

A L P S HEALTH

とにかく腹を 凹ませたい人の トレーニング

目的に対して適切な アプローチを選ぶ

老若男女を問わず、とにかく気になるのがお腹まわり。運動して痩せようと思っても続かない。食事を制限してもストレスになって挫折してしまう。そんな方も少なくないでしょう。

メタボ健診が導入されて以来、お腹まわりを気にする人は増えましたが、なかなか思うようにいかないという人も多いようです。

ひとくちにダイエットと言っても、ひとくくりに考えないことが大切です。

・体重を減らしたい

・ウエストサイズを落としたい

・スタイルをよくしたい

・筋肉をつけたい

・腰痛や膝痛を改善したい

・血圧を下げる

など、なぜダイエットしたいのか、どのようにダイエットしたいのかによって、適切なアプローチは変わってくるからです。

どんなことでも、続けなければその効果を維持することはできません。ですから、ご自分の目的に対して適切で、かつ続けやすい方法に取り組み必要がある、ということになります。

今回は、「とにかくお腹を凹ませたい」人に最適なトレーニング方法として、「ダイエット・ドローイン」についてご紹介しましょう。



植森 美緒
健康運動指導士

【うえもり みお】指導歴25年。自らダイエットに失敗した10年間の経験を生かし、リバウンドしない方法を提唱。ベストセラーとなった『腹だけ痩せる技術』（メディアファクトリー、2012年）のほか、『30秒ドローイン！腹を凹ます最強メソッド』（高橋書店、2009年）などの著書がある。植森式ドローインセミナーも好評。

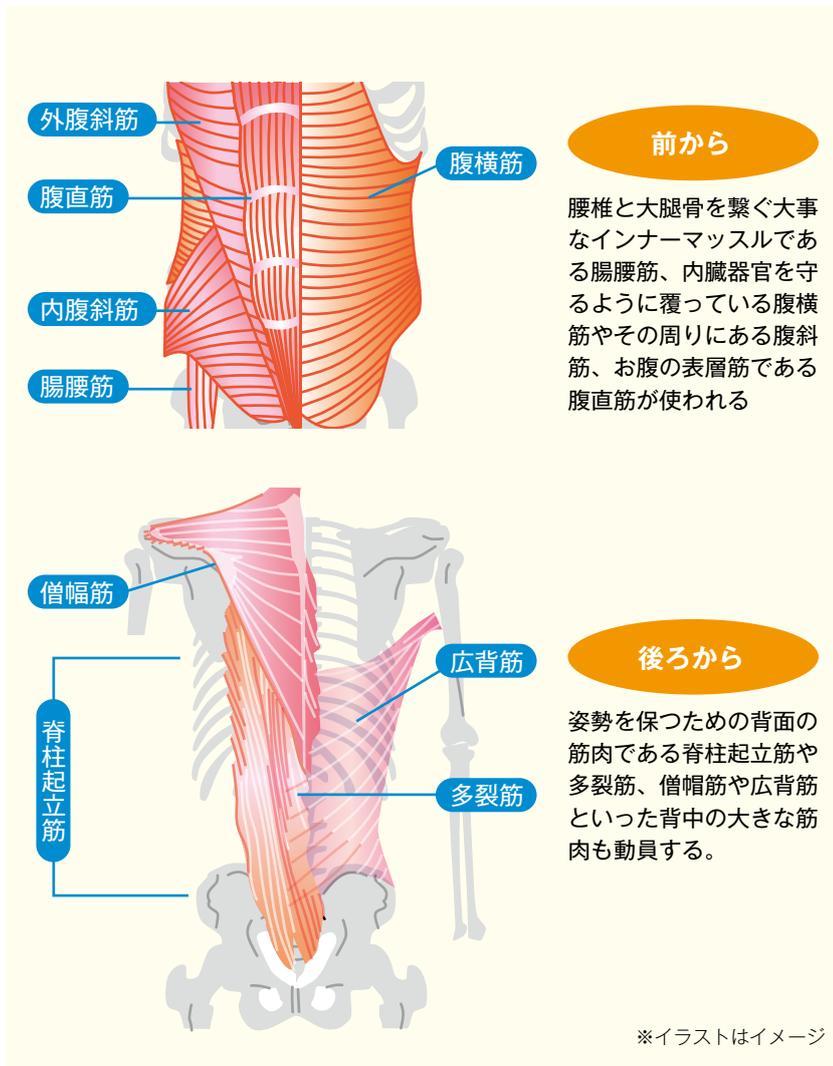
注目を集めるドローインの効果

「ドローイン」という言葉を初めて耳にする読者の方も多かもしれません。「ドローイン」とは「お腹を凹ませる動き」のことを言います。

ドローインは、もともとは、理学療法として腰痛のリハビリの手法として用いられていましたが、近年では、プロスポーツ選手がトレーニングとして取り入れたり、また、ダイエット効果も注目を集めるようになってきています。

