

**おすすめの運動と
習慣化極上テクニック**

もくじ

御礼	3
フィットネスの基準と業界の戦略	5
知っておくべき運動はたったの2つ	8
楽しく習慣づけるには	11
習慣化極上テクニック	14
効果量の驚異的パワー	15
効果的な条件づくり	17
おすすめの運動.....	19
トランポリン運動の17のメリット	20
トランポリンサーキットメニュー	24
20分間の有酸素運動と筋力強化のサーキット	29
5分間のHIITトレーニング.....	37
10分間のコア&クールダウン	38
おすすめのトランポリン.....	43

御礼

この度は、レポートの感想を送っていただき、ありがとうございます。さっそくですが、『**おすすめの運動と習慣化極上テクニック**』をお届けします。

おうちリトリート研究所は、親子で参加し、互いに提供し合えるコミュニティを目指しています。

大きなコミュニティでは発言してもかき消されてしまったり、誰かの似たような発言に埋もれてしまい、大勢の中に所属しながら孤独を感じてしまいます。

お互いを身近に感じられる小さなコミュニティ。それぞれが居心地良く過ごせるようにあなたのアイデアやサポートが必要です。子どもを大事にしながら、自分も大切にする。

なぜなら、子どもは親の一部でもあり、親は子どもの一部でもあるから。上っ面だけでない本音を語り合い、時には愚痴や不満を聞いてくれる。でもそっと背中を押してくれたり、また一から前向きに歩み出そうと思わせてくれる。時に厳しく、お互いが寄り添うことでこれまで以上に分かり合い、一人の人間として尊重し合い、心地よい距離感で愉しむことのできる親子、

そして仲間をみんなと一緒に創り上げていきましょう♪あなたの
の思いやアイデアをお待ちしています。

あなたの思いやアイデアをお待ちしています。

[LINE](#) / [メールサポート](#)

[PostPrime](#)始めました。

招待コード『KLVPOVHF』を
使用すると200コイン獲得
できます♪



エムエルおうちリトリート研究所

久家 慧夢

フィットネスの基準と業界の戦略

何らかの運動をすることがファッションになった今日では、街路はジョギングやサイクリングをする人であふれ、人々はフィットネスクラブやヨガ教室に押し寄せ、スポーツ医学者やフィットネスアドバイザー、エアロビックインストラクターなどという新しい職業が脚光を浴びるようになりました。

にもかかわらず、いまだに運動とはスポーツマンがするものだと思いこんでいる人はたくさんいるし、運動をしてはいても、からだに害があるような方法でしている人も少なくありません。

運動について語られる情報には、まだまだ混乱したもの、矛盾したもの、役に立たないものが非常に多いのが現状です。しかし、分別のある適度な運動には確実に素晴らしい効果があります。原因不明の心身の不調を感じていて運動の習慣がない人は、1日10～20分からだを動かすストレッチを取り入れるだけでもその大きな効果を実感することができます。

遠い祖先の人間にとってみれば、「運動をしに行く」という考えは奇異なものに違いありません。今日までの歴史の大部分は、生きるためにはからだを使い果たすほど動くのが当然であり、じっとしていることが究極の贅沢であるかのような時代で

した。生活のための身体活動とは別に、「座ってばかりで運動不足になったから、運動をしなくちゃ」なんてことはまずありませんでした。

しかし今日の社会では、自分の食料を得るために狩猟・漁労・農耕をする人はほとんどおらず、移動するために遠路を歩いたり走ったりする必要も、家を建てたり火を起こすために木を切り倒す必要もなくなりました。ほとんどの人は仕事の時も座り、移動の時も座り、暇な時も座っています。さまざまな懸念や大人の都合によって、かつては外で走り回って全身を使って遊んでいた子どもたちも、現代ではゲームや動画鑑賞など、家の中で座って過ごすことが多くなっています。

フィットネスとは「適応」のことであり、「フィットしている人」とは、環境に適応して、環境からの絶えず変化する要求に対応できる人のことをいいます。からだを動かさない多くの現代人も、安全で快適な環境からの最小限の要求に、立派にフィットしています。

たまに階段の上り下りをする、週末に庭の芝を刈る、犬の散歩をする、風呂やトイレ掃除のために腰をかがめるなどの運動をしているのだから、それ以上の運動をする理由も必要もない、という議論を耳にすることもあります。この議論の弱点は、人間のからだは非常に過酷な環境の中で進化してきたもので、

動かすようにできているという事実を忘れているところにあります。動かさなかったら、たちまち衰えてしまうのです。文明社会に広がっている病気の多くは、実は運動不足から起こっているともいえるのです。

計画的に運動を始めた人の圧倒的多数が長続きしていません。シェイプアップしようと決心した多くの男女を年次会員にして、フィットネスクラブだけが儲けしています。会員のほとんどは、倶楽部の施設を数ヶ月使っただけで行かなくなってしまうのです。

ペダル踏み運動器やボート漕ぎ機、ダンベルやバーベルなど、室内用の高価なフィットネス器具を買い込む人たちも同様に、その時だけ熱心にやって、あとはクローゼットの中でほこりをかぶっているのが関の山です。

