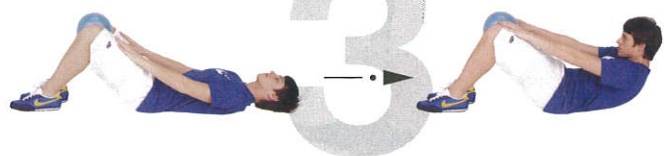


シットアップ

仰向けになり、股関節と膝を90度曲げ、ひざはぎを床と平行にし、両脚を揃える。両腕を床と平行にまっすぐ伸ばし、手を曲げて手のひらを足に向ける。そこから手のひらを空気を押すように、みぞおちとへそを近づけつつ徐々に上体を起こし、ゆっくり戻る。



クランチ

仰向けになり、両膝を90度曲げて立て、ソフトジムの間に挟む。太腿に置いた両手を膝に向かって滑らせながら、みぞおちとへそを近づけるように上体を起こして、そこからゆっくり戻る。骨盤をしっかりと固定して、関節の動きを使わずに反復するのがポイント。



ツイストクランチ

ソフトジムの膝に挟んで仰向けに寝る。片腕を伸ばし、反対の腕は胸の上で曲げる。伸ばした手で対角の膝の外側に触れるよう、上体をひねりながら起こし、ゆっくり戻る。その際、タッチする膝と同じ側の肩を床からなるべく離さないこと。左右を変えて同様。



3Dクランチ

仰向けになり、股関節の力を抜いて両膝を外側へ倒して、両足の裏を合わせる。ソフトジムの股間に置いて、両腕をボールへ向けてまっすぐ伸ばして構える。両手でボールの表面をなでるように、みぞおちとへそを近づけながら上体を床から起こし、ゆっくり戻る。



ロンググライダー

背中アーチをバランスボールのカーブに合わせて、仰向けになる。膝を90度曲げ、両足を床につける。両手にソフトジムの持ち、床と垂直に上げる。ボールを天井に押し付ける気持ちで、みぞおちとへそを近づけるよう上体を起こし、ゆっくり戻る。

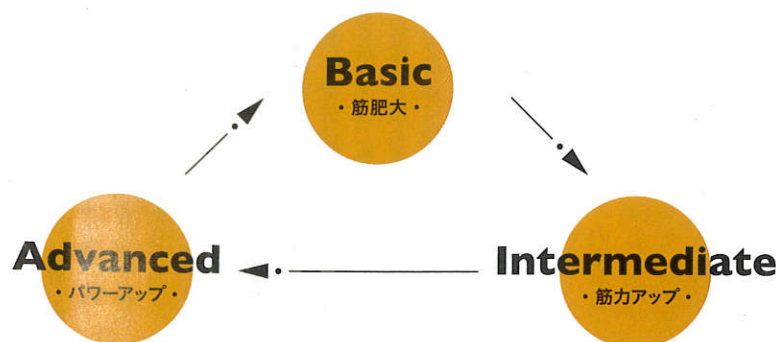


●イメージ/シャツ (itty bitty) 19,950円、●HPH GINZA ☎03-5537-2740、ジーンズ (BLUE BLUE) 30,450円、●HOLLYWOOD RANCH MARKET ☎03-3463-5668、スマイルピロー (JOINT) 3,150円、●BEAMS HARAJUKU ☎03-3470-3947。●エクササイズ/Tシャツ3,045円、ハーフパンツ4,410円、共にNIKE、●ナイキジャパン ☎0120-500719、シューズ (NIKE ワッフルレーサーII) 8,925円、●BEAMS HARAJUKU。

30日間でウェストが超変化!! 日替わりメニューで理想型へ。

腹を6つに割りたい人も、動きにキレが欲しい人も、このエクササイズを実践すれば完璧だ!

