

ジム通い ビジネスマンの トレーニングを 10倍 楽しくする 方法

博士(スポーツ医学)
コンディショニングコーチ

鈴木 岳.

SUZUKI TAKESHI

Business Life

023

スポーツ医学に基づいた、
「整え方」の教科書

THE WORKOUT
CHANGES YOUR LIFE.

CROSSMEDIA PUBLISHING



はじめに

忙しくても続く！ ジム通い・トレーニングの極意

「最近太ってきたし、仕事帰りにジムでも通うか」

そう思って入会してみたものの、いざ始めてみるとなかなか続かない。

忙しい、しんどい、めんどくさい。そのうち行くかもと思いつながら、気づけば幽霊会員化している……。

本書は、そんな多忙を極めるビジネスマンに向けた「ジム通いやトレーニングそのものを楽しくする方法」をお伝えするものです。

初めまして。アスレティックトレーナー／コンディショニングコーチの鈴木岳と申します。私は今、Ribbody Projectというジムの代表を務めながら、トレーニングのプロとして、世界を舞台に戦うトップアスリートのカラダづくりから一般の人の健康管理まで「カラダのトータルサポート」を行っています。

⇄ **結果が出るから楽しい！ 変化が分かるから楽しい！**

さて、「ジム通いやトレーニングを楽しくする」と聞いて、皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。

ジムマシンの詳しい説明？

マニアな筋トレ方法？

それともトレーニング中の気分を高める裏技か？

残念ながら、そういったことは本書には書かれていません。この本でお伝えしたいのは、もつと本質的で大切なこと。「楽しい気持ちの原動力は『結果』であり、『変化』である」ということです。

例えば、こんなふうに感じたことはありませんか？

「とりあえずジムへ通ってはいるが、あまり変化を感じない」

「なんとなくマシンでトレーニングしているものの、どこにどう効いているのかは分からない」

多くの人は「とりあえず」ジムへ行けば、あるいは「なんとなく」トレーニングしておけば……というスタンスでいる場合がほとんどです。

しかし、こんな目的も結果も曖昧な状態では、楽しい気持ちなど生まれようがありません。トレーニングを楽しくするには、「結果が出ている」「変わっている」という実感が伴っていることが重要なのです。

トレーニングの効果やカラダの変化を目の当たりにすると、やる気が湧いてきます。トレーニングに対する意識が変わり、忙しい、しんどい、めんどくさいと感じていたジム通いが、続くようになります。

「やれた!」「変わった!」という実感から生まれる楽しさは、まさに無敵。モチベーション維持も習慣化も、どんとこい、です。これこそトレーニングの醍醐味であり、楽しくジム通いを続ける秘訣ではないでしょうか。

では、楽しさに通ずる効果や変化を感じるためには、何が必要なのかという
と……?

答えは明快。曖昧な「がむしやらトレーニング」を捨て去り、プロのトレーナーを徹底的に活用すればいいのです。

最短で理想のカラダになるためには、
いきなり筋トレをしてはいけない

「トレーニング」＝「筋トレ」という認識が一般的だと思います。だからこそ多くの人が、カラダを鍛えるとなると一目散に筋トレ方法やジムマシンに飛びつきます。

それが自分に合っているのか、本当に必要かどうかを深く考えず、我流で筋トレやジムマシンを使い倒すことに励む……。これを繰り返せば痩せるだろう、引き締まったかっこいいカラダになるだろうと信じて疑いません。

けれど、本当に効率よく理想のカラダになろうと思ったら、もっと他にやるべきことがあります。

「自分に適したトレーニングは何なのか」

「今やっているトレーニングはどこに効くのか」

「正しい動きでトレーニングできているか」

こういったことが明らかになって初めて、効率の良いトレーニングが可能になると言っても過言ではないでしょう。

ジムは、無知なまま黙々とトレーニングする場所でも、逆にトレーナーやジム仲間と世間話で盛り上がって終わり、という場所でもありません。ジムやトレーナーの本当に賢い使い方、選び方こそが、実はとっても重要なのです。

❧「カラダの現状把握」を怠るな

我流で、むやみに行う筋トレほど非効率なものはありません。本人は、胸筋や腕力をつけさえすれば、スーツの似合う締まったカラダになると信じているのでしようが、これこそが大きな落とし穴。

