

確実に痩せる方法を身につけよう！

やせる新聞

2015年5月号

■ あなたの筋トレは××出来ていますか？

筋トレの基本原則を知っていますか？大多数の方が、基本原則にのっとって筋トレを行っていないので、本当の効果を得ていません。なので、僕はいつも勿体ないなーと思いながら見えています。

あ！「見ていないで教えてあげれば良いんじゃない？」と思いました？申し訳ありません。僕は筋トレを教えるプロです！プロなので、指導には報酬が発生するんです。

でも、やっぱり黙ってられないので、筋トレの基本原則をココで教えちゃいますね。

「筋肉を最大に伸ばしたところから縮める」

当たり前のように思うかもしれませんが出来ていない方多いんですよ。なぜなら、アナタは筋肉が最大に伸びた場所がどこか知らないから！

■ お尻の筋肉がゆるむ・伸びるようにしておきましょう！

ダイエットを目的とした時、大多数の方が頑張って筋トレをする部位は「腹筋」かな？

ウエスト引き締めたいですもんね？僕のダイエットサポートでも腹筋は重要視しています。そして、腹筋と同じくらい重要視している部位があります。

それが「お尻」です！

人間の筋肉の70%は下半身にあるって聞いたことありませんか？ダイエットを目的とした時に下半身の筋トレが推奨されるのは、筋量が多いので運動エネルギーの消費を稼げるのと代謝向上するからです。

下半身の筋肉の代表と言えばお尻・・・って思っているのは僕だけですかね？（笑）そんな、お尻を鍛えるためにスクワットやランジを取り入れることが多いです。

■ 手軽に出来るお尻の筋肉の緩め方を教えちゃいます！

テニスボールを右（左）のお尻に当てて、テニスボールの上に座ります。しっかりと体重を乗せながらお尻全体的にボールが当たるように腰を動かして行きます。

腰を動かしながら、一番痛いもしくは硬いと感じる場所を探して下さい。見つかったら、そこだけを重点的に20～30秒ほぐします。これを3～5回繰り返します。

ポイントは常に痛いもしくは硬いと感じるところをほぐすことです。気持ちいいところでは意味がありません。お尻のエクササイズと交互に行うとより効果的です。

佐藤雄一／さとう ゆういち

ダイエットアドバイザー

1979年7月に網走郡津別町にて生まれる。地元の高
校卒業後、スポーツトレーナーになるために、札幌国
際ビジネス・社会体育専門学校のスポーツ科健康管理
コースにて筋トレ・ストレッチ・解剖学などの基礎を
2年間学びました。

また、在学中にトレーナーの技能を向上させるため
に、当時北海道で唯一のプロトレーナー団体でパーソ
ナルトレーナー養成スクールを受講しました。

意外に思われることが多いのですが、2年間を通してス
ポーツ科で一番優秀な学業を修めたとして表彰されて
いるんですよ。プライベートではバカなことばかりし
ていますが、仕事に関しては周りが思っている以上に
真面目かも？(笑)

専門学校・養成スクール・フィットネスクラブ勤務な
どを経て、2000年からフリーランスで主に一般成人
を対象にマンツーマンでのトレーニング指導をしてい
ます。

2000～2009年は、野球・サッカー・テニス・スポ
ーツエアロビックなどの競技大会に出ている方に対し
ての指導に多く携わっていました。スポーツエアロビッ
クでは、全国大会二連覇や三連覇した方もいます。

2009年～2014年は、整形外科病院にて週3回、腰痛
や膝痛の方の運動療法に携わることになったこともあ
り、体に痛みを訴える方の指導に多く携わりました。

2014年～現在は、体重・体脂肪率を落としたい、ウ
エストや太ももを引き締めたいなどダイエット希望の
方からの依頼を多く頂くようになりました。

実は今でこそダイエットアドバイザーと名乗っていま
すが、2013年までは全くダイエット指導に携わろう
と思っていませんでした。ダイエットに関しては関心
があまりなかったんです。関心はなくてもトレーナー
として、それなりに情報にアンテナは張ってました
よ。(笑)

そんな僕に40代男性から「体を絞りたいので指導し
て下さい。」とご依頼を頂きました。これがきっかけ
でダイエットアドバイザーとしての活動を開始しまし
た。

ダイエットは難しいって言われていますが、コツを
知ってしまえば難しいから簡単・楽と思えるようにな
ります。

ダイエットに限りませんが、自分の目標に近づいてい
くとお客様の表情が豊かになり行動も積極的になりま
す。それを見るのがとても幸せに気分になれるので、
ひとりでも多く目標が達成出来るようにサポートして
いきたいと思っています。

プライベートなことも、ちょこっと紹介！趣味は映画
鑑賞で月に3～4本見えています。

後、漫画を読むのも好きで専門書と漫画で自宅の本棚
はいっぱいです。毎年、年末にあまり読んでいない本
は売りに出しているのですが、その分新しい物が増え
ているので自宅から本が減ることがありません。

● 指導してきた方の主な成果

- 30代男性:3ヶ月で体重8kg減少し、体脂肪率14%になる。
- 40代女性:4ヶ月で体重10kg減少。
- 40代男性:3ヶ月で体重6.8kg減少し、体脂肪率10%になる。
- 50代男性:2ヶ月で体重4kg減少。
- 50代女性:2ヶ月で体重3kg、体脂肪率5%減少。

みなさん、共通しているのは自分でダイエットに取り
組んだけども体重・体脂肪率が落ちなかったとい
うことです。それが、ちょっとしたコツを知ること
で乗り越えられなかった壁が乗り越えられるよう
になるんです。



● 無料体験会のご案内

実は、小顔にするためのストレッチも出来たりします。
僕がそんなこと出来ると思っている方が少ないので、隠
れメニューのような感じになっています。

まあ、男が積極的に小顔ストレッチをアピールしても響
く方は少ないと思いますが、「アピールしても良いん
じゃあない！」という声が複数あったので、まずは無料
体験という形でやってみたいと思います。

本来は30分かけてじっくり行いますが、体験会はその
半分15分で実施します。興味のある方は声をかけて下
さいね。

佐藤の雑談VOL.2

がっつりとプロフィールを書いたら、雑談コーナーがこ
んな小さくなっちゃいました(笑) G.W.は1日だけ完全
OFFがあったので、たっぷりと朝寝坊をしようと思っ
たら...8時にはばっちり目が覚めてしまいました。
まあ、毎日5時くらいに起きていることを考えれば十分
朝寝坊にはなっているんだけど...本当は昼近くまで寝た
かったな。

【ダイエット関連の情報をネットで配信！】

WEBサイト：<http://sca-8.pupu.jp/>

ブログ：<http://gwendalbocher.com/>