取材・文/井上健二 撮影/いのまた政明 スタイリスト/高島聖子 ヘア&メイク/矢澤麻隆 (プラスチック) 取材協力/鈴木 岳 (R-body project、http://www.r-body.com)



B筋肥大 Basic

4種の腹筋をバランス良くボリュームアップ。

「腹筋を鍛える」というと、真っ先に頭に浮かぶのが、クランチやレッグレイズといった定番のアブトレ。だが、腹筋に効かせるには、体幹を固定させて行うことが不可欠だ。体幹がグラグラと不安定だと、脚などに負荷が分散してしまい、腹筋を確実に刺激できないのである。

そこで注目したいのは、冒頭に取上げた「ドローイン」と呼ばれる2種のエクササイズ。骨盤をニュートラルな位置に保つ、深部の腹横筋を強化する種目だ。腹横筋で体幹を固定できるまでは、毎回のトレーニングの初めにドローインを行ってから、他の種目をやろう。

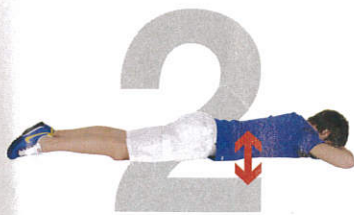
左に述べたように日替わりでエクササイズを変える方法もあるが、4種の腹筋を速攻で肥大させるには週2~3回ペースで1回4種目はやりたいところ。上体や脚をまっすぐ動かす腹筋系種目と、ひねりながら動かす腹斜筋系種目から、各2個ずつ選んでローテーションする。20回×2セットを基本に、3秒で動かし、3秒で戻るようにゆっくり行くと、筋肥大には効果的だ。とにかく見た目で勝負という人は、この筋肥大種目だけを徹底的に反復する手も

自宅で手軽に試せるだけに、我流に走りがちなのが、腹筋トレーニングの落とし穴。お腹を鍛えているつもりが胸に効いていた...というのではさすがにオーバーだけど、ハンパな知識でトレーニングしても理想のお腹は手に入らない。挫折せずに望みのお腹に近づくと、最初は最初目的を決めてしっかりしたプログラムを立てること。実を言うと、単純にお腹を割るだけなら、さほど難しい。でも、せっかく時間をかけて鍛えたのに、見かけ倒しの「張り子の虎」のようなお腹になっては情けない。今回は志高く、見た目も良く、しかも使える無敵のお腹を目指そう。指導は「R-body project」のアスレチックトレーナー、鈴木岳さんだ。カッコ良く機能的なお腹を我がモノとするために、ここでは3つのステップで段階的に鍛える。何も運動をしていない人は、おそらく腹筋は衰えて弱くなっている。だから、まずは腹筋を強くする。筋肥大トレーニングからスタート。筋肉がある程度ついたら、続いて筋力トレーニングアップ。作った筋肉に運動神経を通わせ、大きな力が出せるようにチューンナップするのである。



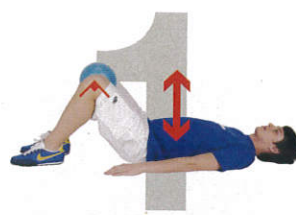
● Suzuki Takashi / ワシントン州立大学卒業 スキーモーグルの上村愛子専属トレーナー、国立スポーツ科学センター非常勤トレーナー、早稲田大学非常勤講師を務める。全米公開ストリートダンス&コンディショニングスペシャリスト。

そして最後に、パワーアップトレーニングを宿して仕上げる。用意したエクササイズは合計30種類。ご存じのようにお腹のエクササイズは地味だから、同じものばかりやっていると、飽きて三日坊主に陥る危険もある。筋トレをリタイアした「前歴」をお持ちの人は、退屈しないように毎日新しいエクササイズにトライしてもいいだろう。1日1種目なら5分もかからないし、30種類あるので1か月は持つ計算である。続けられたら、腹筋は見違えるほど立派になっていくに違いない。じっくり本格的に鍛えたいなら、各期のエクササイズを週2~3回、1か月間ずつ続けよう。すると3か月後には、アスリートレベルの見事なお腹が堂々完成する。



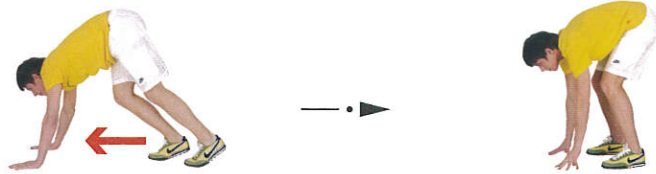
プロードローイン

うつ伏せになり、両脚をまっすぐ伸ばし、両腕を曲げて額を乗せる。鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませ、口から大きく息を吐き、床からお腹が離れてアーチができるように凹ませる。3秒で息を吸い、3秒で吐き出す。



