



令和2年 11月 若田だより

今月は「ダイエット」について、私（近藤；ベストボディージャパン全国大会出場経験あり）の考えを書いてみたいと思います。

テレビのコマーシャルで見ることがある「〇〇ザップ」など、高額なパーソナルトレーニングによるダイエットメニューや、高額な栄養補助食品などは本当に効果があるのでしょうか？

高額投資が成功しやすいのは、痩せないとお金が無駄になる為、真剣に取り組むから効果があるのでは？また、高額な費用をかけないと成功しないとも思いません。

筋力トレーニングや、体脂肪を減らす為の食事の知識を備えれば、お金をかけなくても痩せることは簡単に出来ますが、じゃあ具体的にどのようにダイエットに取り組めば成功するのか？

それが分からず、痩せられないと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？

例えば、ダイエット成功者に見る女性のくびれたウエストや、鍛えられた男性のいくつかに割れた腹筋を見ると、腹筋のトレーニングを相当頑張っていると思われるのではないのでしょうか？

実は大切なのは腹筋運動ではありません！どれだけ腹筋運動を頑張っても腹筋が太くなくても体脂肪が減らなければ、せっかく腹筋が大きくなってもその上を脂肪が覆ってしまうので、ウエストがくびれたり腹筋が割れたように見えたりすることは無いのです。

ダイエットの為に筋力トレーニングをするのは、筋肉の量を増やし基礎代謝を増やすことで、カロリー消費量も増えて継続的に食べても太り難い身体になる為です。筋トレでカロリー消費するよりもジョギングなど有酸素運動の方が短気的には痩せられますが、長期的に見ると筋肉を大きくするような筋力トレーニングした方が効率的に痩せられます。つまり、スクワットなどでお尻や腿の大きな筋肉のトレーニングを行なった方が、有酸素運動より効果があるのです。

若田アスリートジムでは、月4回、2万円でパーソナルトレーニングと栄養指導を行なっております。興味のある方は若田接骨院（624-2263）までお問い合わせくださいませ。

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	2	0	5	5	0

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	0	2	1	1
午後	2	0	5	1	1	4

若田アスリートジム(運動型1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	0	3	2	3