

■背肉と腹肉をダブルで除肉！ 仕事の合間に短く攻めるには？

健康運動指導士 植森美緒（うえもり・みお）

<ダイヤモンドオンライン>

腹が凹むための第一歩は、

布団の中でできる簡単ドロイン！

朝、起きたときに布団の中で行うのにおすすめのドロインをひとつ紹介します。

お腹のたるみが気になる人におすすめの「全身伸びドロイン」です。

まず、手のひらをにぎって両手を上げ、手首とつま先で引っ張り合うようにして大きく伸びをします。そして、全身を伸ばした状態から背中を布団に押しつけるようにしてお腹を大きく引っ込みます。

引っ込める時間ですが、このドロインについては、起きたばかりですし、目覚めをよくする意味で 10 秒以内がおすすめです。

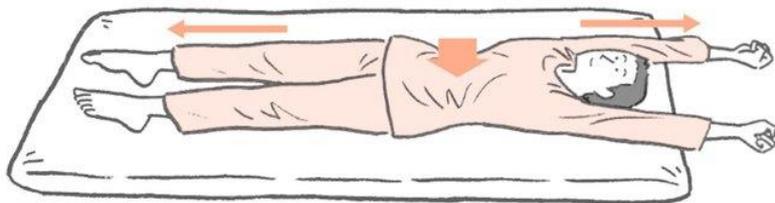
注意点としては、胸や腰をそらした伸びになってしまうように気をつけてください。体はあくまでもまっすぐに引き伸ばします。

背すじを伸ばす力が弱い人は手を組んで伸びましょう。手を組んで伸びた状態でお腹を引っ込めるとお腹が凹ませにくくなりますが、背筋をしっかり伸ばせるようになることが先決です。

伸ばしていない背筋は伸ばせなくなり、その延長線で年配になって背が低くなることもあります。これまで繰り返しお話ししてきているように、普段の生活動作は前のめりで行うことが多いため、知らず知らずのうちに背筋を伸ばす力が衰え、体が縮こまっていきやすいのです。

「私の背すじは一生若々しく伸びている」というイメージをもって、全身をぐーっと伸ばしてください。年を重ねても若々しいあなたの姿に必ずつながります。

さて、背筋は問題なく伸ばせる人は、お腹を引っ込められる程度の伸び具合で行ってください。同じ動作に見えても、背筋かお腹か、改善したいほうに意識を向けることが大切です。



■全身伸びドロイン

【行い方】 大きく伸びて、お腹を布団にめり込ませるような意識でお腹を引っ込める

【注意点】 腰をそらさないように注意

【ポイント】 手を組んで伸びるほどお腹を引っ込めにくく負荷が大きくなる

(※ドロインとは、日本語になおすと息を吸う、引っ込めるという意味、『お腹を凹ませる動作のこと』。)

肩関節が固い人、背中に疲れがたまりやすい人向けの

「座位・背中寄せドロイン」です。

背中の動きとお腹を引っ込める動きを同時に、できれば椅子に浅く座った状態で行います。

肩を引いて肩甲骨を寄せて背中にできるだけたくさんのしわを寄せながら、お腹もしっかりと引っ込めましょう。

ポイントは、壁を使った基本のダイエツドローインの上半身のポジションを崩さずに行うことです。肋骨をしめて上腹を引っ込め、胸を突き出さないように注意してください。

肩を引く動きが苦手な人は、この「座位・背中寄せドロイン」で改善できます。

「座位・背中寄せドロイン」は、背肉が気になる人や姿勢の改善にも役に立ちます。背中の筋肉を大きく動かすやすく血行もよくなり、背中が軽くなるという人も多いです。長時間行うよりも、短めに、仕事や家事の合間に行うのがおすすめです。

背筋を伸ばすと腹のたるみに、

ゆるめると下腹に効く！

取り組みやすさで一押し「座位・後傾ドロイン」を紹介します。

こちらは、立って行うこともできます。

椅子に浅く腰掛けて座骨で座ったらお腹を引っ込め、背筋を伸ばしたまま体を少し後傾させます。そうすると、お腹側に引っ張られてちぎれるような負荷がかかるのがわかるでしょう。大きく後傾するほど、お腹にかかる負荷も大きくなります。肩を引いて肩甲骨を寄せて背中に出来るだけ沢山のしわを寄せながら、お腹もしっかりと引っ込めましょう。ポイントは、壁を使った基本のダイエツドローインの上半身のポジションを崩さずに行うことです。肋骨をしめて上腹を引っ込め、胸を突き出さないように注意してください。

