

ALPS HEALTH

がっかり体型からの肉体改造大作戦！①

お金も時間もかけずに 筋力をつける！

老化現象とは筋肉を使わなくなること

皆さん、鏡に映った自分の身体を見て、
がっかりしたことはありませんか。ぽつ
ぽつとしたお腹周り、だぶついた二の腕、
たるんだ胸。若い頃は引き締まっていた
のに、一体いつの間にこんな身体になっ
てしまったのでしょうか。

「でも、俺もいい年だし、寄る年波に
は勝てないよ」

そう思ってあきらめている方も多いの
ではないでしょうか。確かに加齢は誰し
も避けることができません。しかし、身
体の老化現象の一番大きな要因は筋肉を
使わなくなることです。

「身体は毎日動かしているんだから、
筋肉も使っているよ」

そう思う方がいらつしやるかもしれま
せんが、繰り返し行う動作は無駄が省か



川村 昌嗣

けいゆう病院健診科副部長

【かわむらまさひで】1960年高知県出身。慶
應義塾大学医学部を卒業後、慶應義塾大学
医学部の内科に入局。現在はけいゆう病院
健診科副部長として勤務しながら、MetLife
Alicoのメディカルディレクターを兼務している。
三大ギタリストの一人Jeff Beckの熱烈なファン。

れ、最小限の筋肉運動で結果を出すよう
になります。ということは、筋肉の運動
量は減っていくことになり、その結果筋
力が低下します。筋力が低下した身体で
は疲れやすいので、動く頻度も運動量も
減り、ますます筋肉量が減って筋力が低
下する…と悪循環に陥ります。

筋肉量や筋力は絶えず使っていれば維
持できます。とは言っても、現実的には
忙しい日々の中で時間を割いて、継続的
に筋力トレーニングすることは困難です。
それでは、どうすれば筋肉量を維持する
ことができるのでしょうか。

中年体型から肉体改造への挑戦

実は私自身、運動が嫌いで運動習慣が
ありませんでした。お陰で筋肉量はどん
どん減って、筋肉は脂肪に変わり、写真
1のようないわゆる中年体型になりまし

写真1・肉体改造前



写真2・肉体改造後



た。このままではいけないと、さまざまな運動を試みましたが、どれも長続きしません。

ちょうどその頃、市民講座の講師として「ダイエット」をテーマに取り上げることになりました。リバウンドしない方法をあれこれと考えているうちに、習慣がなくても肉体改造できる方法にたどり着きました。その方法を自ら実践した結果が写真2です。

お腹周りの脂肪が減って腹筋になり、胸もAカップブラのような状態が大胸筋に変わりました。理想的とは言わないまでも、憧れの逆三角形の体型です。しかもこの間、わざわざ時間を割いて運動をすることは一切ありませんでした。

手に入れたものは憧れの体型だけではありません。肉体改造前と改造後の写真を見比べてください。一見すると、改造

後の写真のほうが若く見えませんか？さらに改造前は、電車で走って乗り込むと3分以上あえぎ呼吸が続いていました。改造後にはあえぎ呼吸がなくなるまで1分もかからなくなりました。つまり肉体改造によって、見た目にも身体機能的にも若返っていたのです。