今回ご紹介するのは、ダイエット効果の高いドローインです。腰痛のリハビリのために行うのか、スポーツのパフォーマンスを上げるためなのか、お腹まわりを痩せさせたい

図1 上半身の筋肉図



前から

腰椎と大腿骨を繋ぐ大事なインナーマッスルである腸腰筋、内臓器官を守るように覆っている腹横筋やその周りにある腹斜筋、お腹の表層筋である腹直筋が使われる

後ろから

姿勢を保つための背面の筋肉である脊柱起立筋や多裂筋、僧帽筋や広背筋といった背中の大きな筋肉も動員する。

※イラストはイメージ

ためなのか、目的によってお腹の凹ませ方が違ってきますが、ダイエット・ドローインはトレーナーの指導を受けずとも、いつでもどこでもできて続けやすいことも非常に大きなメリットです。

お腹まわりをほっそりさせたい人は、ダイエットに有効なドローインの行い方を、ぜひマスターしたいところです。

早速ですが、「お腹を凹ませる」ということをともかく行ってみましょう。まずは、このまま本文を読み進めながら、できる限り大きくお腹を凹ませてみてください。片手を

お腹に当てておくとういでしょう。ただし、大きくお腹を凹ませるだけで腰に痛みを感じる人は、無理をしないようにご注意ください。さて、お腹を大きく凹ませることができましたか？

ダイエット・ドローインのポイント

では、今度は以下の三つの点に注意しながら、30秒間もうこれ以上は無理、というところまでお腹を凹ませてみましょう。

- ① 肩を上げない
- ② 背中を丸めない
- ③ 息を止めない

さて、いかがですか？

先程よりも、大きく凹ませることが難しく感じたのではないのでしょうか。

それもそのはず。ダイエット・ドローインでは、普段、甘やかしてしまっている筋肉を駆り出して使う必要があるのです。肩を上げたり、背中を丸めたり、呼吸に

頼るほうがお腹を大きく凹ませやすいのですが、それだと、普段の生活の中に取り入れるには無理があり、ダイエット効果は半減してしまいます。筋肉はただ鍛えるのではなく、どのように鍛えるかが肝心です。

腹筋運動では細くならない

ここで、上半身の筋肉図を見てみましょう(図1)。人のお腹まわりは、違った形の筋肉が幾重にも重なり合っているのがわかります。

お腹が前に出っ張ってしまうのは、お腹まわりをとりかこむ筋肉群の力が衰えてゆるんでいるからです。これらの筋肉は相互に働いて上半身を支え、動かしているわけですが、逆に言う手持ち持たれつで、意識しないですると怠けてたるんでしまいがちです。日常生活が便利になっているのも一因です。

さて、お腹まわりが気になる人なら誰しも行ったことがあるのが、いわゆる膝を立てた状態で体を起こす腹筋運動ではないでしょうか。

上半身を持ち上げるタイプの腹筋運動は、腹直筋を強化することはできるのですが、ウエストまわり全体を細くするのに適切とは言えません。腹直筋を鍛えることでお腹の真ん中の筋肉は太く固くなりますが、脂肪の下に筋肉がつくことで、お腹まわりのサイズはむしろ大きくなる人もいます。

最初にお話したように、目的に対して適切とは言えない方法では効果も実感しにくいのです。腹筋運動をがんばる人が多いにもかかわらず、続けられる人が少ないのも無理もない話と言えるでしょう。