この行動パターンは、減量のためのダイエットの場合とまったく同じです。ダイエットをしようと決心し、最新流行のダイエット法に走り、ダイエットクラブに加入し、誇大宣伝をしているサプリメントやドリンク剤を買い込んだからといって、理想体重に落とすことはできません。一時的にできたとしても維持はできません。それができるのは唯一、食習慣を恒久的に変える決意で臨み、分別のある正しい食習慣を身につけ、それを生涯維持することによってのみです。同じように、からだの

フィットネスも、分別のある正しい運動習慣を身につけて、それを生涯維持することによってのみ実現できるのです。

知っておくべき運動はたったの2つ

急速に変わりつつある新しい分野のためか、運動生理学者は「どんな運動をどれくらいすればいいのか」というテーマについて、問題を不必要に複雑にしてしまいがちです。中には6種類以上の運動をすべきであるとして、そのひとつひとつについて細かいやり方を定めている専門家もいますが、初心者が知っておくべき運動の種類は実は2つしかありません。

一つはエアロビック（有酸素）運動、もう一つは非エアロビック運動です。

酸素消費量を増大させることが狙いのエアロビック運動とは、心拍数と呼吸数を上昇させる運動のことで、かなりきつく、ハアハアと息を荒げて汗をかく運動をイメージしてください。必ずしも有料のフィットネスクラブに通う必要はなく、ランニングやウォーキング（強歩行）、サイクリング、水泳、クロスカントリースキー、縄跳び、ダンス、階段登りなど、他にもたくさんあります。

エアロビック運動は心臓、血管、呼吸器系の健康に必要不可欠なものです。それはスタミナを強化し全身の適応度を高め、循環と発汗を刺激して血液の浄化を促し、エアロビック運動をすることによって、力に満ちた充足感を味わうことができます。その理由は、

①エンドルフィンという脳内にできるアヘン様の分子が放出されることで、ハイな幸福感を覚え、不快に対する耐性が高まる。

②カロリーを燃やして過食による器官損傷を回復する。

③免疫系を強化する。

④ストレスを軽減する。

⑤血清コレステロールを低下させる。

⑥神経系をととのえる。

ためです。健康なからだのためにはこれだけの利点があるものを避ける手はないはずなのですが、実際にはそう簡単にはいきません。苦手意識がある以上、いくら良いものだと言頭では理解できても心が抵抗しますし、運動という考え方自体を嫌悪することもあります。

それは私たちの中にひそむ慣性の原理、つまり怠惰であり、それが私たちに「運動なんかする必要はない」、「運動をする時間がない」と囁くのです。その囁きへの唯一の対処法は、無視すること。もし、耳を貸してしまうとどんな努力も水の泡になってしまいます。

今までの習慣を捨てて新しい習慣を身につけるために最もパワフルな助言は、すでに望ましい習慣を身につけている人とつきあうことです。

人は変わることへの抵抗があるものですが、それは周りの人が変わることへの反発も意味します。あなたが運動の習慣を決意することは、周りの運動の習慣のない人にとっては脅威であり、真剣に取り組めば取り組むほど、特に親しい友人や家族からは、その変化に対する得体のしれない影響を懸念して全力で反対される恐れがあります。

運動といっても毎日フィットネスクラブに行ったり、自宅で1時間もペダル踏みをしなればいけない訳ではありません。心拍が早くなり、呼吸が激しくなり、軽く汗ばむ程度の活動になれば良いので、庭仕事や家事、近くのポストに手紙を出しに行くことだってエアロビック運動にすることができます。

初めは5分から、少なくとも週に5日、1回30分のエアロビック運動を習慣にすることを目標に始めてみましょう。時には愚痴や泣き言を吐き出し、お互いに励まし合いながら、健康的に若々しく、いつまでも自分を愉しみましょう♪



楽しく習慣づけるには

中にはひとつのエアロビック運動を続けていると退屈になってしまう人がいます。そういう場合には曜日によって、ランニングやウォーキング、サイクリング、縄跳び、ミニトランポリン、ダンスなどのメニューを決めると長続きします。

変化をつけることは退屈との闘いに役立つばかりではなく、からだのあちこちを動かすことにも役立ちます。変化に富んだ食事が不要な成分のとりすぎを避け、まんべんなくすべての栄養

素をとることに役立つのと同じように、変化のあるエアロビック運動はからだの一部だけの荷重負担から生じる害を避け、からだの隅々までを必要なだけ動かすことに役立ちます。

多くの専門家が、目標心拍を計算すべきだと主張していますが、そんなことをしていたら運動の楽しみが半減してしまうだけでなく、面倒くさくなって続けられなくなってしまいます。エアロビック運動をしたあとで心拍も上昇せず、呼吸も荒くならず、苦しくも何ともなければそのやり方は不十分ということになります。逆に地面にへたり込んで苦痛に喘ぐようならそれはやりすぎです。

最大の努力目標は退屈しないような工夫をして、エアロビック運動を楽しく継続し、習慣化することです。戸外では興味を惹くような環境の中で目を楽しませること、室内では音楽を活用し、心地よい刺激的なサウンドによってリズムにのることがおすすめです。他にも勉強中の音声やオーディオブックなどを聴きながら行くと、あっという間に30分が過ぎてしまいます。

しかし、いくら楽しく継続しようと努力しても、運動のメリットをいくら説かれても、エアロビック運動をはじめた当初は、やはり嫌気がさすことが多いものです。良い習慣を身につけるにはどうしても時間と忍耐が必要になります。初めは確かに苦しく、時間の歩みがひどく遅く感じられるものです。最初の時

