部の背骨を支える筋肉と背面・下半身の面積の広い筋肉は基礎代謝量に大きく影響するので、これらの筋肉を鍛えると特に効果的です。また、関節がやわらかいと筋肉が大きく動き、エクササイズの効果が高まります。体をやわらかくすることも意識してみましょう。

## 続けることが大事です。まずは無理せず、楽しんで

体の歪みは、肉つきの偏りやケガ、不調の原因になります。エクササイズは基本的に全身でバランス良くまんべんなく行いましょう。苦手な動きがある場合はその動きを少し多めに行うようにすると歪みの矯正に役立ちます。ただし、無理は禁物です。エクササイズし始めは、ついついはりきってがんばってしまうがちですが、自分のペースで行うことが長く続ける秘訣です。また、エクササイズそのものを楽しむことも大切です。今回ご紹介するヨガと空手の動きを取り入れたエクササイズは、リフレッシュやストレス解消にも効果的。道具も必要ありませんから、朝起きた時、テレビを見る時など、日常のちょっとした時間に気軽に取り入れて、体を動かすことを習慣づけてください。

## エクササイズを始める前に... 押さえよう！重要ポイント

ヨガ、空手それぞれのエクササイズの、ポイントを押さえておきましょう。



口から吐きます。軽く歯を合わせ、糸を吐くように少しずつ、できるだけ長く吐きます。

鼻から空気を吸います。横隔膜を膨らませるイメージで、お腹に空気を入れます。



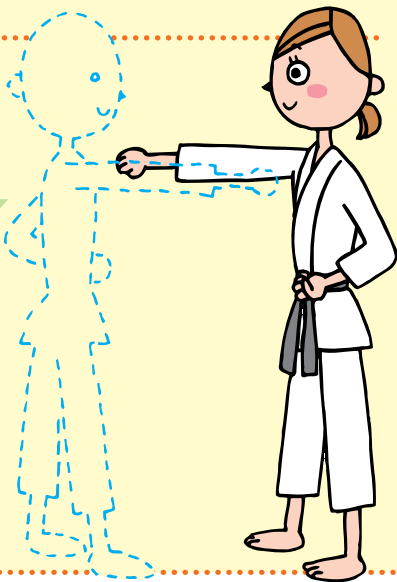
### ヨガ

ヨガで最も大切なのは呼吸法です。まずは腹式呼吸をマスターしましょう。ポーズを取る時も呼吸は止めないのがポイント。吐く方に重点を置くとスムーズに呼吸できます。横になって行うと楽に練習できますよ。

### 空手

武道である空手は、本来戦いが目的です。エクササイズを行う時も、常に相手が目の前にいるとイメージしながら行うと動きやすくなります。呼吸法も併せて覚えておきましょう。

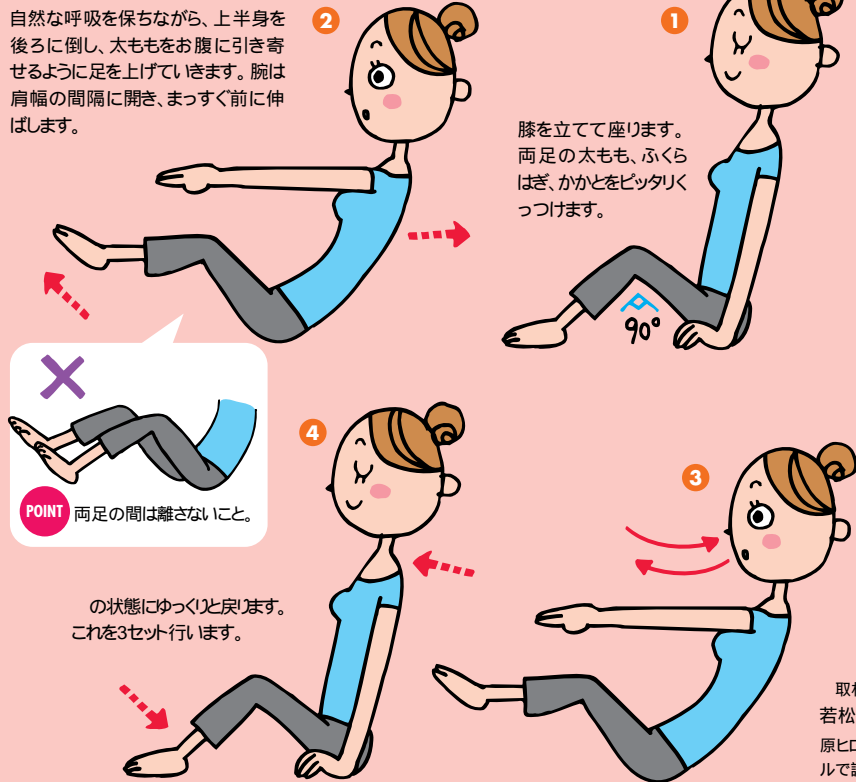
自分と同じ体格の相手をイメージしましょう。体の重心は腰内部にある「丹田」という場所に置きます。呼吸は腹式呼吸で行います。吸った息が丹田まで到達し、背中を通して出ていくイメージで呼吸しましょう。