私の身体を変えたのは、運動嫌いな私にできて、しかもリバウンドしない方法です。この方法を模索する中で、私はなぜ多くの人が肉体改造できないのか考えてみました。

運動効果に対する勘違い

運動をしているのに肉体改造できない原因の一つは、運動効果に対する勘違いです。

■「毎日散歩やウォーキングをしている」

健康のために散歩やウォーキングをしている方をよく見かけます。確かに歩くことは良いことですが、ただ歩くだけでは効率良く肉体改造をすることはできません。

「ダイエットのために大腿、速足で歩きましょう」とすすめている指導書も多々ありますが、果たして本当に効果的なのでしょうか。

下の表をご覧ください。1分間当たりの消費カロリーは、「ぶらぶら歩き」では2.6キロカロリーなのに対し、「大腿サツ

サ歩き」では5.6キロカロリーと大変良い運動のように思えます。

しかし、1kmの移動を考えると、時速3kmの「ぶらぶら歩き」は20分かかると対して、時速7kmの「大腿サツサ歩き」は9分で終わってしまいます。その間の

表・ウォーキングの消費カロリー

	時速	1分間当たりの消費カロリー	300kcal消費する時間	1km移動する時間	1km移動する際の消費カロリー
ぶらぶら歩き	3.0km	2.6kcal	116分	20分	52kcal
ゆっくり歩き	3.6km	2.9kcal	105分	16分40秒	48kcal
普通の歩き	4.5km	3.2kcal	95分	13分20秒	43kcal
大腿歩き	6.0km	3.7kcal	81分	10分	37kcal
大腿サツサ歩き	7.0km	5.6kcal	54分	9分	50kcal
大腿全力歩き	8.0km	10.0kcal	30分	7分30秒	75kcal

運動とエネルギーの科学：中野昭一、竹宮隆編 杏林書院 p33表3-2を改変

消費カロリーを見てみると、それぞれ52キロカロリーと50キロカロリーとなっています。1分間当たりの消費カロリーが少ない「ぶらぶら歩き」のほうが、トータルの消費カロリーでは逆転してしまうのです。

早く着いて浮いた時間を別の運動に使うのであれば「大股サッサ歩き」は有効ですが、ジュースを飲んだり何か食べたければ「ぶらぶら歩き」のほうがより消費カロリーが多くなります。

その上、「大股サッサ歩き」の場合には、踵や爪先への衝撃が「ぶらぶら歩き」よりも強くなります。そのせいで膝や足首を痛めてしまい、歩けなくなってしまう高齢者も少なからずいらっしゃいます。

さらに注目すべきことは、1時間近くかけてぶらぶら歩いてもわずか156キロカロリーしか消費していないことです。歩いてダイエットできたと言っている人は、歩いた結果として消費カロリーが増えたのではなく、歩かなかったときにものを食べていた時間が、歩くようになったために食べる時間・量が減って減量できたということではないでしょうか。

■「階段を1段飛ばしで上る」

「運動で消費するカロリー＝時間当たりの運動強度×運動時間」です。このことを念頭に、階段を1段飛ばしで上ることを例に考えてみましょう。

階段を1段飛ばしで上ると、1段ずつ上るのに比べ約半分の時間で終わります。上るときにはつい反動をつけて体の推進力にしてしまうので、運動強度は普通階段を上るときとそれほど変わりません。ということは、消費カロリーは増えるどころか、逆に時間が半分になった分減っているのです。

1段飛ばしで上ると、普段使わない筋肉を使うことになります。この筋肉は、あまり使っていないからすぐに疲れてしまい、この疲労感が運動した気にさせるのですが、実際の消費カロリーは減っているのです。

■「腕立て伏せ目標1日○○回」

腕の筋肉を鍛えるために、腕立て伏せすることを思い出してください。結構反動をつけてやっていますか。反動をつけると効果が激減してしまうのに、多くの人が反動を利用して行っています。

しかも、筋肉を鍛える目的で腕立て伏せの回数を設定しているのに、いつしか回数をこなすこと自体が最終目標にすり替わっていませんか。目標回数をできるだけ早く、楽にこなすために反動を使うようになり、効果が乏しい方法を実施しているのです。