期だけは、怠けたがる心に鞭を打ってでも実行に移さなければなりません。よくある落とし穴は、疲れたりやる気がなかったりしたときに、体力がないという理由で運動を何日も休んでしまうことです。

定期的な運動を習慣にしてしまった人ならよく知っていることですが、秘訣は「やる気が体力をつくり出す」というところにあります。疲れたときは体力が戻ってくるのを待つのではなく、やる気を奮い起こして体力をつくり出すことが大切です。やってみればすぐに分かります。とにかく、やってみることで

運動などする時間がないと囁く声が聞こえることもあります。はじめは何が何でも、ほんの数分であっても継続することです。定期的な運動を継続しているうちに体力も気力も充実してくるので、仕事の効率も良くなり、結果的に時間を上手に使って余暇を増やすことにつながります。最初のつらい時期さえ乗り切れば、面倒だったエアロビック運動が楽しくなってくることは、多くの運動の習慣を身につけられた人たちが証明しています。

最初は運動が終わったあとに爽快感を感じるのが、続けているうちに運動中にもその爽快感を感じるようになり、何日も運動をしないと何か物足りない感じになってきます。そうなった

ら、良い習慣が付き始めた証拠であり、途中でやめてしまう恐れはほとんどなくなったと考えられます。

習慣化極上テクニック

運動のメリットや習慣化することの大切さはよく分かったけれど、とはいえ、運動の習慣化はもっとも難易度が高いもののひとつで、挫折しやすいともいわれています。そこで脳の反応を利用します。

●条件があれば、脳が勝手に反応する

「腹筋を1日30回やる」というような目標を決めることはよくありますが、実際にこれを欠かさずに実行していくのはなかなか難しいものです。

なぜなら、「いつ、どこで、どういう状況でやればいいのか」という部分を決めていないので、脳が反応できないからです。

人間はもともと「敵が現れたら逃げる」、「美味しそうな食べ物を見つけたら取りに行く」というように、「ある状況が起こったらこの行動をとる」という生存のために有利な条件×行動をいくつも脳に組み込んで進化してきた生き物です。これを

『If then ルール』といいます。簡単にいえば、「Aが起きたらBをする」、「Aの状況に陥ったらBをする」というように、やるべき行動とそれを行う条件をセットにするのがIf then ルールの特徴であり、人間が無意識に使っているシステムの中でも、脳が一番理解しやすい文法なのです。

人間の脳は、その進化上身につけた性質により、「Aという状況の場合にはBをする」というIf then ルールの形で命令をしておけば、条件反射的にやるべきことを思い出して続けていくことができるという訳です。

効果量の驚異的パワー

このようなノウハウがあることを知っても、ノウハウコレクターになるだけで実際の行動につながらない場合がありますが、このIf then ルールには、試さないことがあり得ないほど、日常的な有効性が実証されています。

ある理論を実践することでどれくらいの効果を得られるかを数値化したものを『効果量』といいます。『効果量0』は、やってもやらなくても変わらず、なんの影響もないということ。

『効果量マイナス1』なら逆効果。『効果量プラス1』なら、その理論は結果と完全に相関しているとみなされます。

この効果量の数値は、「0.3を超えれば試す価値がある」、「0.5を超えればかなり効果的だと考えられるので絶対にやるべき」というのがおよその判断基準になります。

たとえば瞑想は続ければ続けるほど効果量が大きくなりますが、それでも効果量は0.36ぐらいです。世の中にはいろいろな心理テクニックがありますが、効果が高いといわれて人気があるものでも0.5を超えるものはあまりありません。

ところがこのIf then ルールは、ニューヨーク州の[ピーター・ゴールウィッツァー博士](#)のメタ分析によると、ダイエットや貯金などさまざまな目標の達成率に対する効果量はなんと0.65、使い方によって最大で効果量0.99にまで達することが分かりました。

効果が高いと実証されている心理テクニックの2倍以上にもなるのですから、やらない選択など考えられません。

たとえば、腹式呼吸による深呼吸は、気持ちを落ち着けて、何かに集中するのに良いということが分かっていますが、ただ良いと分かっているだけでは日々の習慣にするには不十分です。

深呼吸は本来いつ行っても効果がありますが、習慣化することを考えるならば、「会社について仕事を始める前に2分間深呼吸をする」、「上司に嫌味を言われたらそのあと2分間深呼吸をする」などと決めておくのが有効です。

日常生活の中でどのような条件が起こりうるのかを考えることで、無理なくいくつものIf then ルールによる習慣化が可能になります。

効果的な条件づくり

If then ルールでは、どういう場合にその行動を行うか、つまり「If条件」をうまくつくれば目標が達成しやすくなります。

効果的なルール作りのためには、まず、自分が1日にどんな行動をとっているかを把握する必要があります。

たとえば、「今朝、冷蔵庫を開けたらブロッコリーが余っているのに気づいてたくさん食べた」、「上司に嫌味を言われたあとに帰宅して、お菓子を焼け食いしてしまった」などというように、いいことも悪いことも「日記」のように書き出していき

ます。これを2週間位行い、「自分を取り巻く状況を可視化」してしまうと、If条件が作りやすくなります。

ポイントは、なるべく毎日起こる条件を選ぶことです。そのうえで、できれば「毎日決まった時間」に行えるようにしていきます。つまり、その条件と行動が起こる状況を固定するわけです。同じ時間に、同じことを、同じくらいの強度で同じように繰り返したほうが習慣はつきやすいということがわかっているからです。

