編集長
片山が
挑戦

夏の海が似合うオトコになってやる!

カラダ改造プロジェクト

Supported by TaKAボディメイクスタジオ

ダイエットに成功したものの、最近気が緩みっぱなしのメタボ世代ど真ん中・片山が、トレーナーと共にメリハリボディーを目指す挑戦の記録。

Vol.1 挑戦スタート!

年末年始の暴飲暴食でリバウンドの気配

15年末に本誌企画で2カ月で25キロ減量した片山だが……

広いスタジオ内には器具がズラリ マンツーマンで指導してくれるのだ!

トレーナー・高橋隆幸さん

PROFILE／1975年生まれ、新潟市東区出身。2017年ミスユニバースジャパン新潟のオフィシャルパートナーも務め、過去には指導を受けた生徒がグランプリに輝いたこともあるスゴ腕トレーナー。体脂肪はナント8%!

私におまかせください。バッキバキになりましょう!

ここで鍛え直すぜ!!

整骨院や機能訓練に特化したリハビリ施設も備えている

「痩せる」のではなく「カッコいい体」になる

本誌企画において2カ月で25キロのダイエットに成功した私。周囲からのリバウンドを期待する声にも負けず、その後さらに10キロ減し、おかげさまで体調も劇的に改善。「最近カッコよくなりましたね」という周囲のお世辞を真に受け、継続していた食事制限や運動から離れること約半年。「最近腹出てきたんじゃない?」。年末年始の暴飲暴食も重なり、体型は即変化。マズイ、このままではまた元に戻ってしまう……!

生来の面倒くさがり屋な私。自分一人では心が折れる自信がある。そこで門をたたいたのは、新潟市東区の「TaKAボディメイクスタジオ」。トレーナー兼代表の高橋さんは整骨院やリハビリ施設も手掛けていて、柔道整復師や機能訓練指導員の資格も所有。豊富な医学知識と経験をもとに独自のメソッドによる運動や食事の効率的な指導を行い、美しく健康的な体作りをサポートしてくれるプロフェッショナルなのだ。

今回の目的はダイエットではなく、最近話題の「ボディーメイク」。筋肉をしっかり付けて、半年で〝海の似合う体〟になること。体のゆがみを改善し、健康的で太りにくい体を目指す。ただ運動するだけでは結果にコミットしないので、日々の生活ルールも設定。姿勢だけでなく、ダラけた日常生活も改善するのだ!

次号からトレーニングの様子を連載でお届け。絶対結果を出してやる! だから皆さん、街で見かけてもエサは与えないでください(笑)。

半年で体重15キロ減!
腹筋の浮き出た海が似合う体に!!

目標

カウンセリングや姿勢チェックを経て今回の目標を設定!

編集長片山

現在のボディーデータ			目標
身長	172cm		
体重	90.5kg	→	75kg
体脂肪率	32.6%	→	22.4%
腹囲	98cm	→	80cm

目標達成するための3つの約束

- ✓ 食事は糖質を抑え、バランスよく三食きっちり取る
- ✓ 飲酒は糖質の少ない蒸留酒に限定
- ✓ 週に1回は好きなものを食べる

主なトレーニングはこの3つ!

トレーニングメニュー3 低酸素ルーム
酸素濃度の低い環境でランニングなどの有酸素運動を行う。関節など体への負担を軽減しつつ、短時間で効率的に脂肪を燃焼させる。

トレーニングメニュー2 TRX
アメリカ海軍によって開発された自重を使ったサスペンショントレーニング。バランス力や体の整合性、柔軟性、体幹などを効果的に鍛える。

トレーニングメニュー1 ハンモックストレッチ
姿勢改善を目的としたハンモックを使った中空状態でのストレッチ。カラダの負担を軽減しながら姿勢を保持する抗重力筋をリラックスさせる。

今月の結果

体重	90.5kg	⇒	87.4kg
体脂肪率	30.6%	⇒	27.8%
胴囲	98cm	⇒	96.2cm

待ってろ! メリハリボディー!!

トレーニング開始! 頑張ります!

まだまだ序の口ですよ!!