このドロインでは、伸びをしながらのドロインと同様に、お腹が強めにストレッチされている状態なのでお腹を大きくは引っ込めることができなくてもOKです。後ろに傾いていこうとするのに逆らうようにお腹を凹ませます。

腹を凹ませる力が弱いと、腰がそってしまう形になり、腰が痛くなる可能性もあります。行ってみて腰に不安を感じる人は、無理して行わないようにしてください。

スマホやテレビを見ているときに行ってもいいと思います。体を少し後ろに傾けるだけなので、涼しい顔さえしていれば誰も筋トレしているとは気づきません。

ちなみに、背筋をゆるめるとたるみ改善効果は落ちるかわりに、下腹に効かせやすく、長めに行いやすくなります。



■座位・後傾ドローイン

【行い方】 椅子に浅く座り、背筋を伸ばしたまま、少し体を後ろに倒し、お腹を引っ込める

【注意点】 腰に不安がある人は無理をしない

【ポイント】 後ろに倒すほど強度が UP！ 背筋をゆるめると下腹に効かせやすい

運動不足とストレス食いが急増！

1日1分のドローインで体型キープ

普段の生活のなかにドローインを取り入れるのは、お腹を凹ませたい人にとって、費用対効果が非常に高いやり方です。トレーニングジムでの運動と時間的な費用対効果をくらべてみます。

トレーニングジムで運動すると約1時間かかります。内訳は、ウォーミングアップにエアロバイクなどの有酸素運動を15分、マシン等の筋トレを30分、筋トレ前後のストレッチを15分。人によって多少の違いはあっても、だいたいこんな感じです。

注目したいのは、実際に筋トレにかけている時間と内容です。通常はひとつの部位を2、3セット行います。いわゆるインターバルという休憩時間を考えると、筋トレを行っている時間は20分程度になります。また、胸、肩、背中、お腹、太ももの前と後ろ、ふくらはぎと複数の部位を鍛えますから、お腹を鍛えている時間は1セット30秒か、せいぜい1分で、3セット行ったとしても3分程度です。ジムに週2回通う場合、お腹を鍛えるのに使っている実質的な時間は、1週間で6分ほどなのです。かたや普段の生活のなかでお腹を引っ込めるだけなら、時間もお金も着替えも必要なく、1日に1分で、1週間で7分になり、ジムよりも多くなります。しかも、いつでもどこでも行うことができるのです。

ジムではマシン器具やサウナなどの施設が充実していますし、トレーナーや友人と話をする楽しみもあり、メリットがないという話ではありません。お腹を凹ませるのが目的なら、時間を使ってトレーニングジムに通う必要はないということです。お腹を引っ込めることはいつでもどこでもできることが裏目に出て、つい忘れてしまいやすい面がありますので、必ず行う動作、または、かなり頻繁にあるシチュエーションとセットにしてしまうとよいと思います。お腹全体なのか、下腹なのか、わき腹なのか、ご自分のターゲット箇所を意識して引っ込めてください。次回から、普段の生活のなかにドローインを取り入れる具体的な方法をお伝えしていきます。(次回へ続く)

洗顔は、下腹が凹むチャンス！

タオルで顔をふくときまで

下腹を意識できれば完ぺき！

顔を洗っているときは大きく前かがみになるので、まっすぐに立っているときよりも下腹を凹ませやすい状態です。ここでは、下腹まで効かせやすい「洗顔ドローイン」を紹介します。

まず、ひざを深めに曲げ、お尻を突き出した形でお腹をえぐるように引っ込めましょう。両手を太ももで支えないぶん、お腹に内臓や脂肪の重みが負荷としてかかります。

お腹全体を凹ませたい人は、おへそを中心に大きく引っ込め、下腹ターゲットの人は、下腹を意識して、お腹を引っ込めましょう。下腹を引っ込めようとする、息がどうしても止まってしまいやすい人も、洗顔ドローインなら息を止めずに行えるはずですよ。