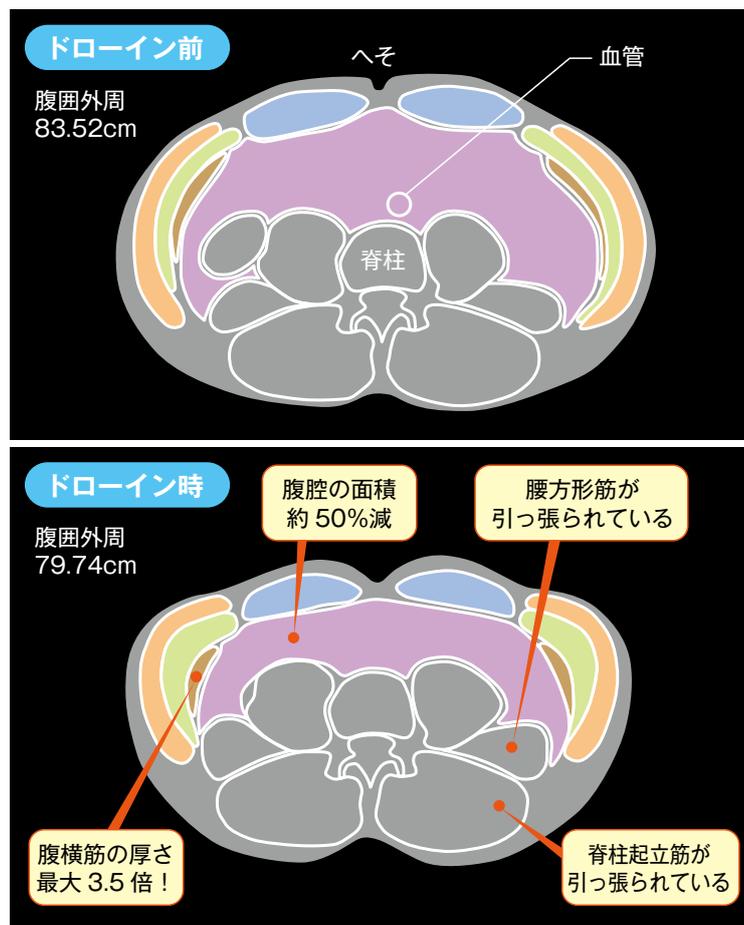
筋肉がたるんでいると腹が出る

よく「筋肉がない」という言い方をしますが、人の筋肉構造は同じで、筋肉そのものは誰しもあるのです。筋肉があっても、使っていないせいでたるんでいる、その結果として腹が出てくるのです（食べ過ぎも腹が出る一因です）。

お腹を最大限に凹ませるといふ動きは、一部の筋肉ではなく、お腹と背中と体幹の筋肉をバランスよく鍛えます。お腹を凹ませることで、お腹の中ではどのような変化が起きるのかを写真で見てください。

図2をご覧ください。ドローインの前と後

図2 ドローイン前とドローイン時の内臓変化



撮影条件：安静時、ドローイン時ともに、呼吸を止めた状態で撮影。

撮影協力：北原脳神経外科病院 百瀬技師、松本技師
データ提供：了徳寺大学 岡田隆助教

では、お腹まわりのサイズが小さくなっています。伸びていた筋肉が縮むことによってコルセットのように働き、結果、内臓の位置も移動し、また、「腹腔」と呼ばれるお腹の隙間も小さくなっているのがわかります。

さて、ここでこの記事を読んでいる方は、「それはお腹を意識して凹ませているだけだから、一時的に細くなっているのにすぎないのでは？」と、思われるかもしれません。それはしごく当然の疑問です。

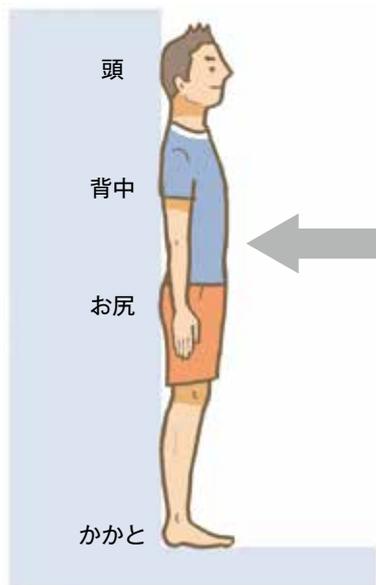
でも実は、筋肉は使ったなりの形になっていく、形状を記憶する性質があるのです。たとえば、よく笑っている人の口角は、

笑わない人に比べて上がっているのを思い浮かべてください。好ましくない形状記憶の例としては、肩こりが挙げられます。普段、筋肉をどのような使い方をしているかによって、体のあり方は変わります。

これは、先の写真のように凹んだ状態を繰り返すことで筋肉を鍛え、形状記憶させることで、体重がまったく変わらなくてもお腹まわりのサイズを小さくすることができます、ということなのです。