住所：新潟市東区東明1-8-4
☎025-288-5484
営業時間：10時～20時　定休日：土曜午後、日曜・祝日　駐車場：12台
料金：パーソナルボディメイクコース 1回60分5,400円、10回券(11回分)54,000円
備考：愛幸堂たか整骨院も併設
HP：aikoudou-taka.com/

※上記の数値は専門家の指導による定期的な運動及び食事と栄養補助食品、栄養機能食品の摂取によるものです。また、効果については個人差があります。

編集長
片山が
挑戦

夏の海が似合うオトコになってやる!

カラダ改造プロジェクト

Supported by TaKAボディメイクスタジオ

ダイエットに成功したものの、最近気が緩みっぱなしのメタボ世代ど真ん中・片山が、
トレーナーと共にメリハリボディーを目指す挑戦の記録。

Vol.2

片足をハンモックにかけ、横と前に押し出す。モモの内側と裏側が伸びて、気持ちイイ(痛いけど!)。両手でハンモックを持つことで、脇腹から肩甲骨にかけてのストレッチも同時にできる。

ハンモックストレッチとは?

●体の緊張を緩和しながら効果的にストレッチできる

●正しい姿勢の維持に必要な体幹を鍛えられる

トレーナー
高橋隆幸さん

こんなこともやっています

運動後はプロテインとサプリメント!

運動した後は効率的に脂肪燃焼と筋肉強化を行うため、これらを摂取。プロテインはいろんな味があって意外にウマい! お気に入りは抹茶です。

バランスボールで体幹を鍛える

バランスボールを股に挟んで上下、うつ伏せで背筋など、バランスを取りながら行うので、体幹も鍛えられる。持ち帰って自宅でもやってます!

膝を曲げながらハンモックにかけている足を後ろに伸ばす。これはもはや、ストレッチというかスクワット。前モモがプルプルする!

全体重を預け、腰と足を固定したまま上半身を左右にねじる。上半身がリラックスできる、個人的に一番好きなヤツ(笑)。

名前に反して実はキツイツンデレなトレーニング

実は私、前からハンモックに憧れていたんです。体重が120キロあったときは「破れるからやめろ!」と挑むことすら許されない始末。それがトレーニングでできるなんて……とワクワクしてましたよ、最初はね。

名前はストレッチだけど、実際はトレーニング。終わった後は、モモがプルプルと悲鳴を上げます。柔道整復師や機能訓練指導員の資格も持つ高橋さんによると、姿勢を保つ筋肉「抗重力筋」を重力から解放することで、効果的にストレッチできるのだとか。さらに心地よい揺れが副交感神経を刺激し、リラックスもできると、いいことずくめ。でも私の場合は、この後に控えるトレーニングのことで頭いっぱいだから、リラックスできませんけどね(笑)。

1カ月の結果

体重	87.4kg ⇒ 84.2kg	目標まであと9.2kg
体脂肪率	27.8% ⇒ 26.5%	目標まで4.1%
胴囲	96.2cm ⇒ 94.8cm	目標まで14.8cm

住所:新潟市東区東明1-8-4 ☎025-288-5484
営業時間:10時〜20時 定休日:土曜午後、日曜・祝日
駐車場:12台
料金:パーソナルボディメイクコース 1回60分5,400円、10回券(11回分)54,000円
備考:愛幸堂たか整骨院も併設
HP:aikoudou-taka.com/

※上記の数値は専門家の指導による定期的な運動及び食事と栄養補助食品、栄養機能食品の摂取によるものです。また、効果については個人差があります。

編集長
片山が
挑戦

夏の海が似合うオトコになってやる!

カラダ改造プロジェクト

Supported by TaKAボディメイクスタジオ

ダイエットに成功したものの、最近気が緩みっぱなしのメタボ世代ど真ん中・片山が、
トレーナーと共にメリハリボディーを目指す挑戦の記録。

Vol.3

広背筋＆大胸筋

両手でTRXを持ち、全体重を預けた状態で上半身の筋肉を使って起き上がる。肩こり解消や姿勢改善にも効果が期待できるぞ!

TRXトレーニングとは?

まだまだイキましょ〜!!