# ヨガ

体のバランスの矯正にもなる、内側の筋肉を使うポーズです。踏ん張らずに、自然な流れで体を動かすのがポイントです。

自然な呼吸を保ちながら、上半身を後ろに倒し、太ももをお腹に引き寄せるように足を上げていきます。腕は肩幅の間隔に開き、まっすぐ前に伸ばします。



の状態にゆっくりと戻ります。これを3セット行います。

つらいときは...  
足は上げず床につけたままで、上半身を後ろに倒してもOKです。

膝を立てて座ります。両足の太もも、ふくらはぎ、かかとをピッタリくっつけます。

腕とふくらはぎが床と平行になった状態で、数回呼吸します。目線はまっすぐ正面へ。

取材協力・監修  
若松由紀枝 先生  
原ヒロコ・ビューティーウォーキングスクールで講師を務める。ヨガ歴は約30年の大ベテラン。創作舞踊家としての活動も盛んで、道内各地で精力的に公演を行っている。10/18(土)・19(日)にはコラボレーション公演「黒い円すい」を札幌市のギャラリー門馬で開催予定。

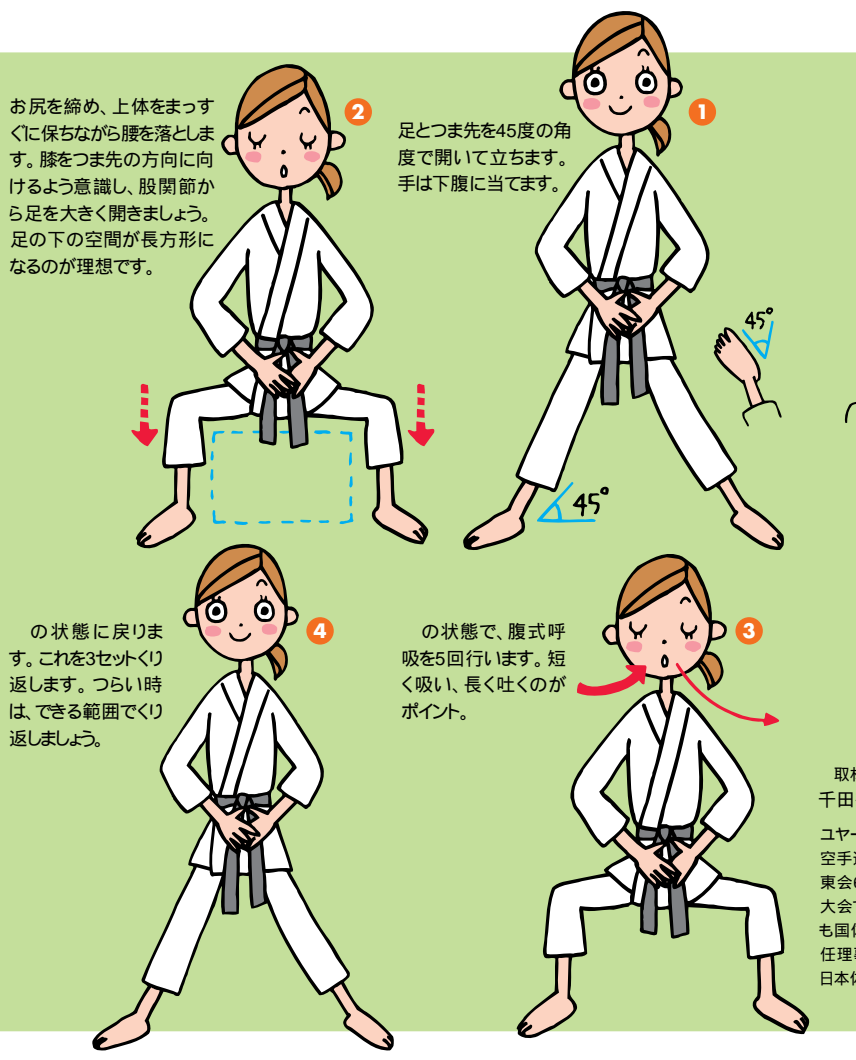


# エクササイズ

# 空手

基本の立ち方「四股(しこ)立ち」を取り入れたエクササイズで、体の芯を支える筋肉を強化し、股関節をやわらかくしましょう。

お尻を締め、上体をまっすぐに保ちながら腰を落とし、膝をつま先の方向に向けるよう意識し、股関節から足を大きく開きましょう。足の下空間が長方形になるのが理想です。



の状態に戻ります。これを3セットくり返します。つらい時は、できる範囲でくり返しましょう。

の状態、腹式呼吸を5回行います。短く吸い、長く吐くのがポイント。

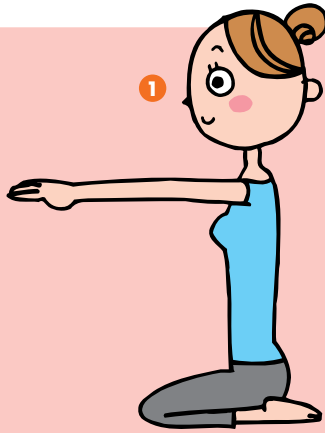