では、ダイエット・ドローインをより正しく効果的に行うために、壁を使って姿勢を確認しながら行う方法を紹介しましょう。

図3 壁を使って正しいやり方をマスター



可能な人は、ぜひ、こちらも読みながら行ってみてください(図3)。

効果的なダイエット・ドローインの行い方

まず、壁ぎわに立って、かかと、お尻、背中、頭を壁につけます。そうしたら、

- ①背すじをしっかり伸ばす
- ②肩を軽く引く
- ③お腹をできるだけ大きく凹ませる

最初にお話した「①肩を上げない」「②背中を丸めない」「③息を止めない」、この三つの注意点をふまえて行います。

壁を使わないと、お腹を凹ませるときに上半身が前傾したり、正しい姿勢が崩れてしまう傾向があります。姿勢にこだわらずに大きくお腹を凹ませるだけでも、やらないよりはましなのですが、せっかくだから行うからには効果的に行いましょう。

あなたは正しい姿勢でお腹をどのくらい凹ませることができるでしょうか？ お腹がどのくらい凹むかどうかで、お腹まわりの筋力があるかないかがわかります。

あなたのお腹はどのくらい凹みますか？

「リラックスした状態のお腹のサイズ」

「思い切りお腹を凹ませた状態のお腹のサイズ」※測る位置は、メタボ健診と同じく、おへその真上

さて、あなたのお腹はどのくらい凹みましたか？ 元のサイズから10%凹ませることができたら合格です。

たとえば、リラックスした状態のお腹のサイズが80センチなら、80センチの10%は8センチ。「80センチー8センチ＝72センチ」以下まで凹ませることができたら合格！ということです。

お腹を凹ませる力が弱かった人も、がっかりすることはありません。より大きく凹ませることができるよう、生活の中で練習していきましょう。これから意識して行うことで、筋肉の使い方がわかってきます。

私が健康保険組合やカルチャースクールなどで指導をする際にも、ご自身でサイズを測ってもらっているのですが、1時間程度

の講習を受ける前と後で比べると、参加者の9割以上の方がサイズダウンします。

平均すると4・5センチですが、中には10センチ以上もサイズが落ちる方もいて、みなさんとても驚かれます。けれど、これはけっして魔法でもなんでもなく、自分では力を抜いているつもりでも、筋肉がゆるみきっていないからなのです。

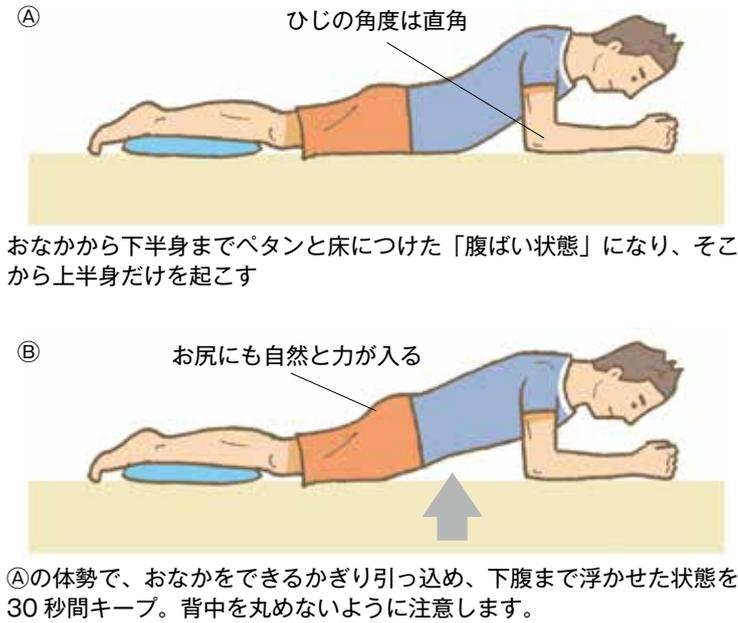
もちろん、そのまま何もしなければ、ウエストサイズは元のサイズに戻ってしまうのですが、お腹を凹ませることだけでお腹のサイズが落ちるということを目の当たりにすると、がぜんモチベーションが上がるようです。

1回30秒を目安に

先に紹介した基本のドローインは、生活のさまざまなシーンに応用ができます。電車に乗っているとき、信号待ちをしているときなど、いろいろなシーンで実践してみてください。サイズダウン目的のドローインの基本的な行い方として、「もうこれ以上は無理！」というところまで、最大限に大きく凹ませた状態で30秒を目安にしましょう。30秒も凹ませていられない場合は、15秒から始めてもかまいません。