●自重と重力を使ったサスペンショントレーニング

●不安定な状態でバランスを保ち、体幹を鍛える

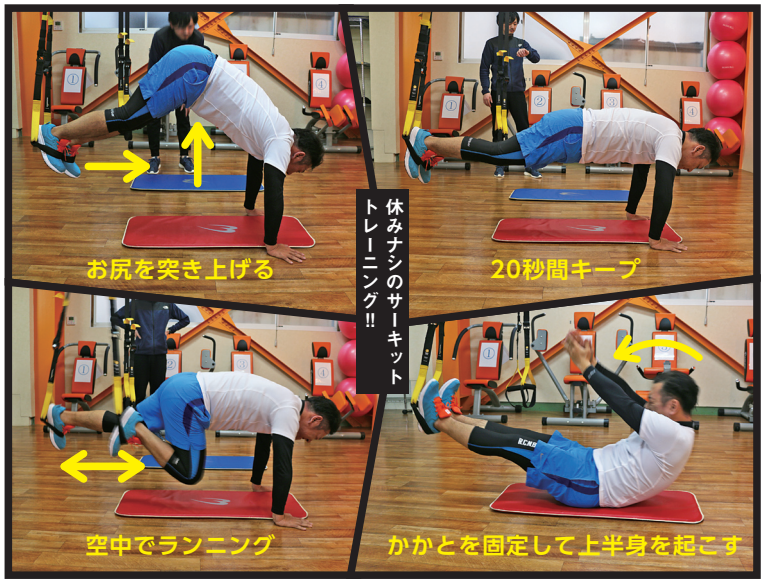
トレーナー
高橋隆幸さん

腸腰筋＆腹斜筋

肘を床に付けての姿勢保持や腰の前後運動で、脇腹付近の腹筋を鍛える。ウエストのくびれを作るので、特に女性にオススメ。キツイけどっ!

腹横筋＆腹直筋

かかとやつま先をTRXに引っかけながら、10種類のトレーニングを休みなく一気に続ける(しかも2セット!)。ゆっくりと正確に行うことでより高い効果を期待できるけど……まぁ〜コレが、キツい!



こんなこともやっています

ぶっとい綱で縄跳び ならぬ“綱とび”

長さ3メートルほどの綱を両手に持ち、縄跳びの要領で30回。広背筋と上腕二頭筋を鍛えられるのだが、終わった後は腕が上がらないほどキツイ!

1カ月の結果

体重	84.2kg ⇒ 82.7kg	目標まであと7.7kg
体脂肪率	26.5% ⇒ 24.7%	目標まで2.3%
胴囲	94.8cm ⇒ 92.1cm	目標まで12.1cm

変幻自在にイジめてくる海軍生まれの鬼軍曹

ジムでのトレーニングは毎回約1時間。その大半はインナーマッスルトレーニングです。「Ｔａｋａボディメイクスタジオ」では、この「ＴＲＸ」と呼ばれる電車の吊り輪みたいなヤツ、コレを主軸に動けるカラダ作りを実践します。アメリカ海軍の特殊部隊が開発した器具で、使い方は簡単。バンドの先についた輪っかに足や手をかけた状態でさまざまなトレーニングを行います。バーベルや他のマシンは目的となる筋肉だけを鍛えますが、ＴＲＸはバランスや筋肉の連動性、柔軟性向上と全身のあらゆる運動機能を総合的に鍛えてくれます。時間短縮や効率化にもなり、忙しいウィーク!世代にも打ってつけなのだ。まぁその分、たっぷりイジめられますけどね(笑)。

住所：新潟市東区東明1-8-4　☎025-288-5484
営業時間：10時〜20時　定休日：土曜午後、日曜・祝日
駐車場：12台
料金：パーソナルボディメイクコース　1回60分5,400円、10回券(11回分)54,000円
備考：愛幸堂たか整骨院も併設
HP：aikoudou-taka.com/

※上記の数値は専門家の指導による定期的な運動及び食事と栄養補助食品、栄養機能食品の摂取によるものです。また、効果については個人差があります。

編集長
片山が
挑戦

夏の海が似合うオトコになってやる!

カラダ改造プロジェクト

Supported by TaKAボディメイクスタジオ

ダイエットに成功したものの、最近気が緩みっぱなしのメタボ世代ど真ん中・片山が、
トレーナーと共にメリハリボディーを目指す挑戦の記録。

Vol.4

トレーニングルームの一角にある低酸素室。低酸素濃度の空気を送り込み、酸素濃度を調節。ちなみにこの日は16.5%。標高に換算すると2,000メートルの高地とほぼ同じだとか。スゴい!

低酸素トレーニングとは?

ガンガン
イキましょ〜!!