取材協力・監修  
千田裕也 先生  
ユヤーズ・カラテフィールド代表。全日本空手道連盟5段、全日本空手道連盟系東会6段。世界大会や国体など数々の大会で輝かしい戦績を残しており、今年も国体出場が決定。全空連系東会常任理事、師範、錬士、3級資格審査員、日本体育協会公認指導員。



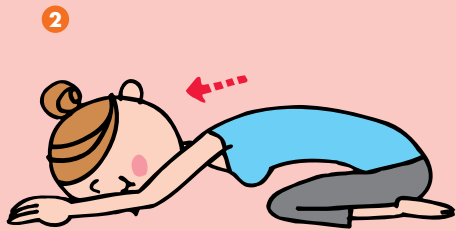
体を支える役割を果たす深部の筋肉は、全身の代謝を高める上で欠かせません。見えない分、意識してつらいですが、基礎となる場所なのでぜひ鍛えましょう。

# ヨガ

猫の伸びを再現した「猫のポーズ」で背中の柔軟性を高めましょう。背中や肩のムダな力が抜けるので、リラックス効果も抜群です。



1 正座し、手を肩幅に開いて正面に伸ばします。

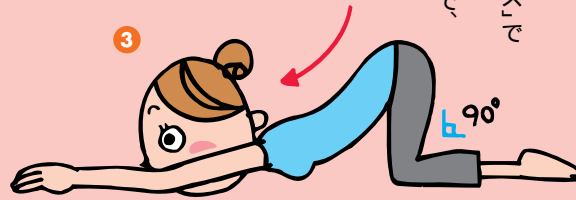
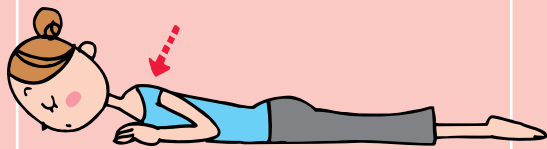


2 手を床につき、息を吐きながら前へスライドさせます。お尻はかかとにつけたまま、手と腰を遠くに離すイメージで体を平らにします。

ほかにも...

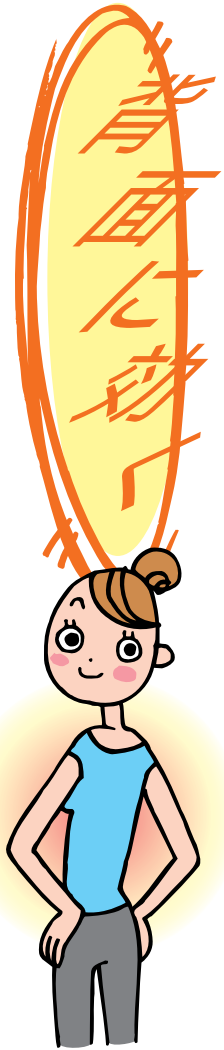


うつぶせになり、両手を胸の横につきます。息を吐きながら背中、首をそらします。お尻、背中、頭の順に床につけていくイメージでゆっくりと戻ります。



息を吐きながらさらに手を前へスライドさせ、お尻を突き出して背中をそらします。顔はあごを突き出して前面に向けます。よく背中を伸ばしたら、お腹を引くイメージで の状態に戻ります。自分のできる範囲でくり返しましょう。

