

# スロートレーニングで脂肪燃焼しよう

東京大学大学院身体運動科学研究室 渡邊裕也  
〔8月1日 高井戸保健センターチャレンジャー支援講座より〕

## スロートレーニングとは

ややゆっくりとした速度で筋肉に力を入れっぱなしのまま動作することで、軽めの負荷を用いながらも筋肉を太く強くすることができる筋力トレーニング法です。

## ポイント

- ・動作中ずっと筋肉に力を入れっぱなしのままで行いましょう。
- ・関節を伸ばしきらないで行いましょう（関節を伸ばすと筋肉が休んでしまいます）。  
ニートゥーチェストは膝を伸ばしきります。
- ・勢いをつけずに一定のスピードで行いましょう。
- ・筋力トレーニングの前後にはストレッチを行いましょう。  
（「筋力トレーニング前後のストレッチ」参照）

## 実施回数等

- ・週2～3回くらい行ってください。
- ・筋力トレーニングメニューは1回に4種類すべてやってほしいですが、何種類でもかまいません。  
その日の体調に合わせて行ってください。

## 筋力トレーニングメニュー

スクワット...5～10回×1～2セット 鍛えるのは脚

3秒

3秒

1秒キープ

・できれば太ももが床と平行になるまで下げましょう。  
・しゃがんだときに膝がつま先よりも出過ぎないように行いましょう。  
・上がり始め勢いがつかないように！

・膝を伸ばしきらないようにしましょう。  
・下り始めに力が抜けないようにゆっくり行います。

・椅子に手をついた方がより安全に行えます。

ランジ...5～10回：左右1セット 鍛えるのは脚



3秒  
→



3秒  
→



1秒キープ



- ・前の脚に若干体重を多めにかけます。
- ・できれば後ろ膝が床にあたる直前まで下げましょう。きつい場合は浅めでもかまいません。
- ・しゃがんだときに膝がつま先よりも出過ぎないように行いましょう。

- ・膝を伸ばしきらないようにしましょう。

- ・椅子に手をついた方がより安全に行えます。

上がり始めに勢いがつかないように、下り始めに力が抜けないようにゆっくり行いましょう。

プッシュアップ...5～10回×1～2セット 鍛えるのは胸&二の腕



3秒  
→



3秒  
→



1秒キープ

- ・手の幅は肩幅の1.5倍くらいです。
- ・手と手の間に胸が落ちるようにしましょう。
- ・肩が痛い場合は、無理をしないでください。

- ・肘が伸び切らないようにしましょう。

上がり始めに勢いがつかないように、下り始めに力が抜けないようにゆっくり行いましょう。

- ・膝を後ろにすると手に体重がかかりきつくなります。
- ・逆に膝を前にすると楽になります。



ニートゥーチェスト...5～10回×1～2セット 鍛えるのは腹&脚



3秒  
→



3秒  
→



1秒キープ

- ・足を少し浮かせたところからスタート。

- ・勢いをつけずにゆっくり膝を胸に近づけます。

- ・力を入れたままゆっくり膝を伸ばします。
- ・足は床につかないようにしましょう。