●低酸素環境で適度な
有酸素運動を行う

●体の負担を減らし、
短時間で効率的に運動効果が
得られる

トレーナー
高橋隆幸さん

こんなこともやっています

電気刺激で体の奥の腹筋をグイグイ!

おなかに貼ったパッドから流れる、高周波と低周波の電流がインナーマッスルを刺激。腹筋強化はもちろん、便秘解消にも効果を期待できる。

膝への負担が少ないエアロバイク

肥満やケガなどで膝に不安を抱え、長時間のランニングが困難な人はエアロバイクがオススメ。負荷や時間はボタン一つで簡単に操作できる。

1時間のトレーニングのうち、ランニングは約20分。そう聞くと短いが、走るとすぐに息が上がり、終わる頃には汗だく……。最初は軽く走って歩いての繰り返しだったが、現在は時速8キロで走りっぱなし!

人工的に高地を再現 リアル「精神と時の部屋」

脂肪を燃焼させるには有酸素運動が必要不可欠ですが、私は苦手で……。生来の飽き性でランニングマシンで延々走るのが性に合わない。体重がある分膝も痛くなりやすく、挫折しそうで敬遠してたんです。

そんな私でも続けられているのは、低酸素室のおかげ。体に供給される酸素量が減ると、血液中に酸素を送り込む赤血球が増えます。その結果、心肺機能が強化され、通常よりも体の負担を減らし短時間で負荷をかけられる。つまりドラゴンボールに出てくる「精神と時の部屋」のリアル版。忙しいウィーク!世代には超オススメ!

おかげさまで持久力もアップし、体重も70キロ台に突入! ジムのない日は1時間ほど走ってます。いや〜変わったな、俺!

1カ月の結果

体重	87.4kg ⇒ 79.8kg	目標まであと4.8kg
体脂肪率	27.8% ⇒ 22.8%	目標まで0.4%
胴囲	96.2cm ⇒ 87.4cm	目標まで7.4cm

住所：新潟市東区東明1-8-4　☎025-288-5484
営業時間：10時〜20時　定休日：土曜午後、日曜・祝日
駐車場：12台
料金：パーソナルボディメイクコース　1回60分5,400円、10回券(11回分)54,000円
備考：愛幸堂たか整骨院も併設
HP：aikoudou-taka.com/

※上記の数値は専門家の指導による定期的な運動及び食事と栄養補助食品、栄養機能食品の摂取によるものです。また、効果については個人差があります。

編集長
片山が
挑戦

夏の海が似合うオトコになってやる!

カラダ改造プロジェクト

Supported by TaKAボディメイクスタジオ

ダイエットに成功したものの、最近気が緩みっぱなしのメタボ世代ど真ん中・片山が、トレーナーと共にメリハリボディーを目指す挑戦の記録。

Vol.5

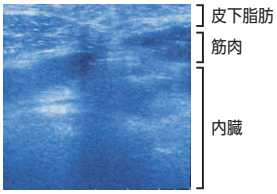
前後左右から全身を撮影することで、カラダのゆがみや筋肉バランス、不調のリスクが分かる。私は右半身の筋肉が緊張していて、左にカラダが傾いていた。

カラダのメンテナンス

- 姿勢やカラダのゆがみを調べ、運動効果を向上させる
- 痛みや不調の原因を探り予防・改善する

トレーナー
高橋隆幸さん

こんなこともやっています



超音波画像診断でカラダの内部をチェック

腹に直接当てているのは、超音波を用いた画像解析装置で、妊婦さんが行う「エコー検査」と同じもの。脂肪や骨、筋肉なども見られ、レントゲンには映りにくい小さな骨折や筋肉の裂傷が分かる。リアルタイムで筋肉の動きを見られるので、肉離れなどの経過チェックにも役立つ。

骨盤のゆがみを矯正するために使用するベッド。体に負担や痛みを与えることなく、最小限の力で瞬間的に矯正可能。

施術する瞬間の「ドンッ!」という大きな音に驚いたが、想像していたような痛みはほぼナシ。心なしか、カラダの調子もよくなった気が!