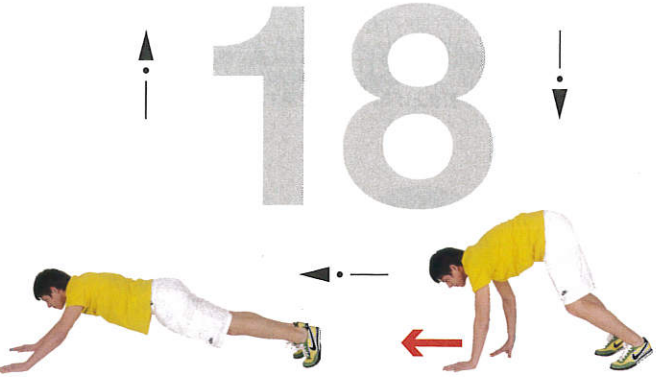
ドローイン

仰向けになり、両膝を90度曲げて立て、ソフトジム (なければ大きめのゴムボールかタオル) を間に挟む。鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませ、口から息を吐いてお腹を絞って凹ませる。3秒で息を吸い3秒で吐き出す。



フロントブリッジ

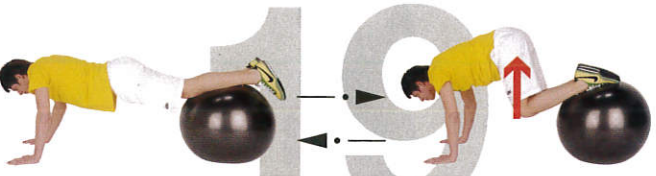
バランスボールに両肘をついてうつ伏せになる。肘と肩を90度曲げ、頭から踵までカラダを一直線に保つ。自然に呼吸しながら、その姿勢をキープ。最初は30秒からスタートして、60秒間できるようにするまで頑張ろう。



ハンドウォーク

腰幅で立ち、前屈して床に両手をつける。カラダが硬い人は、膝を軽く曲げてOK。両足を動かさずに、両手を交互に前へついで、

できるところまで進む。その際、腰を反らさないように。今度は両手を動かさず、足を交互に前へステップして最初の前屈姿勢に戻る。



ジャックナイフ

腰をバランスボールに乗せて、腕立て伏せのようにカラダをまっすぐ保ち、うつ伏せになる。このとき腰を反らさないこと。そこから

股関節と膝を曲げ、お尻を高く上げながらボールを転がして引き寄せ、元に戻す。1秒で引き寄せ、1秒で戻すようにテンポ良く。

筋力アップ Intermediate

運動神経なくして筋肉なし。 賢いモーターユニットを作れ。

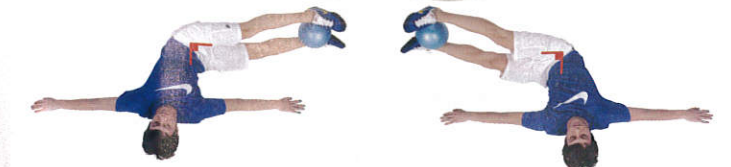
腹筋をボリュームアップしたら、続くピリオドでは筋肉が発揮する筋力を高めるトレーニングに移行しよう。

ここで目を向けたいのは運動神経。筋肉の動きは、脳から延びる運動神経によってコントロールされている。筋肉は筋線維という細胞が無数に集まったもので、その一つひとつに運動神経の末端がついている。腹筋では1本の運動神経が数百の筋線維を支配していて、これをまとめて運動単位（モーターユニット）と称する。

運動するときは、筋肉を構成するすべての運動単位が一斉に働いてはならない。余力を残してパテずに運動する

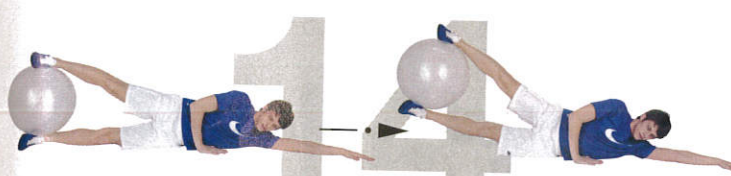
ために、複数の運動単位が交代で働く仕組みになっている。当たり前だが、参加する運動単位が増えるほど、出力される筋力は大きくなる。よりアクティブな動作で筋肉と運動神経の連携を改善するトレーニングに取り組み、運動単位の動員率を高める工夫をしよう。筋肥大期のトレーニングと比べると内容が多少難しくなっているが、姿勢を崩さずに正確なフォームで、7種目を毎日ひとつずつクリアしていけば、1週間でマスター可能はず。以降は週2〜3回、時間が許す限り7種目をフルコースで消化する心積もりで、いずれも20回×2セットで十分だ。