**POINT** 膝は直角に立て、足先はまっすぐに、お腹と太ももを近づけるように意識しましょう。戻る時は、手で押さないようにしましょう。

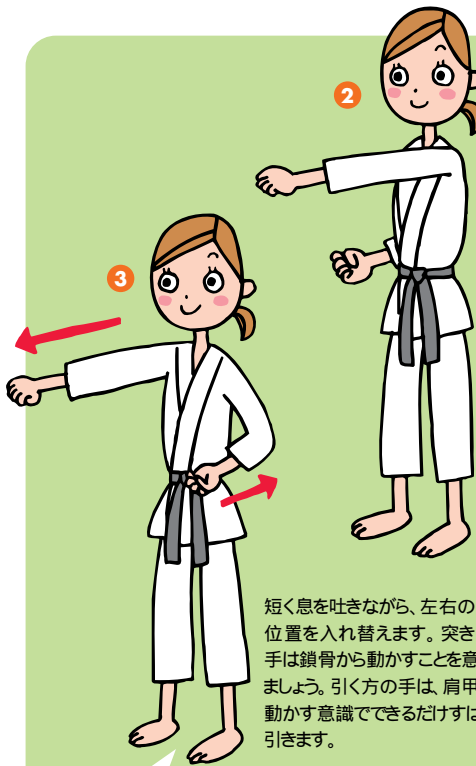


# エクササイズ

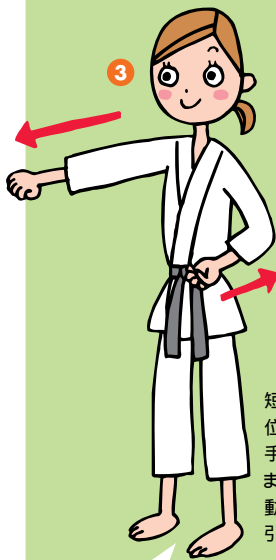
腕につながる背面の筋肉は、代謝アップだけでなく、肩こり解消などの健康面でも、鍛えるメリットの大きい場所です。

# 空手

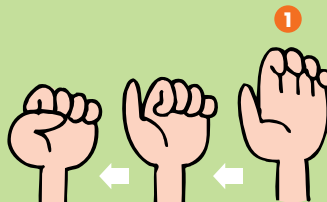
背中、肩、腕と、背面全体に効く「正拳突き」の動き。血行が良くなるので、肩こり解消にもつながります。