1カ月の結果

体重	79.8kg ⇒ 77.6kg	目標まであと2.6kg
体脂肪率	22.8% ⇒ 21.4%	目標まで1%
胴囲	87.4cm ⇒ 83.6cm	目標まで3.6cm

長く続けるために痛みに逃げず向き合う

運動を始めたのはいいけれど、カラダを痛めてしまって長続きしないというのは、我々アラフォーにとっては「あるある」です。かく言う私もヒザや腰などが悲鳴を上げることもしばしば。

TaKAボディメイクスタジオは整骨院を併設していて、高橋トレーナーは柔道整復師や機能訓練指導員の資格も所有。痛みやカラダの不調に対して専門的な機械を使って調べ、治療や予防策をアドバイスしてくれる。つまりカラダを鍛えるだけでなく、アフターフォローも万全なのだ。だから「運動したいけど、調子悪いから今日はヤメとこう」という言い訳が通用しない(笑)。メンテナンスもバッチリ。さぁ、あとは結果を出すのみ。ラストスパート、頑張るぞ!

住所:新潟市東区東明1-8-4 ☎025-288-5484
営業時間:10時〜20時 定休日:土曜午後、日曜・祝日
駐車場:12台 料金:パーソナルボディメイクコース 1回60分5,400円、10回券(11回分)54,000円、姿勢分析検査1回2,000円、骨盤矯正初診5,000円、2回目以降3,500円 備考:愛幸堂たか整骨院も併設 HP:aikoudou-taka.com/

※上記の数値は専門家の指導による定期的な運動及び食事と栄養補助食品、栄養機能食品の摂取によるものです。また、効果については個人差があります。

編集長 片山が挑戦

夏の海が似合うオトコになってやる!

カラダ改造プロジェクト

Supported by TaKAボディメイクスタジオ

ダイエットに成功したものの、最近気が緩みっぱなしのメタボ世代ど真ん中・片山が、トレーナーと共にメリハリボディーを目指す挑戦の記録。

最終回 遂にゴール!

トレーナー
長部智博さん

PROFILE/1986年、新潟市中央区生まれ。学生時代から陸上競技の長距離選手として活躍し、大学時代には箱根駅伝にも出場。片山のパーソナルトレーナーとして、日々のトレーニングに付きっきりで指導を行った。

代表兼トレーナー
高橋隆幸さん

PROFILE/1975年、新潟市東区生まれ。2017年ミスユニバースジャパン新潟のオフィシャルパートナーも務め、指導を受けた生徒がグランプリに輝いたこともあるスゴ腕。今回のトレーニング内容の監修を担当した。

日常に運動を落とし込み見事、目標を達成!

片山(以下、片) 目標の15キロ減、おかげさまで達成できました~。腹筋もうっすら浮き出て……。夏の海の似合うカラダになりましたかね?

長部(以下、長) 私は4月頃に「目標を20キロ減にしとけばよかったな」って思ってましたよ。

片 えっ、そうだったんですか?

長 有酸素運動を自主トレにも取り入れるようになってから、体型も体重も変わりましたよね。

高橋(以下、高) 内臓脂肪を燃焼させるためには、有酸素運動が不可欠です。でも最初は苦手でしたよね?

片 そうなんです。同じことを淡々と長時間繰り返すのがどうも苦手で。でもこちらの低酸素ルームは短時間でより効果的に有酸素運動ができたし、それは自主トレで外を走ったときにものすごく実感しました。「俺、スゲー走れる!」って(笑)。

長 我々の目的は、健康になれるカラダ作り。せっかく成果を上げても、ウチを卒業した後に運動をやめてしまったら意味がない。いかに日常生活に習慣として運動を取り入れるかが大事。ウチに通わなくても健康であり続けることが理想です。

片 普通のジムは「いかに続けさせるか」を考えそうですが、違うんですね。トレーニングはハンモックストレッチ、トレーニング、低酸素ルームの3つが基本でした。実は筋肉を付けるために重~い重りをガンガン持ち上げたりすると思って、最初はビビっていたんです(笑)。

まず最初に行う「ハンモックストレッチ」。体の緊張を緩和しながら、効果的にストレッチができる。

酸素濃度の低い環境で行うランニング。高度2,000メートルとほぼ同じ酸素量!

高 我々は整骨院やリハビリ施設も手掛けているんですが、「いかにケガをせず安全に機能を向上させるか」を大切にしています。筋トレマシンもウエイト式ではなく、運動を中止した時点で負荷がかからなくなる油圧式を採用しています。

片 そのおかげか、カラダの不調はほとんどなかったです。筋肉痛はほぼ毎日なりましたが……。

長 それは、片山さんの筋肉が喜んでいる証拠ですよ(笑)。ハンモックとTRXも自分の体重を使うので、ケガのリスクは低いんです。

一人ではなく二人三脚で頑張れる

片 20分のランニングは最初時速4キロと6キロの組み合わせでしたが、最後は時速8キロでぶっ通しでしたよね。その徐々にキツくする加減が絶妙だったんですが(笑)、その見極めはどうされているんですか?