私の場合、朝起きたらレモンとライムの絞り汁、リンゴ酢、カイエンペッパーを入れた冷たい水を飲み、鼻うがいや20分間のオイルプルをした後に30分間ランポリントレーニングを行うことを習慣にしています。さらにその後にコーヒーを飲むことをごほうびとして設定しています。習慣づくりには、ごほうびが設定されている方が効果が高まり、習慣化できる確率が上がるのが分かっているからです。

同様にIf then ルールによって昼食の前に筋トレをすることも習慣化することに成功しました。毎日行っていること、できるだけ同じ時間に行っていること、安定して同じ場所で行われることを起点に組み合わせていくことで、複数の条件を同時に早く身につけることができるのです。

おすすめの運動

NASAのJournal of Applied Physiologyによると、トランポリンを使った運動は、ジョギングに比べて68%も効率が良いそうです。

また、NASAの研究によると、体重150kgの人がトランポリンを1時間使った場合、同じ人が1時間ジョギングした場合よりも多くのカロリーを消費することがわかっています。トランポリン運動は、適度なペースでリバウンドすれば、快適な呼吸をしながら代謝をサポートすることができるエクササイズです。つまり、代謝に負担をかけずに体を動かすことができるのです。

●リバウンドとは？

リバウンディングとは、ミニトランポリン（リバウンダー）に乗って跳ねることの技術的な名称です。リバウンダーで跳ねると、体はいくつかのアクションを起こします。

まず、上に向かって跳ね上がる時に加速度が発生します。続いて、一瞬、空中で無重力状態になります。その後、下に向かって重力を増加させて減速し、トランポリンにぶつかって跳ね上がる-このプロセスを何度も繰り返します。

トランポリン運動の17のメリット

1. 体内のリンパの流れを良くする

リンパ系は、体内の毒素や老廃物などの不要物を排出するための組織や器官のネットワークです。心臓が自動的に血液を送り出す循環器系とは異なり、リンパ系は純粹に私たちの体の動きをポンプとして利用しています。リンパの流れは、完全に私たちの意識的な動きに依存しています。トランポリンのリバウンドは全身運動であり、リンパ管の弁が同時に開閉することで、リンパの流れが15倍になると言われています。

2. 体内のデトックスとクレンジング効果を高める

トランポリンを使った運動は、体に備わっている解毒作用を促進します。トランポリンは、ジャンプして着地したときに無重力状態になるというユニークなエクササイズです。この重力の変化は、全身の筋肉や細胞にメリットをもたらし、リンパ系にも大きな効果をもたらします。

3. 免疫系の働きを高める

リンパ系は、免疫系の重要な一部です。ウイルスやバクテリア、病気や感染症に対する防御機構でもあります。リンパには、リンパ球と呼ばれる白血球の一種が多く含まれており、体内の感染症と戦う役割を担っています。リバウンドをすると、

リンパ系の弁が同時に開閉し、リンパの流れが15倍にもなります。これにより、免疫力が高まり、毒素が排出され、老化のプロセスを遅らせることができます。

4. セルライトの減少に役立つ

トランポリンでリバウンドすることは、体を動かすことと同じです。リバウンドすることで、甲状腺の働きが活発になり、リンパ系全体に蓄積された脂肪が取り除かれます。トランポリンエクササイズは、セルライトを除去する最も実績のある方法です。

5. 骨格系の強化と骨量の増加

研究によると、リバウンドの際に骨にかかる重力が大きくなると、シンスプリントや骨折などの怪我をすることなく、骨を強化することができます。トランポリン運動は骨密度を強化し、骨粗しょう症などの予防にも役立ちます。また、関節、腱、靭帯を強化することで、特定の関節炎にかかる可能性を減らすことができます。

7. 酸素循環を促進し、細胞のエネルギーを高める

リバウンド中は、「生体力学的な刺激」が大幅に増加します。NASAでは、宇宙飛行士が宇宙遊泳後に筋肉や骨の変性を防ぐために、トランポリンを使った運動を行っています。

8. ミトコンドリアの生成と細胞エネルギーの増加

トランポリンでリバウンドすると、体内の細胞がエネルギーを必要とするため、各細胞のミトコンドリアの数が自動的に増えます。これにより、利用可能なエネルギーと、そのエネルギーを使用するための体の容量が増加します。つまり、トランポリンを使ったエクササイズでは、新陳代謝が活発になり、エクササイズが終わった後もずっと体重が減っていくのです。また、一日中元気に過ごすことができます。

9. 足腰に負担をかけずに体を動かすことができる

有酸素運動の多くは、関節や足腰に負担をかけます。トランポリンでのジャンプやジョギングは、疲労感や関節への負担を感じることなく長時間運動できるため、より効果的です。また、トランポリンでジャンプすることで発生するGの力は、体の傾きを改善し、体全体を鍛えることができます。

10. バランスと姿勢の改善

トランポリンでの跳躍は、中耳の前庭を刺激し、自動的にバランスを改善します。

11. 体脂肪を減らし、筋肉と脂肪の割合を増加させる

トランポリンの運動は、足、太もも、お腹、腕、腰を引き締め、敏捷性を高め、バランス感覚を向上させます。リバウンドして

いる時に起こる穏やかなデトックスは、脂肪の減少を促します。

1 2. 心臓血管系の改善

リバウンドがリンパ系の循環を助けるのと同じように、リバウンドは血液循環を助け、心血管システムを改善します。また、リバウンドは静脈に溜まった血液を減らし、慢性的な浮腫みを防ぎます。