ひざを深く曲げるほど強度が高くなりますので、行う時間なども考慮してご自分なりに調整しましょう。調整といっても難しく考えずに、「下腹に効いている」という実感があればOKです。

顔を洗った後に起き上がって、タオルで顔をふくときにも下腹まで引っ込めていられるようになったら、洗

顔ドローインはコンプリートです。

なお、基本的に、背すじは丸めずに伸ばした状態で行いますが、肝心の下腹の動きが悪い人は、背中を丸めて行ってもOKです。もし、背すじを丸めると腰に不安を感じる人は、次回ご紹介する腰痛時の洗顔ドローインを選ぶようにしてください。



■洗顔ドローイン

【行い方】 両ひざを洗面台の前面につき、背すじを伸ばして下腹をえぐるように引っ込める

【注意点】 腰に不安がある人は無理をしないこと

【ポイント】 ひざを深く曲げると強度がUP！

スポーツ選手のお腹が

出てるって、どういうこと？

突然ですが、プロ野球選手や競輪選手のお腹が出ていることに気づいて、「あれっ？」と思ったことはありませんか？

私はそれに気づいたとき、ものすごく驚きました。彼らは運動不足どころか、運動するのが仕事です。それなのに小腹が出ているのは、いったいどういうことなのか。

私のなかの結論は、お腹が出る原因は「運動不足」ではない、ということです。プロ野球選手や競輪選手で小腹が出ている人がいるのは、彼らは、お腹を凹ませる目的で体を鍛えているわけではないからなのです。

では、食生活のせいなのでしょうか。

確かに、お腹の出具合には関係はありますが、原因ではないのです。食べ過ぎが原因なら全身に脂肪が付きませんが、まったく太っているわけではない、それどころか、やせているのに小腹だけ出ている人は珍しくありません。

お腹が出る原因は何なのかというと、端的に言えば、お腹を引っ込める筋肉を「使えていない」または「使っていない」からです。

腰痛を治すつもりが、

お腹も凹んだ！

そもそも私が小腹を引っ込める動作に着目したのは、腰痛がきっかけでした。

24歳のときにスポーツクラブのインストラクターだった私は、腰が痛くなるとやむを得ず腰痛用のコルセットを使っていました。

腰が痛くても体を動かさねばならず、コルセットを巻くときにはより強く固定するために、小腹を引っ込め

て巻いていました。ところが、コルセットをしているあいだだけは腰が楽になるものの、コルセットを使わないでいると再発します。

その堂々めぐりから抜け出したくて、コルセットに頼りすぎないように、コルセットを使えないときにもお腹を引っ込めておくことを意識しました。しばらくすると、腰痛が楽になったうえに、ジャージがゆるくなっていることに気がついたのです。

「お腹が以前よりも凹んでいる！」

それはそれは、大きな衝撃でした。当時の私は今より体重 7kg、ウエスト 7cm は多く、ハードな腹筋運動やエアロビクスを行ってもお腹の見たい目は一向に代わり映えしないという苦い思いをしていたので、目からウロコ的な驚きがありました。

それ以来、私はお腹を引っ込めて凹ませるダイエット方法を 30 年近く、自分自身が実践しながら指導と研究を続け、現在の結論を導き出したのです。

すぐに効果が出ると、

テレビ・雑誌で話題に！

それがすぐに効果が出るメソッドとして評判を呼び、雑誌やテレビからも多数、取材を受けました。参加当日にサイズダウンするセミナーは、健康保険組合、企業、カルチャースクールなど、参加者は 1 回につき十数人～500 人以上までといろいろですが、年間約 2000 人×20 年＝のべ 4 万人以上にもものぼります。私自身、特別な運動はいっさい行っていませんが、まったくがんばることなく 58cm のウエストサイズを、53 歳の今も維持しています。

お腹を引っ込めるという動作があまりにも地味なため、はじめて本として出版してもらえるまでに、足掛け 10 年以上はかかりましたが、「なぜもっと早く教えてくれなかったのか」とのお声をいただくようになりました。伝えることをあきらめなくて、本当によかったと思っています。