●イメージ/ニット11,340円、パンツ3,675円、共にRESTERÖDS、◎RESTERÖDS TOKYO ☎03-3770-8182、ハンドウエイ (NIKE) 2,100円、◎ナイキジャパン。●エクササイズ/Tシャツ3,045円、ハーフパンツ4,410円、共にNIKE、◎ナイキジャパン、シューズ (NIKE ワッフルレーサーII) 8,925円、◎BEAMS HARA JUKU。



ツイスター

仰向けに寝て、両足の間にソフトジムを挟み、両脚を伸ばし床と垂直に上げる。両腕を左右に開いて上体を固定する。両肩を床から離さないようにしながら、股関節の角度を90度にキープし、体幹をひねりボールを左右の床ギリギリまで近づける。左右で1回と計算。



サイドレッグリフト

横向きに寝て、両足の間にバランスボールを挟み、下の腕を水平に伸ばし、上の手はお腹の前で床につき、上体を安定させる。お腹に

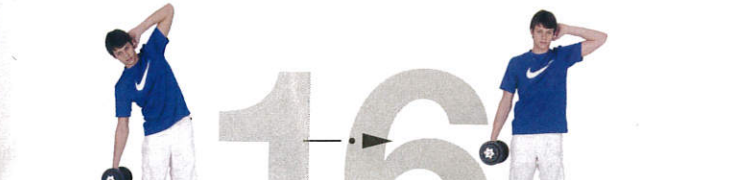
力を入れて凹ませたまま、腰が前後に折れないようカラダをまっすぐキープし、ボールを高く上げて戻す。左右を変えて同様に。



サイドハンドリフト

脇腹をバランスボールのカーブに沿うように乗せ、横向きに。下になった脚を前へ、上の脚を後ろに開き下半身を固定する。上の腕を

頭上へ、下の腕を足元へ、それぞれ床と平行に伸ばす。上体をまっすぐ起こし、両腕を床と平行に広げて、戻す。左右を変えて同様に。



サイドベント

片手にダンベルを持ち、腰幅で立つ。反対の手は後頭部に添える。ダンベルを体側に下ろしながらカラダを真横に倒し、反対側の脇腹

をストレッチ。伸ばした脇腹を縮め、体側に沿ってダンベルを引き上げながら、上体をまっすぐになるまで戻す。左右を変えて同様に。



ロシアンツイスト

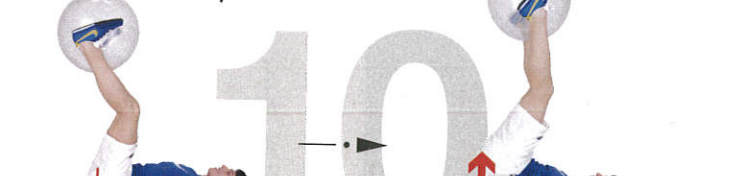
クランチのようにソフトジムの膝に挟み、仰向けに。両手にメディシンボール (またはダンベル) を持ち、みぞおちとへそを近づける。ように上体を起こし、腕を伸ばして胸の前でボールを構える。その姿勢のまま、体幹だけをひねってボールを左右の床につける。



ブルオーバー

背中をバランスボールのカーブに合わせるようにして、仰向けになる。両脚を90度曲げ、両手でメディシンボールを持ち、両腕を伸ば

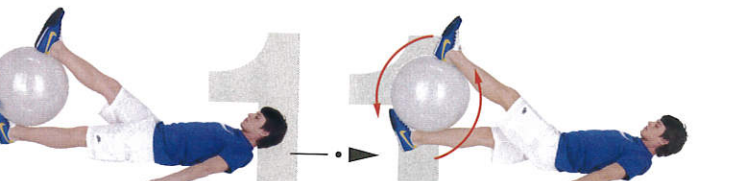
してお腹をストレッチ。そこから対角の踵のようにして、仰向けになる。両脚を90度曲げ、ボールをつけるように、体幹だけを使ってカラダをひねり起こし、戻る。左右を変えて。