このように効果が乏しい運動をしているても、肉體改造の効果はなかなか見えてきません。効果が見えないために、運動

を続ける意欲が低下しています。

肉體改造を効果的に行うために

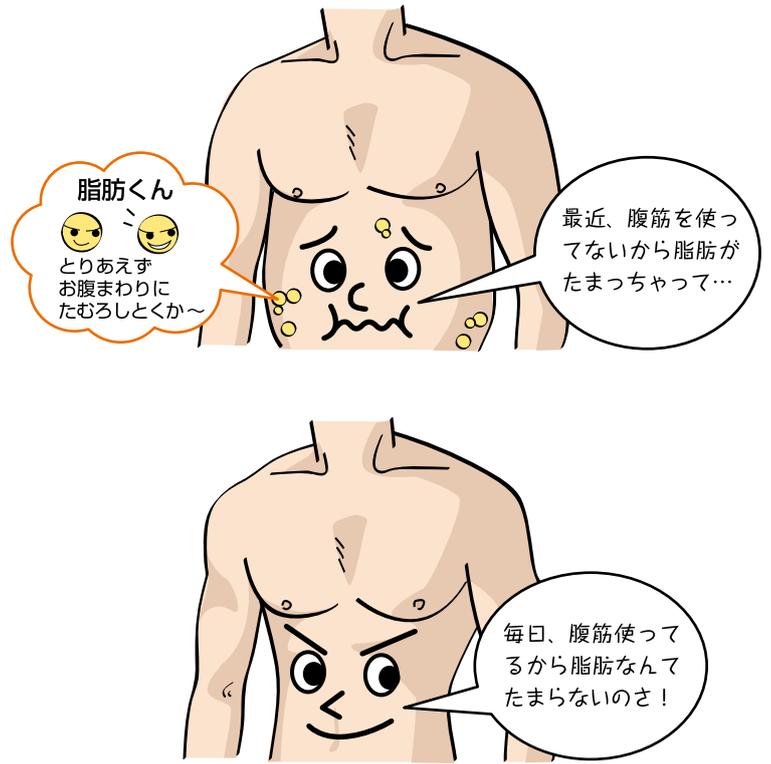
効果的に肉體改造するには、脂肪を減らし、筋肉量を増やす必要があります。

脂肪は食事で余分に摂取したエネルギーが蓄えられたものです。この脂肪はお腹周りに付きやすくなっています。というのも、日常生活では腹筋をあまり使っていないからです。

例えば、使わない部屋があつたら、その部屋は物置になってしまいませんか。しかし、その部屋を普段から使うようにすると、物がたまらなくなり、部屋は物置ではなくなります。同じように、脂肪がたまらなくなってきているお腹周りを日々の生活の中で使うようにすれば、お腹に脂肪はたまらなくなるのです。

また、運動の種類により使われるエネルギー源が異なることも、意識すべきポイントです。強度が強い運動をすると、まず糖質がエネルギー源として使用され、糖質の貯蓄がなくなりかけたところでもうやく脂質が利用されるようになります。その一方、強度の弱い運動をすると、そのエネルギー源として脂肪もかなりの割合で使用されます。

すなわち脂肪を燃焼させるためには、強度の弱い運動を長時間するほうが効果的です。逆に筋肉量を増やすためには、強度の強い運動が必要となってきます。



**お金も、時間もかけずにできる
効果的な運動方法**

それではここからは、具体的にいくつ
かの運動方法をご紹介しましょう。

■歩きながら腹筋トレーニング

「川村式腹ぺこウォーキング」

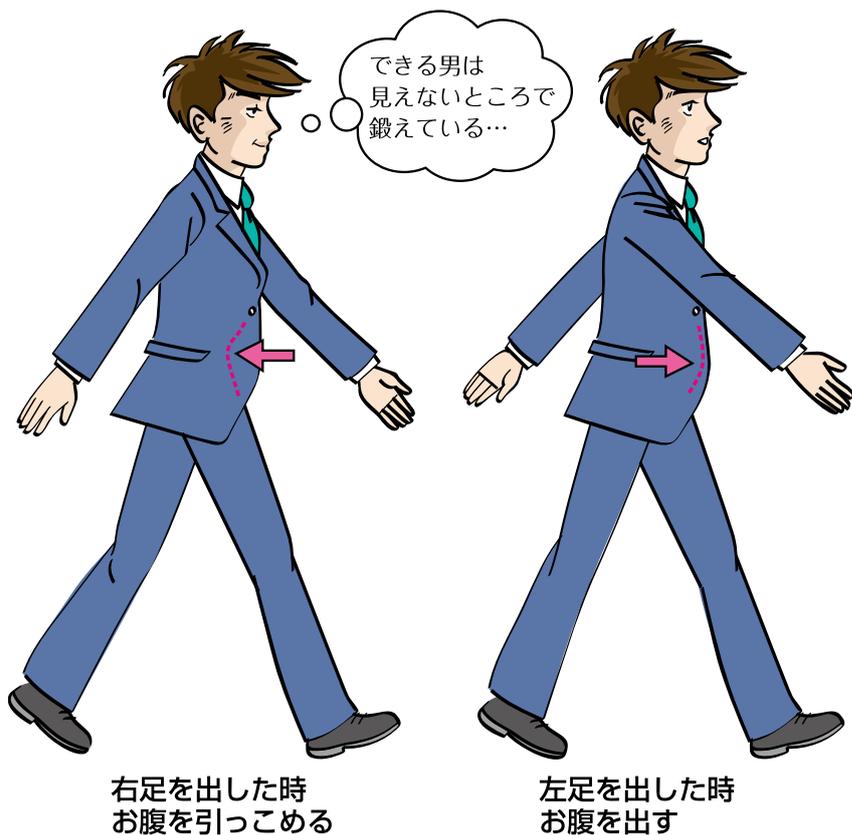
私がまず注目したのは「歩く」という
動作です。とは言っても、ただ歩くだけ
ではありません。ここでポイントとなる
のは「いろいろな筋肉を使う」ということ。
歩くついでに筋肉を使えば、筋力トレー