お腹を引っ込める動作は、大変地味ですが、他のどんな運動をするよりもお腹が凹むのに効果があります。ただ引っ込めればよいというわけではなく、お腹の出っ張り方により効果的な引っ込め方が異なります。ご自分のお腹に合わせた取り組みができれば、より効率よく成果を出すことができます。

「1日1分」でも、1ヵ月で 30 分になります。

たとえば「1回 30 分」のトレーニングを 1 回だけやっても、体型に変化がないことは皆さんもおわかりですよ。ところが、たった 1 分でも、この方法を 1ヵ月続けていったその 30 分は、相乗効果によって「1回 30 分」の何倍も効き、予想を超える成果につながります。

今の時代、時間はお金にも勝るほどに大切です。ダイエットに時間とお金をかけるのはやめて、時間もお金もほかのことに使ってください。

お腹が凹む成功体験で、

人生が変わる！

私をご提案しているのは、お腹が凹むと同時に、生涯若々しい「使える体」になるメソッドでもあります。お腹に意識を向けることで、お腹だけでなく、姿勢が変わり、体調がよくなり、印象も変わります。

この成功体験はまったく大げさな話ではなく、人生を変える可能性をもっています。

習慣として行っている歯磨きのように、淡々と、体のお手入れ感覚ではじめてみてください。

たかがお腹ですが、されどお腹。出っ張っているよりは、凹んでいるほうが気分も上々、自己肯定感も上がりポジティブになること間違いなしです。

~~~~~

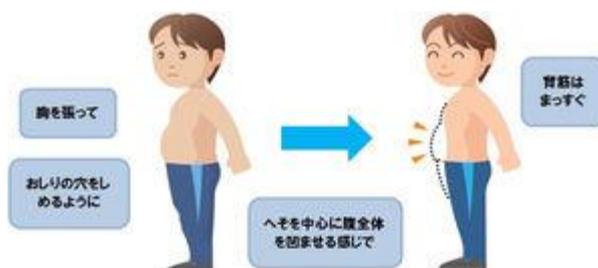
## 30秒お腹を凹ますだけ ドローインダイエット

肉の気になるウエストを簡単にサイズダウンさせたいなら、お腹を凹ませるだけの「ドローインダイエット」がおすすめ！ 立ちながら、寝ながらどこでも出来るのにお腹痩せに効果があるんです。しかも 30秒キープするだけでOK♪そんなドローインダイエットの方法と効果を紹介します。

更新日: 2015年09月24日

[noho3noho](#)さん

### ドローインダイエットの方法



#### ①息を吸って、お腹を凹ませる

背筋を伸ばして正しい姿勢になり、胸を張り息を大きく深く吸い込む。お腹はへこませたままで胸を膨らませるように息をたくさん吸います

#### ②息を吐きながら、更に凹ませる

息をゆっくり吐きながら更にお腹をへこませるイメージをします。この時に肛門を締めるイメージでお尻に力を入れるとよいです。

#### ③これを30秒キープ！

1回30秒、お腹をグッとへこますだけです。場所を選ばずどこでも簡単にできます。

腹と背中をくっつけるようなイメージで腹を引っ込ませ、そのまま呼吸を止めずに30秒ほど静止させることがポイントです。

立ったまま、座ったままでも、いいのですが、最初のうちは寝ながらのほうが、お腹をへこませやすいです。ドローインは姿勢を選ばずできるので、イスに座っている状態や、体育座り・三角座り(膝を立てて座った状態)やあぐら(胡坐)をかいた状態でも行うことができます。

ドローイン法のメリットは場所を選ばないということです。外出時や会社内でもちょっとしたスペースがあれば簡単にできます。

これでウエストダウンの効果が♪

ドローインをすることで、お腹の1番奥にある筋肉インナーマッスル、「腹横筋」が鍛えられ、それにより体幹

部がしっかりします。

腹横筋は、ウエストのくびれを作る筋肉であり、鍛えることでウエストのサイズダウン効果が期待できる。息を吸ってお腹を凹ませるとインナーマッスルである腹横筋を使います。腹横筋はウエストがくびれを作る筋肉であり鍛えることでウエストのサイズダウン効果が期待できます。

腹筋をへこませることで内臓や内臓脂肪が圧迫されて体幹に直接的に働きかけるので、短期間でもウエストのサイズが減少していきます。

~~~~~