レッグリフト

仰向けに寝る。両足の間にバランスボールを挟み、膝を軽く曲げ、股関節を90度曲げて両脚を上げる。両腕を体

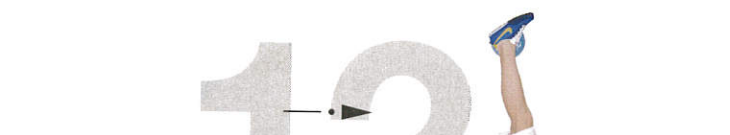
側に開いて上体を固定する。ボールを天井へ突き上げるように両脚を真上に上げ、戻る。ボールの軌道がつねに床と垂線を描くように。



ボールツイスト

仰向けになり、両足の間にバランスボールを挟み、両腕を伸ばして床から少し浮かせる。両腕を体側に開いて上体を固定する。脇腹に

力を入れたままボールの位置を保ち、両脚をクロスさせて左右に回す。頭を引いて顔を床から浮かし、視線はボールに置きながら。

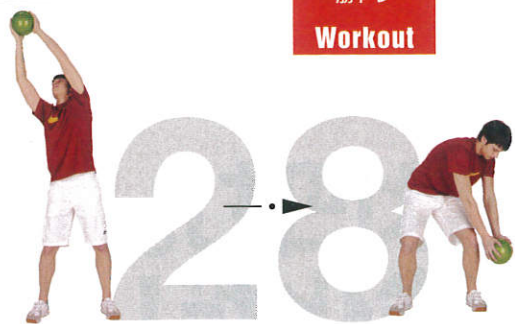


リバースクランチ

仰向けに寝て、両足の間にソフトジムの挟む。タオルを円筒状に丸めて両端を持ち、お尻の下にあてがい、背中を伸ばす。両脚を伸ばし

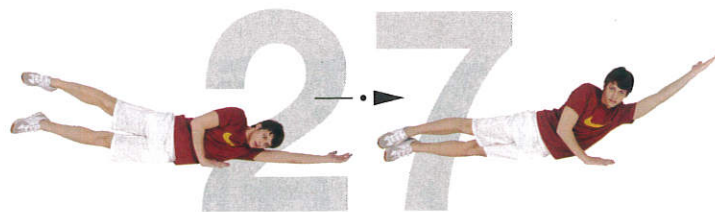
たまま股関節が90度になるまで上げ、戻す。タオルをあてがうと骨盤を前傾させた状態で固定できるため、腰への負担が減る。





PNF

メディシンボール（またはダンベル）を持ち、両腕を伸ばして胸の前で構える。肩幅で立ち、股関節を曲げて胸を張り、スクワットポジションに。時計の11時の位置にボールを振り上げ、そこから5時の方向に振り下ろす。視線はボールに。左右を反して同様に行う。