1 3. 下肢静脈瘤の軽減と対策に役立つ

リバウンドは、静脈瘤を永久に取り除くための自然な方法です。リバウンドを頻繁に行うことで血流の循環が良くなり、静脈が耐えなければならない圧力を大幅に減らし、静脈瘤に伴う炎症や痛みを取り除くことができます。

1 4. 他のエクササイズの効果を高める

リバウンドは、筋力トレーニングやウェイトトレーニングなど、他のエクササイズと組み合わせることで、より高い効果が得られることが証明されています。

1 5. 低衝撃で安全な有酸素運動

リバウンディングでは、衝撃がランポリンの表面で吸収されるため、筋肉や繊維を痛めるリスクが軽減されます。足首、背

中、額にかかる重力は、跳ねている時の方がより均等になります。

16. 癌の予防と撲滅に役立つ

リバウンドは、体内のがん細胞を破壊するのに役立つリンパ液の循環を改善します。リンパ液は老廃物やバクテリア、傷ついた細胞を集めるので、体内にある場合は傷ついたがん細胞も集めてリンパ管で排出します。

17. 女性の疲労感や月経時の不快感を軽減する

リバウンドは、健康な内分泌システムの鍵となる、余分なホルモンや毒素をデトックスします。

トランポリンサーキットメニュー

トランポリンさえあれば、家を1歩も出ずに1時間以内で効率的でリターンの大きい運動効果を得ることができます。

自分のからだにちょうど良い負荷＝心拍が速くなり、呼吸が激しくなり、軽く汗ばむ程度のメニューがおすすです。また、秘密の若返り法でお伝えしたようなホルモンの若返り効果を実感するためには、もう限界！と覚ることが大切です。とはい

え、あまり無理でキツイものでは続けられないので、自分の肌やからだや脳の働きや様子をよく観察しながら、ご紹介するメニューを参考に自由にプログラムを組んで習慣化しましょう。

メニューの中にはトランポリンなしで行えるものもありますが、トランポリンを使うことで体幹への効果が高まりますので自由に組み合わせながらお試しください。

◎5分間のウォームアップ



心拍数を上げ、血液を動かすために、ゆっくりとしたペースでワークアウトを始めましょう。シンプルな5分間のサーキットで十分です。以下のエクササイズをそれぞれ30秒行ってから、

次のエクササイズに移ります。この5分間のエクササイズを2回繰り返します。

●ライトバウンシング

足を腰の位置まで開いて、トランポリンの表面で軽く跳ねます。足がトランポリンの表面から離れる必要はありません。

●ランジ&ツイスト（トランポリンの上じゃなくてもOK.）

トランポリンの手前に足を揃えてまっすぐ立ち、左足を右足のかかとが浮くぐらい大きく一歩前に踏み出してトランポリンの跳躍面に置きます。両手を胸の前に合わせて前に突き出し、両膝を折り曲げながら上半身を左方向にひねります。腹斜筋を意識しながらひねり、左膝が90度になったら正面に戻ります。左側を15回繰り返したら、足を入れ替えて今度は右足をトランポリンの上に置いて15回、上半身を右方向にひねります。

体は常に一直線を保つことを心掛け、左右はもちろん、前後にも、かかる体重が偏らないように気をつけましょう。体をひねる際はしっかりとウエストを意識してひねることが重要です。少しレベルアップできるな、と思われた方は重りを持って行ったり、より深くしゃがんだりすることで負荷を調整してみてください。

●ジョグインプレイス

トランポリンの上で、その場でジョギングをします。腕は自然に横に振りますが、肘は道路をジョギングするときと同じように90度に曲げてください。

●相撲スクワット&リーチ (トランポリンの上じゃなくてもOK.)



足を肩幅に広げて立ち、つま先を少し外側に向けます。背筋を伸ばし、肩を落としてそのまま垂直に膝の高さぐらいまで腰をおろしてスクワットします。股関節が硬いと膝が内側に入ろう

とするのでなるべく膝がつま先と同じ方向を向くように注意し、状態が前に倒れないように垂直を意識します。

脚を組むクセのある人やO脚、X脚の場合も、膝に余計な負担がかかってしまうため、それらを矯正するストレッチを習慣にすることをおすすめします。



膝を90度に曲げたときに両手を足の上に伸ばしてできる場合は指先で床を触ります。この状態から、かかとを押して、立ち上がる。その際、腕を頭の上に上げて天井に向けます。そのままエクササイズを続けます。

ゆっくりと2秒くらいかけて腰をおろして、5秒位静止して、ゆっくり2秒くらいかけて腰を上げていく。

この動作を1日に10回くらい行うだけで股関節まわりや内転筋が伸びるので腰がほぐれて腰痛が楽になります。

●その場で歩く

トランポリンの上で、その場で歩いてみましょう。背筋を伸ばして肩を落とし、足を腰幅に開きます。腕は自然に横に振ります。

20分間の有酸素運動と筋力強化のサーキット

真の意味での全身運動には、有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた連続したサーキットの効果に勝るものはありません。この20分間のルーティンでは、有酸素運動に特化したジャンピングエクササイズと、筋力に特化したボディウエイトまたはダンベルエクササイズを交互に行います。ダンベルがない場