例えば猫背のままいくら筋肉をつけても、その姿は決してかっこいいとは言えないでしょう。不恰好なマッチョ男ができあがるだけで、むしろ筋肉の鎧があることで余計に動きにくくなるばかり。場合によっては、怪我を誘発する可能性だってあるのです。

何より、トレーニングを続ける上で不可欠となる「目的（どういうカラダになりたいか）」とはまったく異なる結果を招く可能性があります。

明確な目的を決めた後にポイントとなるのは、「カラダの現状把握」です。

- ・ 目的達成のための課題の抽出
- ・ 解消方法を知ること

トレーニングを始める前に、このようなステップを経ることで、最短かつ確実に、目的達成や結果に繋げることができます。

そんな小難しい、しかもめんどくさそうなものを相手にするより、すぐに筋トレに励んだ方がいいのではないか……。そう思う気持ちも分かりますが、このステップを踏むか踏まないかで、その後のトレーニングの効果は格段に違ってきます。

カラダの現状把握を怠ってしまうと、できるはずの目的達成もできません。間違った方向へ向かって突き進むのではなく、まずは今の自分のカラダの状態、課題をしっかりと把握すること。そして、目的に向かって正しく照準を合わせる
ことが大切です。

多忙な毎日を送っている人こそ、効果的にカラダを鍛えたいと思ったら、まずはプロのトレーナーにカラダの現状把握をしてもらうことから始めるのが得策なのです。

◆「鍛える前に整える」という考え方

カラダの現状把握を行うことは、さらに「コンディショニング（機能改善）」という概念へと繋がっていきます。コンディショニングとは、言わば「カラダを整える作業」のこと。

トレーニングというと、多くの場合、どうしても「鍛える」ことに夢中になってしましますが、実はその前に「整える」という思考を挟むことが重要なことです。

詳しくは本編、特に第3章でお話しますが、何十年と生きてきた私たち大人のカラダは、長年のくせや生活スタイルから、どこかしらに「ゆがみ」（関節可動域が制限されている状態）を抱えています。腰痛、肩こり、猫背など、どのような不調となって現れるかは人によって様々ですが、その根本にあるのは、カラダのゆがみです。「これといった不調もないし、自分は大丈夫」という人

も、今はたまたま顕在化していないだけで、カラダのどこにもゆがみがないという人は、おそらくゼロに等しいと思います。

そんなカラダのゆがみや不調にも、トレーニングは大きな効果を発揮します。例えばビジネスマンの悩みのある腰痛。実は腰に問題があるのではなく、肩甲骨をうまく動かせていないことが原因だった、ということがしばしばあります。プロの指導のもと正しく肩甲骨のトレーニングを行えば、つらい腰痛が治るかもしれないのです。

このように、「どこをどう鍛えれば自分のカラダが抱える問題（ゆがみや痛み）は解消するのか」を知り、整えることも、トレーニングの基本です。むしろ本質と言ってもいいかもしれません。

「鍛える前に整える」という思考は、不調解消のみならず、「かっこいいカラダをつくる」上でも重要なことです。

⇨ 整えられたカラダは武器となる

ジム通いを始めたはいいが、忙しくて続かない。

続けてはいるが、いまいち効果を実感できない。

正直、すでに飽きた。

トレーニング中にカラダを痛めた経験がある。

もし今、あなたがこんな課題を感じているなら、本書はきっと役に立つでしょう。

また、今までジム通いどころかトレーニング全般に縁のなかつた運動嫌いな方にとっても、例えば次のような不調を打破する新しいきっかけを提案できるものと思います。

最近、疲れやすくなった。

運動不足を自覚している。

体重が増え、体型も崩れてきた。

肩こり、腰痛に悩んでいる。

生産性高く仕事を進める上で、整ったカラダは武器となります。

ぜひ本書で、自身の体型やコンディションを効率よく保つ方法を知り、仕事はもちろん、人生のパフォーマンスを向上させてください。

はじめに 忙しくても続く！ジム通い・トレーニングの極意……………002

第1章 トレーナーを徹底的に活用する

- 01 トレーナーと仲良くなったら、こっちのもの……………022
 - 02 トレーニングは最初にガツンと、が、コツ……………024
 - 03 一気にやる。その姿勢が、効果とやる気を連れてくる……………026
 - 04 ジムトレーナーは無資格でもできる……………028
 - 05 何ができて、何ができない人なのか、トレーナーをよく吟味するべし……………030
 - 06 選ぶべきは、自分のカラダの現状把握をさせてくれるトレーナー……………032
 - 07 「4R」はプロの証……………034
 - 08 いい指導を受けたければ、受ける側にもするべき心構えがある……………036
- トレーナーはここで見極める！あると望ましい資格一覧……………038