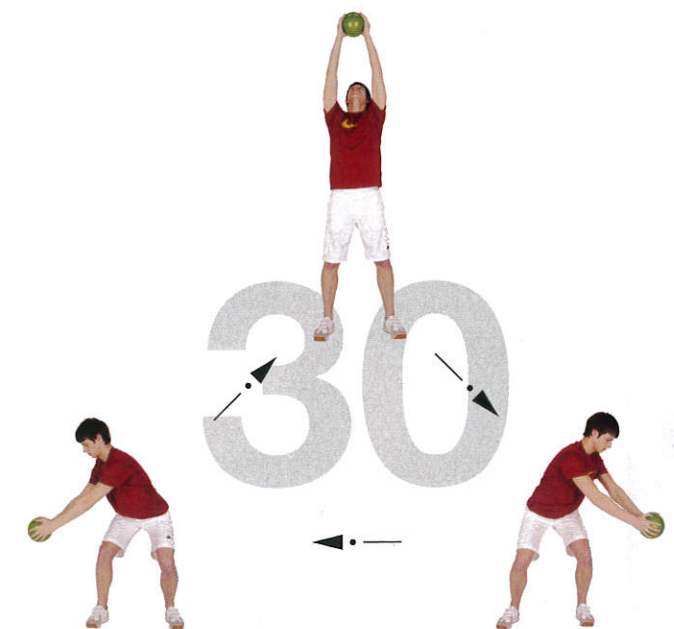
サイドアウトシーソー

横向きに寝て、揃えた両足を伸ばしカラダを一直線に。下の腕をまっすぐ伸ばし、上の手を上げる。シーソーのようにテンポ良く反復すをお腹の前の床につく。両脚を高く上げ、下ろす。腰が前後に折れないよう注意しよう。



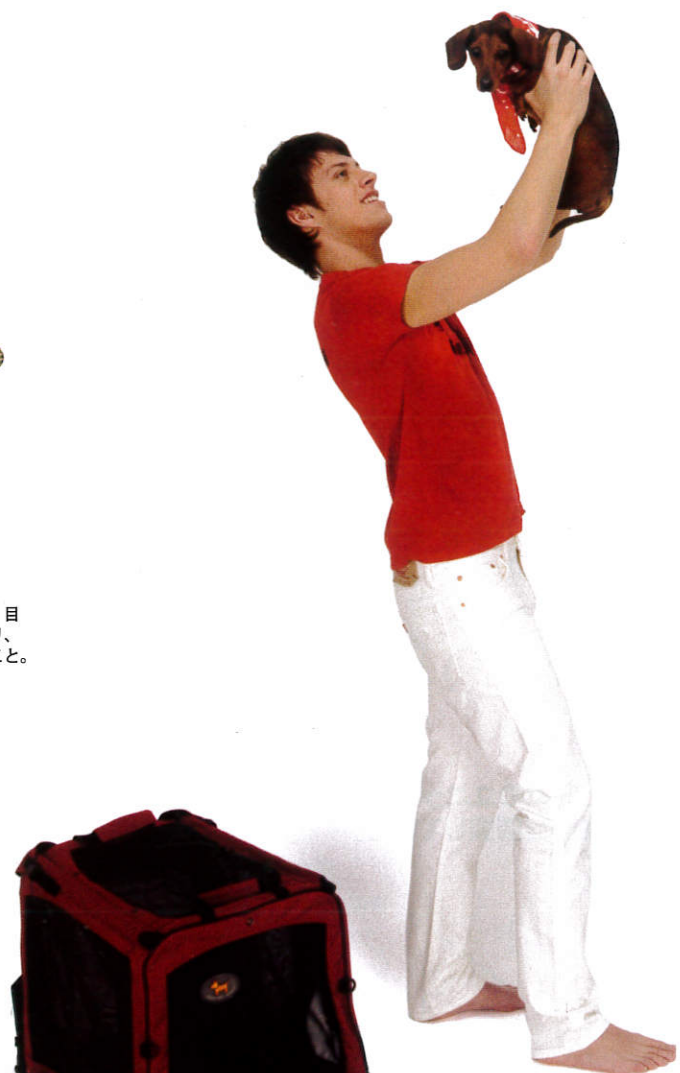
ロシアンツイスト

スクワットポジションを取り、両腕を伸ばしてメディシンボールを胸の前で構える。ボールを胸の前で固定したまま、体幹だけをひねってボールを真横に動かし、正面に戻る。視線はボールに。腕だけでボールを回したり、体側よりも後ろにひねりすぎたりしないこと。



トライアングル

スクワットポジションを取り、両腕を伸ばしてボールを胸の前に。腰が反らないようにしながら股関節を伸ばして振り上げ、股関節を曲げて時計の4時の位置へ振り下ろし、続いて8時の位置へ。三角形を描くように動かし元の位置に。視線はボールに。逆方向にも。



●イメージ/Tシャツ (MOTEL) 6,090円、MOTEL inc. ☎03-3481-0280、ジーンズ (LEVI'S) 9,450円、BEAMS HARAJUKU、ドッグケージ (CREATURE LEISURE IN C.) 16,590円、犬型のポアントイ (bony-babies) 1,050円、ピンクのポアントイ (PLANET DOG) 1,418円、以上 BEAMS JAPAN ☎03-5368-7314。●エクササイズ/Tシャツ3,045円、ハーフパンツ4,200円、共にNIKE、ナイキジャパン。