意識して何度も繰り返すほど成果は早くなりますが、気がついたときに行うなど、ご自身のペースで結構です。義務のように考えずに、続けること、習慣にすることを目標にしてください。

図4 腹ばいドローイン



より早く成果を出したい人のドローインエクササイズ

生活の中で、姿勢に気をつけながらお腹を凹ませるだけでも充分ですが、より早く成果を出したい方向けに筋トレ効果が高いエクササイズもひとつご紹介しておきましょう。

生活の中で立つてお腹を凹ませるのに比べると、重力を負荷として利用するので、少しきつくなりますが、ハードなものではありません。歯磨きを行うように生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか(図4)。

ただ、腰が弱い人に限らず、体のどこかに嫌な痛みを感じたりした場合、無理は禁物です。

さて、後半は、ドローインの脂肪燃焼効果について解説していきます。

ここまで、お腹を凹ませる力を高めることで筋肉の形状記憶効果を利用してサイズを落とすことができるという話をしてきました。

ただし、それはお腹まわりをしめつける力が強くなったためにサイズが小さくなったのであって、ついている脂肪が消えてなくなっているわけではありません。

ダイエット・ドローインで脂肪を燃やそう

私の講習会でもそうですが、短時間、短期間でお腹のサイズが小さくなっても、脂肪が減っているわけではないのです。女性の方はよくわかると思いますが、しめつけ力の強いガードルを履けば、お腹は凹んだ状態になります。脂肪がなくなっているわけではないですよ。脂肪を減らすには、コツコツと燃やしていく必要があります。

ちなみに、脂肪を減らす、体重を減らすという目的でしたら、食事内容を改善するほうがより適切なアプローチと言えます。ただし、食事だけでダイエットした場合、脂肪だけでなく筋肉も落ちてお腹がたるんでしまいやすいのが難点です。ストレスが大きいようだとリバウンドしやすい面もあります。

ドローインでお腹の脂肪を燃やすためには、筋肉を持久的に使うこと。つまり、地道にお腹を凹ませ続けて、消費カロリーをかせぐことです。具体的にドローインをどのように行うかというと、「より長く」凹ませることです。

短距離走の早さで走り続けようとしてもできないのと同じで、長く凹ませる代わりに凹ませ方は小さくなくてもかまいません。

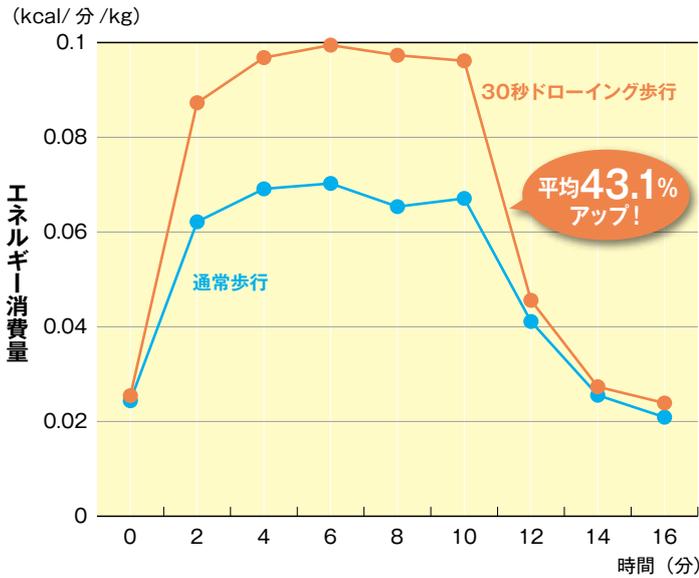
お腹を凹ませて歩くだけで消費カロリー40%アップ

息が止まらない程度にお腹を大きく凹ませたら、少しずつ、時間を伸ばしていきましょう。実践するタイミングは、やはり生活のいろんなシーンで行えますが、特におすすめの人は、人と話をしているときや歩いているときです。

お腹を凹ませるといって、運動らしいイメージはありませんが、その効果はあなどれません。ドローインをしながら歩くと、まったく同じ早さで歩いているにもかかわらず、約40%も消費カロリーがアップするというデータがあります。これは、普通の早さで歩いても、お腹を凹ませることによって、早歩きをしながらも、早歩きと同等の消費エネルギー水準の運動になっているということです(図5)。

