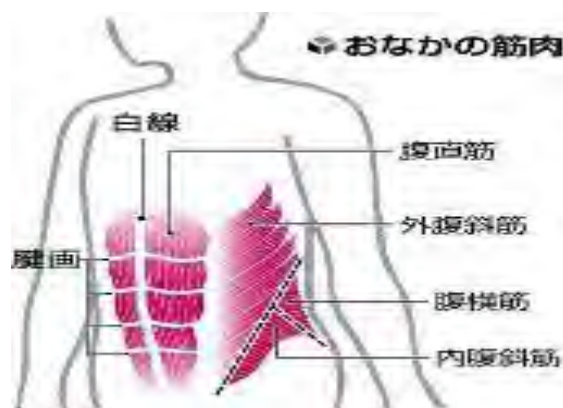


# アスパーク便り

H27.9.1 No.356 竹内智聡

## 皮下脂肪の落とし方

腹部の筋肉・腹筋は大きく分けて、**腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋**の4つの筋肉によって構成されています。



### 腹直筋とは？

腹直筋は体の屈曲に動員され、内臓を所定の位置に収める役割を果たしています。いわゆる、6つ割れた腹筋（シックスパック）が形成される筋肉が腹直筋なのです。

腹直筋は6つに割れた腹筋が形成される筋肉と言いましたが、実は**腹直筋はもともと割れています**  
**腹に脂肪が付いている人は脂肪が覆っていて見えないだけなのです。**

程度の差こそあれ、痩せている人は薄っすらでも割れた腹筋が浮かび上がっているはずです。

逆に、**腹に脂肪が付いている人は、脂肪を落とすことで鍛えていなくても腹は割れて見えることになるのです。**

もちろん、痩せている人は腹筋を鍛え、脂肪が付いている人は、鍛えると同時に脂肪を落とせば、個人差はあれど、盛り上がりは大きくなり、洗練された腹筋を実現できるでしょう。

### 脂肪を落とす為には？

脂肪を落とす為には**基礎代謝を上げる必要**があります。

基礎代謝は、人が運動や日常生活で身体を動かしていないときでも消費するエネルギー量です。

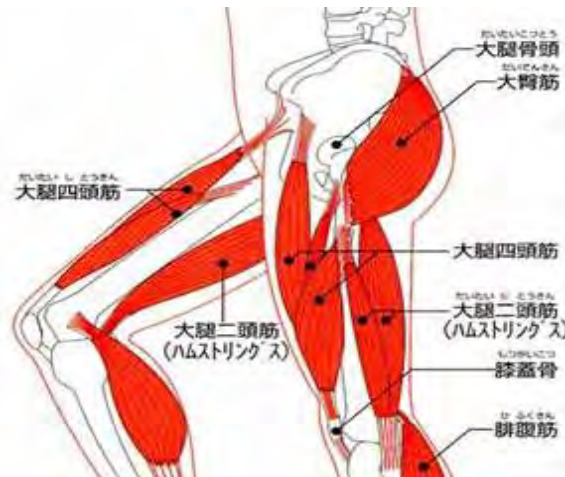
年齢や性別などでも変わってきますが、筋肉量でも大きな違いがありますので、**筋トレで筋肉を増やせば基礎代謝を上げることができます。**

## 基礎代謝を上げるためには？

基礎代謝を上げるためには、**体の中でも大きな筋肉を鍛えることが大切**です。

前腕部の筋肉と大腿筋を鍛えたときに、より大きなエネルギーを代謝できるのは大腿筋ということになります。

**腹筋や背筋、大腿筋といった、面積の大きな筋肉を意識的にトレーニングすると、基礎代謝がアップしやすくなります。**



## 下半身の筋肉はとても大きいもの

下半身の代表的なトレーニングに**スクワット**があります。スクワットで使われる筋肉は、**大臀筋・大腿四頭筋・脚の後ろ側にあたる筋肉の総称であるハムストリングス**になります。

スクワットは下半身のほとんどの筋肉をまんべんなく鍛えることができますし、体重を支えている下半身の筋肉はとても大きいので、**下半身を鍛えることは基礎代謝を上げるには効率がいい**ことなのです。

上半身の重さを負荷として利用できますので、特別な器具も広範囲なスペースも必要なく、ちょっとした空き時間に気軽にトレーニングできるということも魅力のひとつですね。

## 腰を傷めないように注意すること

スクワット基本姿勢は①肩幅に足を開き、②両腕は**バランスのとりにやすい位置にキープ**、③後ろにお尻を突き出すようにゆっくりと腰を落としてゆきます。この時、膝がつま先より前に出ないように気をつけて下さい。

**背筋は丸めず、背中を伸ばした状態で前方を見ることがコツ**になります。

## ゆっくり動作が基本です

回数は無理のない範囲で十分で、限界を感じる手前でやめておくのがお勧めです。

スクワットは、**8カウントで腰を落とし元の姿勢に戻ることが基本とされていて、スピードは重要ではありません。**

呼吸を止めずにゆっくりとしたトレーニングを続ければ、しっかり下半身を鍛えられます。