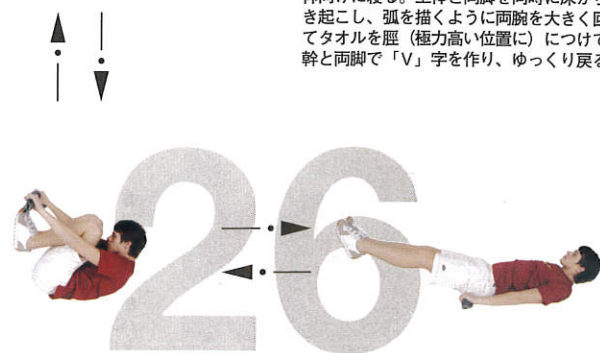
ローリング・ザ・ボール

バランスボールの頂点よりやや手前に両手を置く。ボールを前へ転がしながら、両肘をつけてフロントブリッジ (33ページ参照) の姿勢に。そこから、みぞおちとへそを近づけるようにボールを手前に転がして元の姿勢に。



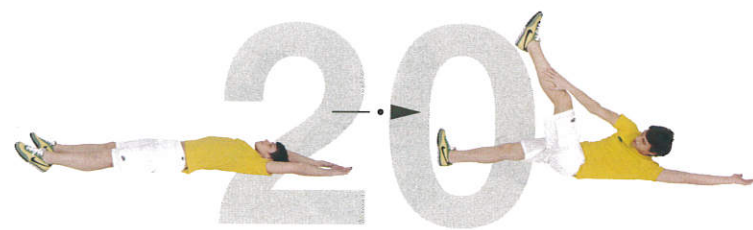
バーVシット

タオルを丸めて両端を持ち、両手足を伸ばし仰向けに寝る。上体と両脚を同時に床から引き起こし、弧を描くように両腕を大きく回してタオルを腰(極力高い位置に)につけて体幹と両脚で「V」字を作り、ゆっくり戻る。



パークランチ

バーVシットと同じスタート姿勢で構える。上体を床から起こすと同時に、膝を曲げながら両腕を引き寄せ、タオルで縄跳びをするように両腕を回し、両足をぐくらせる。上体を床に下ろしながら、両脚を伸ばして床から浮かせてキープ。今度は逆の動きで元の姿勢に。



Vシット

腕と脚をまっすぐ伸ばし、仰向けに。上体をひねり起こしながら片腕を上げ、同時に対角となる脚を伸ばしたまま床から引き上げる。伸ばした腕で膝の外側をタッチし、戻す。反対側の肩は床から離さない。1秒で上げ、1秒で戻す。テンポ良く左右交互に。



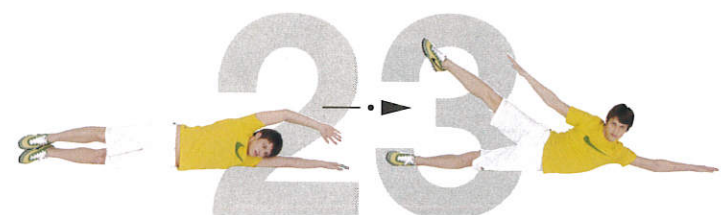
フィギュア8

ソフトジムを持って仰向けに。みぞおちとへそを近づけるように上体を起こし、両脚を床から浮かせる。その姿勢のまま、ペダリングの要領で両膝を交互に曲げ、横向きに8の字を描くように両脚の間にボールを潜らせていく。タイミング良く、素早く行おう。



サイドローリング

バランスボールの上に着伏せになり、両腕をまっすぐ伸ばして、スタンスを肩幅より広めに構え下半身を安定させる。落ちないように姿勢を維持しつつ、3秒かけてボールを真横に転がし、素早く正面に戻る。左右に転がって1回と計算。



スタークランチ

横向きに寝て、両腕両脚をまっすぐ伸ばし、カラダを一直線に。上になった腕を、弧を描くように動かしながら上体を真横に起こし、同時に上になった脚も上げ、元に戻る。左右を変えて同様に。腰が前後に折れないよう、まっすぐ保つこと。1秒で上げ、1秒で戻る。