

## 体脂肪が落ちる 基礎代謝がアップする

# スロトレ

～1日10分、週2回の  
ゆっくり筋トレ～

筋肉を増やして  
痩せやすく太りにくいカラダをつくる

スロトレとは、スロートレーニングの略で、その名の通りゆっくり行う筋肉トレーニングです。筋に軽い負荷をかけることによって筋肉を増やして基礎代謝※をアップさせて、痩せやすく太りにくいカラダをつくります。筋トレといってもマシンなどは使わず、1回10分程度、1～2日おきに行うだけの楽な運動なので「時間がない人」「運動の苦手な人」でも簡単・手軽にできるので長続きします。

### ダイエットに スロトレがいいわけは？

ゆっくりとした動作で筋肉に軽い負荷をかけると、疲労を感じさせる物質といわれる「乳酸」が発生し、激しい運動をしたときと同様に筋肉内を過酷な状態にできます。あたかも激しい運動をしたかのように筋肉をだまし肥大させます。この発生した乳酸は成長ホルモンの分泌を促します。成長ホルモンは、筋肉を大きく「成長」させて基礎代謝をアップさせる働きと体脂肪を分解する働きがあります。さらに新陳代謝を活発にする作用もあり、若返りの効果があることも見逃せません。

### 基礎代謝は 加齢にともない減って行く

基礎代謝は、18歳から20歳前後をピークに、その後は徐々に減っていきます。一般に40歳を過ぎると急激な下降線をたどります。これは、加齢によって筋肉が衰えて減少してしまうからです。筋肉が減少すると、太りやすい体质になってしまいますから、これを防ぐためにも筋肉を大きく成長させるスロトレは大変効果的な運動といえます。

## スロトレのメニュー（例）

～全身くまなく1日10分、週2～4回～

### 「スロトレ」の主なポイント

#### Rule① ゆっくり動かす

エクササイズ中、筋肉に力を入れ続けること。筋肉の力を抜かないためにひとつひとつの動作をゆっくり行う。

#### Rule② ノンロック

エクササイズ中に筋肉を休ませないために、“関節をロックさせない=伸ばしきらない、曲げきらない”（ノンロック）が鉄則。

#### Rule③ 呼吸を意識する

バーベルは持ち上げるときに息を吐き、下ろすときに吸うが、スロトレの場合、ふっと息を吐き始め、その1秒後にエクササイズを開始。

※2～7は、息を吐きながら3秒で上げ、息を吸いながら3秒で下げる

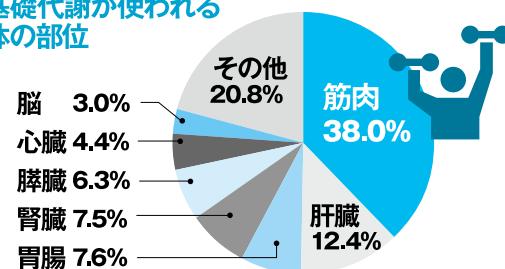
#### Rule④ 無理をしない

5～10回繰り返せるくらいの負荷が適切。またスロトレは回数、強度よりも安定した正確なフォームのほうが重要。

※基礎代謝：呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギーで、眠っている間でも消費されています。

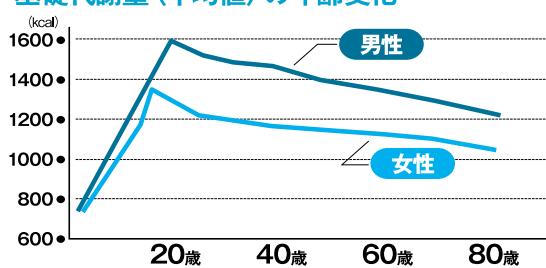
1日の総消費エネルギー量のうち、基礎代謝量は約70%を占めています。また、基礎代謝の約40%は筋肉によって消費されています。そのため同じ体重でも脂肪が少なく筋肉量が多い人の方が基礎代謝は高くなり、消費エネルギー量も多くなります。

### 基礎代謝が使われる 体の部位



資料：栄養学ハンドブック（技報堂）

### 基礎代謝量（平均値）の年齢変化



資料：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

## 1 その場足踏み

ウォームアップ

背筋を伸ばしリズミカルに太ももが床と平行になるくらいまでひざを上げる。  
その場での足踏み。床をつま先で蹴り上げず、下腹部で引き上げる。  
1回足踏みするのに1秒程度のペースで。