もちろん、凹ませ方の度合いによって個人差はあるとして、普段、まったく歩かないという人はいないはず。わざわざ時間

図5 エネルギー消費量変化



引用：「30秒ドロイーグ！腹を凹ます最強メソッド」
植森美緒著、東京大学・石井直方教授監修

つくって早歩きウォーキングを行うよりも、ずっと続けやすいのではないのでしょうか。ご参考までに、私がドロイーグによってどのくらいのエネルギーを消費しているか、スロトレの著者としても有名な、近畿大学の谷本道哉准教授に試算していただいた例をご紹介します。

私は、一日の中で、打ち合わせの最中や移動時間など、外出中はひまさえあればお腹を凹ませているのですが、ジョギングに換算すると、はたしてどのくらいの運動量になったと思いますか？

なんと、ジョギング80分ぶんのエネルギーを消費しているとのことでした。これには、

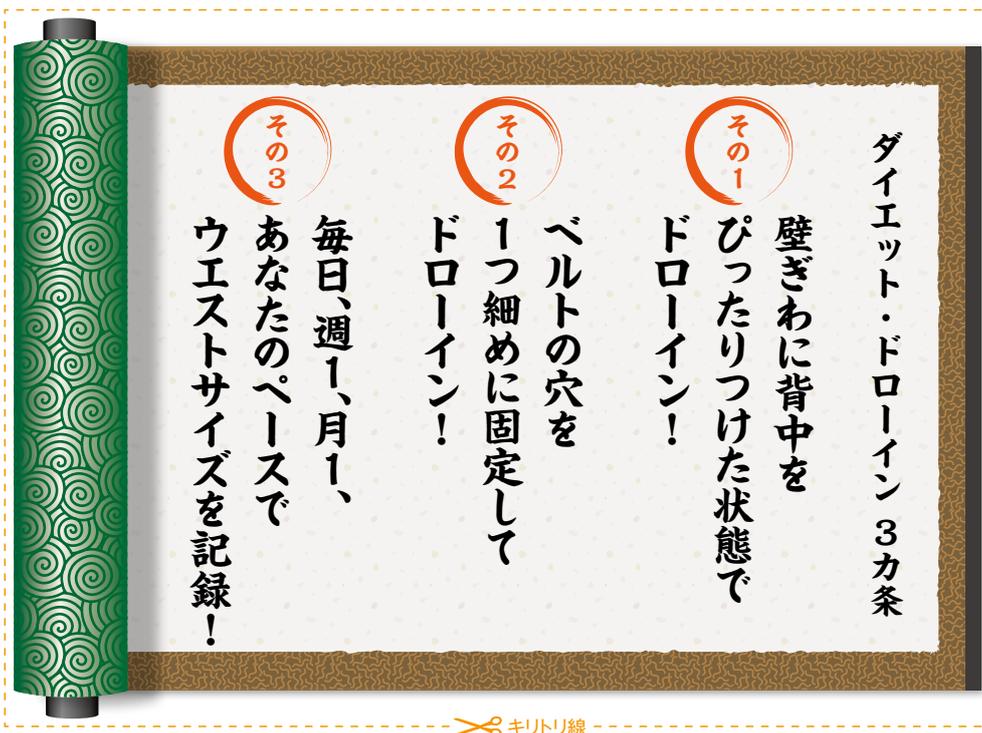
ドロイーグの効果を十分に実感しているつもりだった私も、とても驚きました。

実は、私がお腹を凹ませるようになったのは、ダイエットをした一心でがんばって運動しすぎて腰を痛めたことがきっかけでした。

もう20年近く前で、当時は「ドロイーグ」という言葉はありませんでしたが、日常生活の中でお腹を凹ませるようになって、腰痛用のコルセットは必要としなくなりました。腰の痛みがなくなっただけでなく、腹筋運動をいくらがんばっても細くならなかったお腹がほっそりしたのです。「がんばって運動をしなくてはいけない」というストレスからも解放されました。

ドロイーグを意識的に習慣化することで、姿勢もよくなり、見た目も若々しくなります。肩こりや腰痛、膝痛の予防・改善効果も大いに期待できます。お腹を凹ませる動きで内臓が刺激されるようので、便秘が改善したという声も少なくありません。時間もお金もかかりませんし、ぜひ気軽に取

図6 ダイエットドロイーグ3箇条 (壁に貼ってご活用ください)



り組んでいただきたいと思っています。

最後に、ダイエットドロイーグを行う上でおすすめのカ条をご紹介しますので、よかつたら切り取ってトイレにでも貼ってお使いください (図6)。

生涯現役を目指して、さあ、ドロイーグをいまずぐ始めませんか？