合は、水筒やペットボトルなどの家庭用品を使ってもよいでしょう。

各エクササイズを60秒間行い、すぐに次のエクササイズに移る。この方法を2回繰り返します。

●180度ターン(左右交互)

トランポリンの中央に立ち、足を揃え、膝を少し曲げます。数回軽く跳んで勢いをつけてから、力強くジャンプし、空中で左に180度回転して部屋の後ろを向いて着地します。すぐに空中に飛び出し、右に180度回転してスタート地点に着地する。

すぐにもう一度飛び込んで、今度は右にひねって部屋の後ろを向いて着地します。その後、左にひねって、スタートポジションに着地することを繰り返します。この左・右・右・左の180度ジャンプを60秒間続ける。疲れたり、めまいがしたりしたら、その場で軽く跳んだり、ジョギングしたり、歩いたりして休憩しましょう。

●ブリッジ

ブリッジ・エクササイズは、大臀筋を鍛えることができます。床に仰向けに寝て、膝を曲げ、足をトランポリンの表面につけ

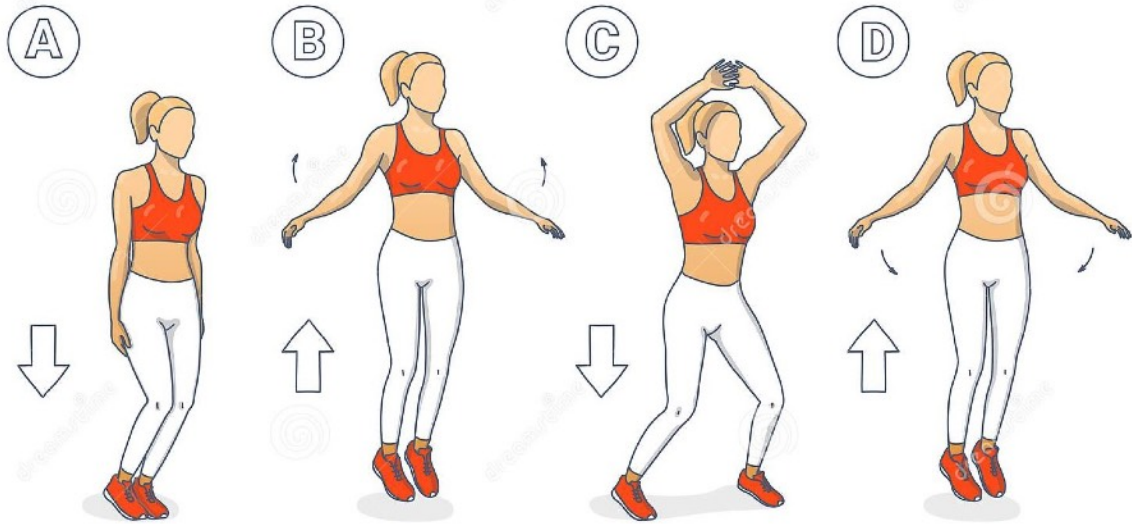
ます。両手を横にして、手のひらを下に向けます。体幹を鍛え、大臀筋に力を入れ、お尻を地面から持ち上げます。

腰が完全に伸びるまで踵を押し、膝と肩が一直線になるようにします。逆に、臀部を地面に向けて下げていき、地面に着く直前に止めます。エクササイズを続けます。



●ジャンピングジャック

JUMPING JACKS



トランポリンの表面でジャンピングジャックをするだけのエクササイズです。両足をそろえ、腕を横にしてスタートします。両足を横に広げてジャンプし、同時に腕を頭の上に上げます。

脚を肩幅に開いて着地し腕は下ろす。次はジャンプして両足を揃えて腕を頭の上へ。一定のペースで続ける。

●モーグル・ジャンプ

トランポリンの跳躍面の中央に立ち、両足を揃えて膝を少し曲げます。数秒間軽く跳ねて勢いをつけ、体幹を前に向けたまま腰を右にひねって空中に高く跳ぶ。着地の際には、足、膝、腰の角度を約45度右に傾け、膝と腰を少しだけ曲げます。

すぐにジャンプし、今度は腰を左にひねって、足、膝、腰の角度が約45度になるように着地します。その間、体は正面を向いたままである。スキーヤーがモーグルを越えていくようなイメージですね。

このように腰を前後にひねる動作を60秒間続けます。疲れたら、軽くバウンドさせたり、ジョギングしたり、その場で歩いたりして、モーグルジャンプを続けます。

●腕立て伏せ



トランポリンの跳躍面に両手を肩の間隔くらいに置き、足を後ろに伸ばします。体幹を鍛えて、かかとから頭までが一直線になるようにします。

両肘を曲げて、胸をトランポリンに向けて下げていきます。肘が90度に曲がったら、両手で押して元の位置に戻します。完全な腕立て伏せが難しい場合は、膝を地面につけて膝つき腕立て伏せを行います。

●シザース・ジャンプ

シザースジャンプは、ジャンピングジャックの足を前後に開く動きです。両足をそろえ、腕を横にしてスタートします。右足を前に、左足を後ろに振りながら空中にジャンプし、両足をトランポリンの表面の前端と後端のすぐ内側に着地させます。すぐにジャンプして足の位置を入れ替え、右足はトランポリンの後ろ側、左足は前側に着地するようにする。このようにして、腕を自然に振ってジャンプします。