2 肩幅に足を開き、右の拳を、手のひらを上にして腰の位置に構えます。左の腕は伸ばし、みぞおちの位置に構えます。

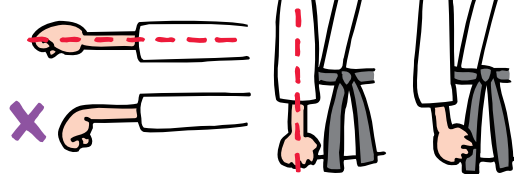


短く息を吐きながら、左右の手の位置を入れ替えます。突き出す手は鎖骨から動かすことを意識しましょう。引く方の手は、肩甲骨を動かす意識でできるだけすばやく引きます。

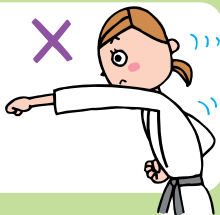


拳を握ります。第1関節、第2関節と順に曲げ、最後に親指で人さし指と中指を支えます。どこかの指が飛び出ることのないよう、平らな拳を作りましょう。

**POINT** 腕は二の腕から中指までが一直線になるように伸ばしましょう。

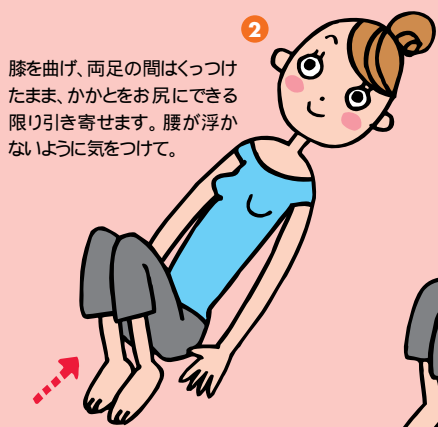


**POINT** 胸は自然に張ります。動く時に、肩の位置や上体がブレないように注意しましょう。



# ヨガ

腰を突き出す「橋のポーズ」は下半身全体に効果があります。寝起きに行くと血行が良くなり、目覚めも良くなります。



膝を曲げ、両足の間はくっつけたまま、かかとをお尻にできる限り引き寄せます。腰が浮かないように気をつけて。



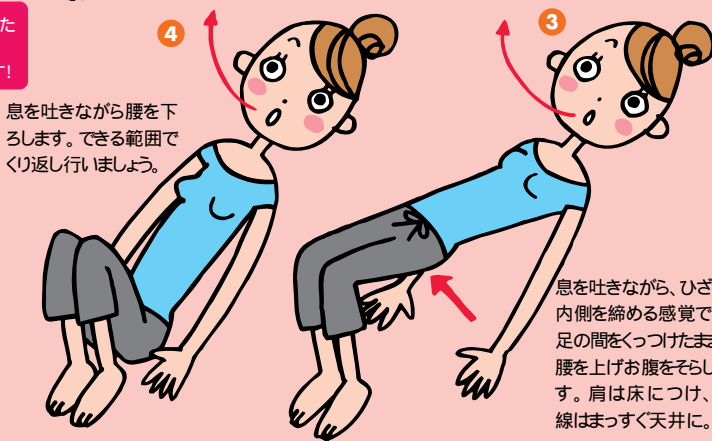
あお向けになり、両足の太もも、ふくらはぎ、かかとをピッタリくっつけた状態で膝を立てます。



指導してくださった先生にはこちらで会えます!

## 原ヒロコ・ビューティーウォーキングスクール

札幌市中央区北2条西3丁目 Lee北2条ビル6F ☎011-231-0081 <http://www.anela.co.jp/BWS/top/bws-index.html>  
モデルクラブが運営する、心と体の健康と美を育成するビューティースクール。ウォーキングをはじめとする各種クラスを開催しており、ヨガは毎週金曜に、11時～19時～の2回、各1時間半で開講しています。



息を吐きながら腰を下ろします。できる範囲でくり返し行いましょう。

息を吐きながら、ひざの内側を締める感覚で両足の間をくっつけたまま、腰を上げお腹をぞらします。肩は床につけ、目線はまっすぐ天井に。



# エクササイズ

ヒップと太ももを中心に鍛えましょう。太ももは外側だけでなく、内側や裏側など、全体で強化しましょう。

# 空手

「前蹴り」は、鍛えづらい裏側のももに特に効果を発揮する動きです。足を引きつけた時に、その姿勢で一度止まるのがポイントです。



指導してくださった先生にはこちらで会えます!

## ユヤーズ・カラテフィールド

札幌市西区西町南7丁目4-17 齊藤ビル2F ☎011-668-4100 <http://www.yuyas.com>  
空手の四大流派のひとつ、全日本空手道連盟系東会に所属。目的に合わせて分けられたクラスで、優秀な指導員のもと、心と体を鍛えることができます。トレーニング機器も充実しており、今注目の加圧トレーニングも受けられます。



両足をピッタリとそろえ、ひざを軽く曲げて立ちます。つま先とかかとをくっつけましょう。

かかとがお尻につくくらいに左足を折りたたみ、左の太ももをできるだけ体に引きつけます。背中中は曲げないこと。

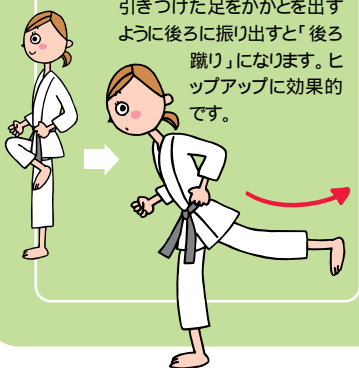


の位置に一度足を戻してから、の状態に戻ります。両足交互に10セットずつ行いましょう。



靴を遠くへ飛ばすイメージで、足を前に振り出します。できればつま先はお腹の位置まで上げましょう。つらい場合は、足がまっすぐに伸びる位置までOK。慣れてきたらスピードをつけて振り出してください。

ほかにも...



引きつけた足をかかとを出すように後ろに振り出すと「後ろ蹴り」になります。ヒップアップに効果的です。