ニングにわざわざ時間を割く必要はあり
ません。歩き方を変えて消費エネルギー
が増えれば、その歩き方を続けている限
りリバウンドすることもなくなります。
私が考案した「川村式腹ぺこウォーキ
ング」は、歩く際にお腹を出したり引っ
込めたりする歩き方です。1歩につき1
回お腹の出し入れをすれば、1日1万歩
を歩いている人なら1万回お腹の筋肉を
動かすこととなります。1歩に1回がき
ついや、お腹の動きに呼吸が連動して
しまう方（過呼吸になって苦しくなりま
す）は、2歩で1回お腹を動かすよう
にしましょう。
例えば、「右足を出したとき↓お腹を
引っ込める」「左足を出したとき↓お腹
を出す」ようにするのがいいです。このやり方で、



1歩につき腹筋を
1回出して引っこめる

1日1万歩を歩いている人は5000回
お腹の筋肉を動かすことになります。普
段歩く際に行えば、余計な時間もいら
ず、しかも歩くときにお腹を動かすことが習
慣化できれば、リバウンドはしません。
この運動は強度としては弱いので、エ
ネルギー源として脂肪が使われやすく、
しかも脂肪組織から優先的に使われます。
食事で脂肪を余分に取ったとしても、お
腹の筋肉が動かされれば脂肪の保存
場所にはなりません。すなわち、お腹の
筋肉を絶えず動かし続けることができ
ば、お腹周りから脂肪が減少していきま
す。例えて言うなら、お小遣いがもらえ
ないとき、お金を使い続けるとすぐにス
ツカラカンになる状態に似ています。
この運動を持続させるコツは「同じ時



右足を出した時
お腹を引っこめる

左足を出した時
お腹を出す

間を過ごすのであれば、いろいろな筋肉を使わないと損をする」という発想を意識の中に入れることです。そうでなければ、つい面倒くさいと思つてやらなくなつてしまいます。私自身がそうでした。そんなとき私は「自分が意識さえすれば1日1万回のお腹の運動が付いてくる。でも、やらなければ脂肪が増える一方で中年体型が悪化する。やらないと損だ」と考えてみました。そうすると、歩く時間のほとんどが無意識に実行できるよう

になりました。

■電車の中での時間を活用した
大胸筋の強化法

歩く時間を有効に活用できるようになった私は「歩かない時間も何かできないかな?」と意欲が出てきました。

そこで考えたのが、電車の中で座っている時間の活用です。具体的には「両脇に物を挟んでいるようにして胸に力を入れ、肩甲骨を寄せること」を始めました。そうすると姿勢も良くなり、大胸筋に力が入ります。

これは歩くときにも使える方法です。私は川村式腹ぺこウォーキングにあわせて、両腕に力を入れ、鞆を少し持ち上げて歩くようにしました。すると3カ月あまりで体型が変わり、自分でも驚きました。