高 やはりコミュニケーションですね。ニーズと能力に合わせて負荷を変えます。片山さんは運動能力が高かったから負荷多めでしたね(笑)。

片 長部さんが隣に付いて、正しくできているかもチェックしてくれるので、サボれないんですよ(笑)。最初はツラかったけど、クリアするたびに自分の伸び率を実感できて、どんどん前向きになれた。ジムに一人で通っていたら、こうはなっていなかったと思います。信頼関係があったおかげで「綱飛び」にも素直に取り組めたと思います。あんなトレーニング、他で見たことありませんよ!

高 人と同じことをするのが嫌いなんですよね。自分たちもやりながら楽しみたいというか……(笑)。

片 重たい綱を飛びすぎたおかげで、普通の縄跳びができなくなっちゃいましたよ(笑)。ちなみに、隣の整骨院の患者さんもこちらに通っているんですか?

長 腰痛持ちの方がトレーニングして、その後に整骨院で治療するというケースもあります。患者さんの状態はトレーナーと柔道整復師の両方が把握しているので、健康に向けた複合的な治療と運動のプランを組めます。

自重と重力を使う「TRX」。サスペンションを使い、計15種のトレーニングを行った。

片 イチから状況を説明する必要がないし、ケガの心配もなく続けられるのはありがたいですよ。

「見せる」より「使える」筋肉を鍛えよう

片 こちらに通うのは今回で最後ですが、バランスボールを使ったトレーニングも教えてもらったので、家で実践します!

高 健康になれるカラダ作りには筋肉を肥大化させることより、インナーマッスルを鍛えることが重要です。バランスボールはそれに最適。

長 この調子で有酸素運動も続けてくださいね。次の目標はマラソン大会出場にしますか?

片 イイですね! って、また乗せられてる……。パーソナルトレーナー、恐るべし(笑)。

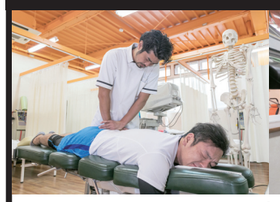
高 じゃあ、あともう10キロ体重を減らしますか。片山さん、運動能力高いから、イケますよ!

片 その言葉、何度聞いたことか……。でも不思議と悪い気がしない(笑)。ヨシッ! 次の目標は「新潟シティマラソン」に決定! TaKAボディメイクスタジオの卒業生として恥じない結果を残します。半年間、本当にありがとうございました!

カラダ改造のための秘結3

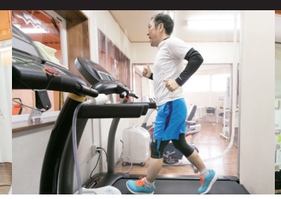
- ✓ 運動や食事制限を日常の生活サイクルに落とし込む
- ✓ トレーナーは同志。目標に向けて一緒に取り組む
- ✓ 適度な息抜きで無理なく続ける

TaKAボディメイクスタジオで良かったBEST3



整骨院併設でカラダのケアもバッチリ

豊富な知識を元に専門的な機械を使ってカラダの不調の原因を調べ、治療や予防策をアドバイス。運動効果も向上させてくれる。



有酸素運動に前向きになれた

低酸素ルームのおかげで効率的に有酸素運動ができ、効果も実感。自主練でも長距離のランニングをしっかり取り入れられた。

斬新なトレーニングで飽きない

他に類を見ないトレーニングのおかげで日々変化があり、モチベーションを高く維持できた。特に綱跳びはキツかったけど(笑)。

住所:新潟市東区東明1-8-4
☎025-288-5484
営業時間:10時~20時
定休日:土曜午後、日曜・祝日
駐車場:12台
料金:パーソナルボディメイクコース 1回60分5,400円、10回券(11回分)54,000円
備考:愛幸堂たか整骨院も併設
HP:aikoudou-taka.com/

※上記の数値は専門家の指導による定期的な運動及び食事と栄養補助食品、栄養機能食品の摂取によるものです。また、効果については個人差があります。