30回

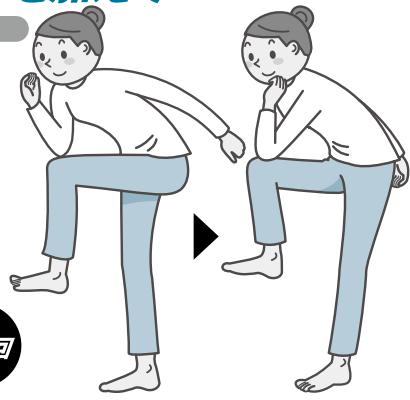


## 1-2 体幹のひねりを加えて

ウォームアップ

①体のひねりを加える。右ひじと左ひざを引き寄せるようにする。  
②同様に次は左ひじと右ひざを引き寄せる。1回足踏みするのに1秒程度のペースで、地面を蹴り上げずに行う。

20回

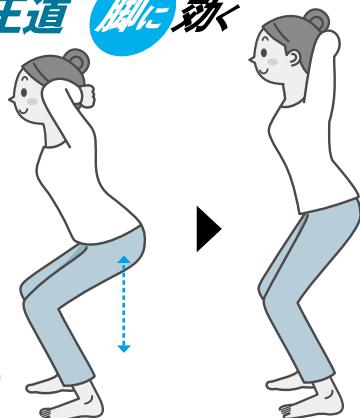


1と1-2は、トレーニング日ごとに変更。交互に行う。

## 2 下半身強化の王道 腿に効く

①太ももが床に平行になる程度にひざを曲げたところからスタート。肩幅よりやや広めのスタンスで、背筋は伸ばしておく。  
②ゆっくりとひざを伸ばしていくが、伸ばし切らないこと。

5~10回

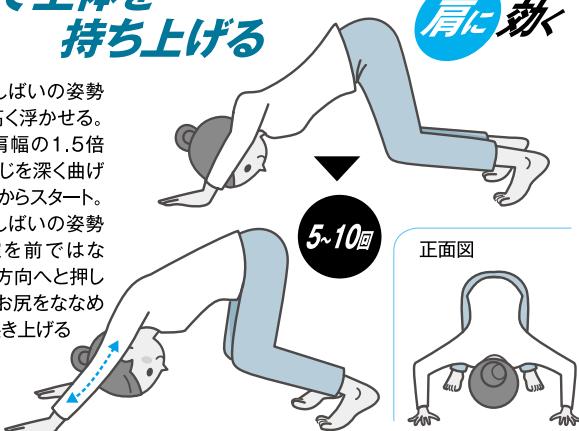


## 4 肩で上体を持ち上げる

肩に効く

①四つんばいの姿勢で腰を高く浮かせる。手幅は肩幅の1.5倍程度。ひじを深く曲げたところからスタート。  
②四つんばいの姿勢から、腕を前ではなく、頭の方向へと押していく。お尻をななめ上へと突き上げる

5~10回



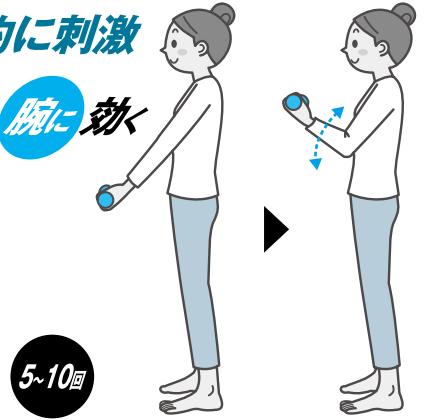
正面図

## 6 力こぶを効果的に刺激

腕に効く

①手のひらは上向きにし、ひじを体の前に出してダンベルを軽く持ち上げた腰の高さからスタート。  
②ダンベルを水平より45度程度持ち上げたところでフィニッシュ。肩の高さを目安。(ダンベルの重さ 1つ2~3kg)

5~10回

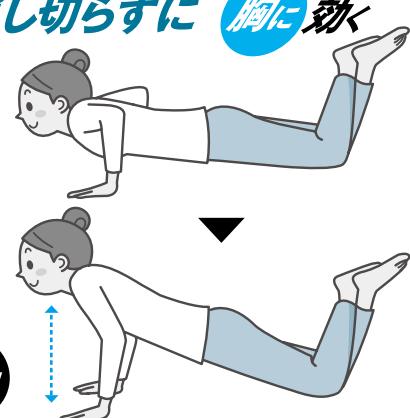


## 3 ひじを伸ばし切らずに 胸に効く

胸に効く

①手幅は、肩幅の1.5倍程度。胸が床につく直前の姿勢からスタート。  
②ひじを完全に伸び切らせない。

5~10回



## 7 お腹まわりを引き締める

腹に効く

①あお向けになり、両ひざを軽く曲げる。両手は後頭部で組み、肩を少し持ち上げた姿勢からスタート。  
②みぞおちを中心にして上体をできる限り丸め込むようにする。首→肩→腹のように上から徐々に丸め込むイメージ。

5~10回