●サイド・トゥ・サイド・ジャンプ

トランポリンの中央に立ち、両足を揃え、膝を少し曲げます。軽く数回跳んで勢いをつけた後、ジャンプをしながら右に移動し、両足をトランポリンの右端のすぐ内側に着地させます。すぐにジャンプし、今度は左に向かって体を動かし、両足をトランポリンの左端のすぐ内側に着地させる。

この左右のジャンプ動作を60秒間続けます。小休止が必要な場合は、軽く跳んだり、ジョギングしたり、その場で歩いたりしながら息を整えます。

◎スタaggerド・スクワット&プレス



太ももの裏側（ハムストリングス）の引き締め効果が高いスクワットです。トランポリンの左側に立ち、右足をトランポリンの上に、左足を床の上に置いて、足を肩の高さに近づけます。両手にダンベルを持ち、肩の位置で構えます。お尻を後ろに押しながら、膝を曲げてしゃがみます。

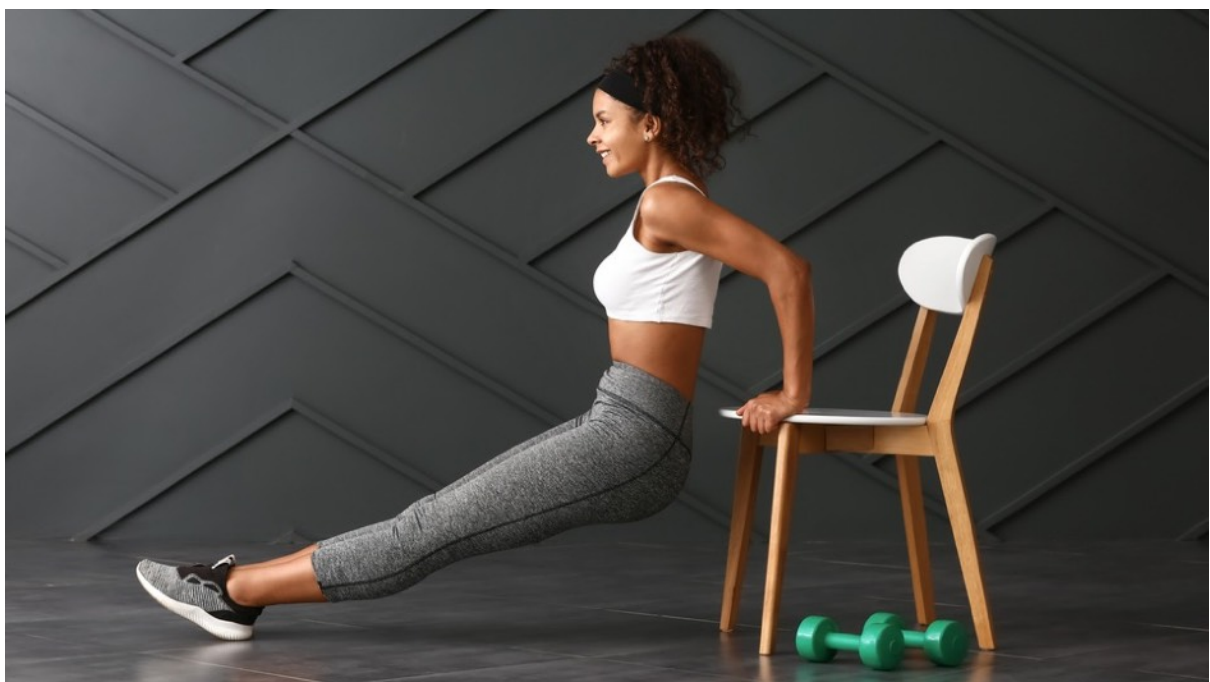
右膝が90度の角度になったら、足の裏を押し、膝と腰を伸ばして立ち上がる。その際、ダンベルをまっすぐ上に押し上げ、腕を頭の上に伸ばしてショルダープレスをします。ダンベルを肩に戻し、スクワットとプレスの動作を続ける。

今度はトランポリンの右側に立ち、左足をトランポリンの上に、右足を床の上に置きます。

もしも海外女性のようなヒップを目指すなら、ブルガリアンスクワットがおすすめです。バランスを取るのが難しいですが、ヒップアップ効果は絶大です。



◎トライセップス・ディップス



トランポリンを使ったディップスは、ベンチディップスやチェアディップスとよく似ています。両腕をまっすぐ伸ばし、トランポリンの縁などに両手を乗せて上半身を支えます。

この時、手の甲は全面に向けます。足は伸ばしても膝を曲げてOKです。肘を曲げてゆっくりからだを落としていきます。肘が90度くらいまで曲がったところで、一気にからだを持ち上げてもとの位置に戻します。この運動を60秒続けてください。

5分間のHIITトレーニング

有酸素運動と筋力トレーニングのセクションの最後に、有酸素運動に特化した高強度インターバルトレーニングを短時間で行います。40秒のトレーニングと20秒の休息を5ラウンド行います。各ラウンドは同じ内容なので、時計を見ながら時間を計って、しっかり燃焼させましょう。

