

噂の検証⑤ おなか周りを減らすには腹筋トレーニングが一番良い

支援現場で毎回お伝えしていることではありますが、あまりにも質問が多いため、今一度整理していきましょう

○ 腹筋運動でおなか周りは減ると思いますか？

○ 脂肪が使われる大きな流れ

減る と思う



「やっぱり、腹筋運動をすると、おなか周りに効いたって感じがするので効果はあるでしょ」

「雑誌でもおなか周りを減らす方法として、あれだけ紹介されているんだから減るでしょ」

脂肪は内臓と皮下の全身の各部位に蓄えられる
必要に応じて各部位の脂肪が万遍なく、いったん血液の中に放出される
血液に乗って運ばれた脂肪が、動かしている筋肉のエネルギー源として使用される

減らない と思う



「使う部分の脂肪が減っていくなら、日常生活でよく使う手足が細くならないとつじつまが合わないでしょ」

「実際にやってみたけど、きついでなかなか減らない。やっぱり、腹筋運動では減らないでしょ」

支援現場では、様々な声を耳にします

特定部位の脂肪のみを使う(減らす)ことは **不可能!**

息を吐き、おなかをへこませる腹筋（ドローインやロングブレスダイエット等）が話題になりますが、あくまで腰痛のリハビリとして考え出されたものです。腹囲が減ったという学术论文は発表されておらず、科学的根拠がありません

結論として、確実におなか周りの脂肪を減らすには、運動と食事のエネルギー収支バランスを負※にすること。そのためには、脚を使った有酸素性運動を行うことです。

※負:消費カロリー > 摂取カロリー

今月の三分体操 ～ヨガ風ストレッチ体操③ 脚まわり～



- ゆっくりと呼吸を行う
- 反動をつけず15～30秒程度行う
- 痛みがある時は行わない

7・8月号に続き、身体がすっきりするヨガ風ストレッチ体操を紹介します。今月は、脚まわりの筋肉を伸ばすポーズ（体操）を紹介します。

指導員 Y.A

バグダのポーズ

- ①両足の裏を合わせ
踵は体に近づけ
両手を膝の上に乗せる



- ②体を前方へ倒す



手は押えず、乗せるだけ



肘を乗せてもOK

三日月のポーズ

- ①左膝を立て両手を添える
右足は後方に伸ばし膝をつく
重心は真ん中で低くする
(右足首は伸ばす)



- ②応用
両手を上方へ伸ばし
目線は両手指先を見て
ゆっくりと背伸びをする
(腰は反らないように)



足を変えて反対側も行う