■ダンベルを使わず腕の筋肉を鍛える

エアリー・トレーニング

ギターの弾きまねをするエアリー・ギターという芸がありますが、私が考案したエアリー・トレーニングはダンベルを使わずに行う腕の筋力トレーニングです。

まず、頭の中でバーベルを両手に持っているイメージをつくってください。次にバーベルを持っているつもりで、両手

肩甲骨を
キューっと
寄せて



を上を持ち上げてみましょう。すると、握っている手の指の筋肉、腕を伸ばそうとする筋肉、さらに大胸筋にも力が入ることが実感できると思います。

実はこのとき、手を曲げるときに使う筋肉も収縮させて、頭の中でイメージしたバーベルの重さ分の負荷をつくっているのです。この動作を繰り返すことで、実際にバーベルを持ち上げるときには使わない筋肉も同時に鍛えられます。

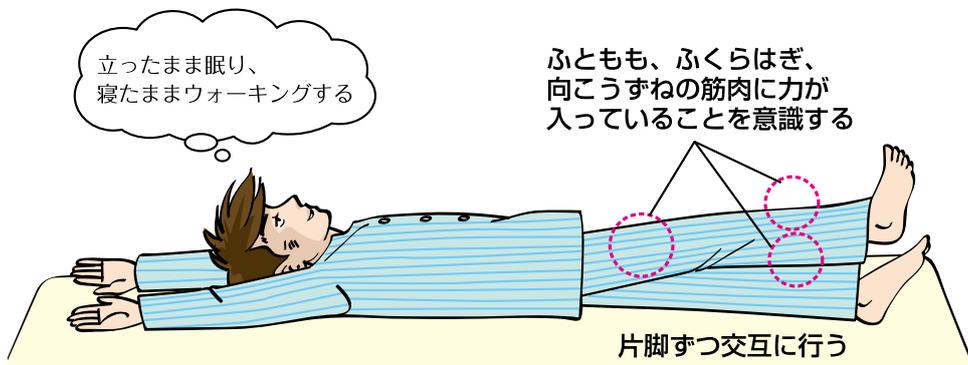
バーベルなどの器具を使ったトレーニングの場合、その器具の働きによって動く方向が決まっていますので、一定方向に動かすことでしか筋肉を鍛えることができません。しかし、このエアリー・エクササイズでは、自分の意識次第で、身体のあちこちの筋肉をいろいろな方向へ動かすことができます。

■エコノミークラス症候群予防にもなる
寝ながらウォーキング

「寝ながらウォーキングなんて、そんなことできるか！」と言わず、ぜひ試してみてください。

横になって両手を頭の上に伸ばし、体の筋肉全体を使って伸びをしてみてください。この際、両方の脚はほとんど動かしていませんが、腿にもふくらはぎにも向こう

エア・トレーニングはどの筋肉にも応用できます。自分が鍛えたいと思っっている筋肉と、その筋肉に拮抗する筋肉両方に力を入れれば、負荷の掛け方や時間も調整可能です。



ずねの筋肉にも、力が入っているのが感じられますね。この脚に力が入る筋肉の動きを片脚ずつ交互に行うのです。何となく歩いている感覚に似ていませんか。

この動作は場所がほとんどいらず、筋肉に力を入れる動作に関しては、麻痺があつて脚を動かすことができない人でも行えます。何せ脚の筋肉に力を入れ、抜くだけでいいのですから。

筋肉の収縮により血管が一時的に圧迫され、筋肉がゆるむのに伴い血管が広がるので、エコノミークラス症候群と呼ばれる脚の静脈血栓症の発症予防にもつながります。膝が痛くて歩けない人にとっては膝周りの筋力強化にもなりますよ。

もっと詳しく知りたい方は…



「医師がすすめる
50歳からの肉體改造」

(幻冬舎ルネッサンス新書、川村昌嗣著)

〈この本の読み方〉

この本は、今まで私がダイエットに失敗した理由を解析し、その対応策を記載している懺悔本です。「自分が間違えている」「現在やっている行為が損をしている」という認識に立つことができれば、誰も損をする行為を続けたくはないので、我慢も努力もしないで実行できます。

ダイエット本について、多くの方は飛ばし読みをしているものです。ですが、この本を読むにあたっては、ご自身の行動の間違いに気づくために繰り返し読んでください。2度目に読んだとき、新たな文章に気づいたり、最初に読んだときは違う意味を発見できることでしょう。