●40秒ハイニー・スプリント

ジャンプ台の中央に立ってスタート。その場で軽くジョギングし、スピードを上げて全力疾走に移行します。一歩踏み出すごとに、膝をできるだけ高く体の前に引き寄せ、反対側の腕を前に振り出し、自然に走るような動作をします。40秒間、全力で走り続けます。



●20秒休憩

20秒間の完全な休憩をとります。必要であれば、その場で歩いたり、軽く跳ねたりしても構いません。

10分間のコア&クールダウン

5分間の体幹トレーニングで締めくくり、その後、簡単な5分間のクールダウンを行います。体幹のエクササイズは、各動作を45秒行った後、15秒休憩します。

●バードドッグ・エクステンション



トランポリンの表面に両手と両膝をついて、四つ這い位をとります。右手と左足を伸ばした状態で10秒キープし、体幹を鍛えます。腕と足を元の四つ這い位に戻し、今度は左手と右足を伸ばして10秒キープします。左右交互に3セット続けます。

●オブリークツイスト

トランポリンの中央に座り、膝を曲げて両手をおへその位置で合わせます。体幹が鍛えられるのを感じるように、少し体を傾けます。足をトランポリンから持ち上げ、胴体と太ももで「V」の字を作ります。

この状態で、トランポリンの右側で手をたたきながら体を右にねじり、次にトランポリンの左側で手をたたきながら体を左にねじり、斜めのひねりを加えていきます。この体幹のねじり動作を45秒間続けます。



●プランクホールド



トランポリンの表面に前腕を置き、肩の下に肘を置きます。足を後ろに伸ばして、足の甲と前腕だけで支えます。体幹を鍛え、かかとから頭まで体が一直線になるようにします。この姿勢を45秒間キープします。

●スイマー



トランポリンの表面に腹ばいになり、両腕を前に伸ばし、両足を後ろに伸ばします。体幹と背中に力を入れて、足と胸を少し持ち上げ、体を少し反らせるようにします。この状態から、腕

や脚を素早く上げ下げして、その場で泳ぐような動きをします。片方の腕や脚が上がると、もう片方の腕や脚が下がるようにします。

手足を左右交互にバタバタさせながら、45秒を目安に続けてください。

●V-Sitホールド



トランポリンの中央に足を伸ばして座ります。体幹が鍛えられるのを感じるまで、体を少し後ろに傾けます。足をトランポリンから持ち上げ、胴体と太ももで体が「V」の字になるようにします。腕を伸ばしてバランスをとりながら、可能であれば膝を伸ばして足を天井に向ける。V字型の姿勢を45秒間キープします。

5分間の体幹トレーニングが終わったら、トランポリンの中央を軽く歩いて、心拍数が徐々に元に戻るようにします。5分間のウォーキングで終了です。

おすすめのトランポリン

[トランポリン 大人用 127cm 六角形 手すり付き ハンドル付き 耐荷重300kg 安全静音 子供用 大人用 ダイエット 運動 室内用 室内 あそび 家庭用 子供用 大人用 誕生日【送料無料&長期保証】](#)

＼ 毎日15分に相当する運動量一覧 ／



ランニング60分



ヨガ運動30分



スイミング30分



シットアップ500回



跳躍面が広く、高評価でおすすめのトランポリンです。高強度のコードが採用されているため、関節・靭帯・膝への負担が少なく、場所を取りますが、高弾性なので従来のトランポリンの2倍以上の効率の良い運動を行うことができます。

スペースがある方にはおすすめです。

[トランポリン1年保証 手すり付き エアロライフ ホームジャンピングトランポリン 手すり ハンドル 家庭用 全身運動 ダイエット エクササイズ 室内運動 有酸素運動](#)



*安全性、音、足への負担を考慮して厳選しながら次に購入したのがこちら。ゴム仕様なのでバネのような軋み音が気になら

ず、適度な沈み込みと跳ね上がりで膝への負担も少なく、全身運動でインナーマッスルを鍛えることができます。

* 利用規約 *

本冊子と表記は著作権法で保護されている著作物であり、本冊子を購入した個人・法人（以下、甲と称す）が本冊子を受け取って開封することにより、甲は下記の事項に同意したものとみなします。

■本冊子から得た情報を、発行者の事前の許可なく出版、講演活動および電子メディアによる配信等一般に公開する事を禁止します。特に当ファイルを第三者に渡すことは固く禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ、本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

■本冊子に書かれた情報は、作成時点での発行者の見解等です。発行者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

■本冊子の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、発行者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

■このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

甲がこれらの事項に違反して発行者に損害が生じた場合、発行者は甲に対して本冊子に関わる一切の使用の中止と違約金を求める場合がございますことをご了承願います。

* 発行者情報 *

■発行者：エムエルおうちリトリート研究所

■お問い合わせ先：メール → <https://majolabo.com/contact>

LINE → <https://line.me/R/ti/p/@813pvxhp>



(ソ)・・・論文や研究でーたなどの引用元。

ブログに詳細が記してある箇所についてはブログ記事へのリンクが、多くの検証から強くおすすめしたいものや、他の方の参考になるレビュー、ディテールを掴みやすくするため、楽天やiHerbのリンクを貼っています。興味が湧いてぜひ試してみたいと思うようなものがありましたら、そちらのリンクから購入していただくと、今後のさまざまな検証や活動にとっても助かります。

ご協力いただける方は、当サイトの[i-herb5%割引コード『MHH601』](#)をご利用いただけると幸いです。