第2章 トレーニングの無駄を極限まで省く

- 09 ジムにあるマシンの9割は使わない。……………042
- 10 単品ではなく全身で鍛える。……………044
- 11 必要なのは、安全性か、効率か？……………046
- 12 鍛え方を熟知した者こそ、フリーウェイトを極める。……………048
- 13 本気で成果を出したいなら、フリーウェイトのいろはを習得すべし。……………050
- 14 フリーウェイトで「4P」を強化する。……………052
- 15 週1ジムと週1自主トレが、最強。……………054
- 16 週に一度のフォームチェックをルーティンに。……………056
- 17 器具なし重りなしの環境でも、やることは同じ。……………058
- 18 家トレは、バリエーションで差をつける。……………060
- 19 使うとお得なジムマシン、ラットプル。……………062
- 20 ジムにいる以外の時間も、トレーニングは続いている。……………064
- 21 適度な休息が強い筋肉をつくる。……………066
- 22 痛いのは、筋肉痛より自分自身？……………068

第3章

「鍛」える前に「整」える

- 23 「筋肉をつければかっこよくなれる」という思考は、残念でしかない。……………072
- 24 そもそも人として適切な柔軟性と正しい動きを保っているか？……………074
- 25 姿勢が悪い限り、コンディショニングは整わない。……………076
- 26 姿勢の良し悪しは「動作」で決まる。……………078
- 27 重力を意識してトレーニングするのが、効果を最大化するコツ。……………080
- 28 柔軟性だけを高めても正しい動作は得られない。……………082
- 29 フィットネスとコンディショニングの違いを意識する。……………084
- 30 ムーブメントがすべての基礎。……………086
- 31 コンディショニングはスポーツ理論の最先端。……………088
- 32 コンディショニングは一般人にこそ必要。……………090
- 33 コンディショニングは健康で幸せに生きるための土台。……………092
- 34 ジムとは本来、コンディショニングを整える場所である。……………094

第4章

コンディショニングチェック

- 35 いざ、姿勢と動作をチェック！……………098
- ポーズ1 デープスクワット……………100
- ポーズ2 ハードルステップ……………101
- ポーズ3 インラインランジ……………102
- ポーズ4 ショルターモビリティ……………103
- ポーズ5 アクティブSLR……………104
- ポーズ6 トランクスタビリティプッシュアップ……………105
- ポーズ7 ロータリースタビリティ……………106

第5章

ジムの賢い選び方、使い方

- 36 総合型は初心者向け。最初のステップとしてお勧めです。……………110
- 37 トライした結果、自分の心がより踊るジムへ移る。……………112
- 38 確かな情報が集まるジムを選ぶべし。……………114

第6章 続くトレーニングのコツ

- 39 ティップスに振り回されるのは最も遠回りで非効率なやり方。……………116
- 40 鉄則は、家や職場に近いジム。だけど……………118
- 41 モデルや芸能人を大勢指導していても、
あなたにとって優れたジムとは限らない。……………120
- 42 狙い目は、フリーウェイトのスペースがしっかり確保されているジム。……………122
- 43 トレーニングはそもそもつまらないもの。続かないのが普通です。……………126
- 44 「我ごと化」すれば、あなたのトレーニングは10倍楽しくなる。……………128
- 45 醜い自分から目を背けない。……………130
- 46 自分のカラダを知ろうとするかしないかでモチベーションは確実に変わる。……………132
- 47 最初の一步はジムを利用する。……………134
- 48 達成したいビジョンなくして、トレーニングは続かない。……………136
- 49 流行エンジョイ型も賢く活用してみる。……………138

第7章

トレーニングがもっと楽しくなる豆知識

- 50 プロテインオタクと化していないか？……………142
- 51 カラダの外側と内側をダブルで鍛える。……………144
- 52 ダイエットの成功を決めるのは、運動よりも食事です。……………146

おわりに あらゆる不調は運動で予防・改善できる……………148

巻末付録 カラダが整う！コンディショニングポーズ