スロトレ

監修／石井　直方（東京大学院教授・理学博士）

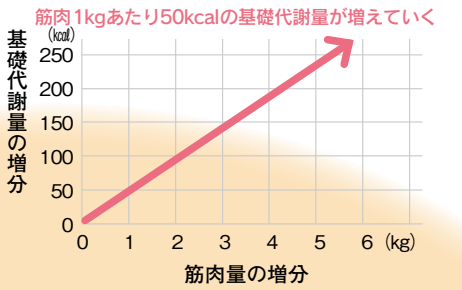
リバウンドして何度もダイエットを繰り返している人、さまざまではないでしょうか。もうダイエットで悩むことはありません。これからご紹介するスロトレでラストダイエット。

人間の体は太るようにできている

人間は動物です。余剰エネルギーは脂肪として貯め込むという体質がしくみとしてできあがっています。４６０万年の人類の歴史のなかで得た自然の摂理、生き残るための戦略なのです。

だから、現在のように十分に食べ物がある環境下では、人間が太るのはむしろ自然なことなのです。

●筋肉の量と基礎代謝量はこんな関係



筋肉をつけると基礎代謝量がアップ

ダイエットの正攻法の一つ、それは筋肉をつけること。筋肉がつくと、基礎代謝が上がり、痩せやすいカラダになります。さらに体力もついて日常生活が自然と活発になり、ますます太りにくくなるという好循環も。

筋肉はたくさんの脂肪を燃やしてくれます（左上図）。

スロトレでダイエット

ダイエットで大切なのは、体重を減らすことではなく、いかに痩せやすく太りにくいカラダをつくるか。キーポイントは、体形を美しく整えて脂肪を燃やす筋肉をしっかりつけることです。

そこでおススメなのが、簡単なスロートレーニングによって成長ホルモンの分泌を促し、効率的に脂肪を燃やす「スロトレ」。スロトレは、ダイエットの基本のキを手軽に達成するエクササイズです。自分の体重を利用した簡単な動きで、ハードな筋トレをしたかのように筋肉を騙して鍛えるので、高い成果が得られます。

成長ホルモンなどの分泌で脂肪の分解を進めるうれしい効果もあります。もう二度と太らないカラダをめざしてスロトレをやってみませんか。気づいたときには、体形も生きかたもきっと変わっているはずです。

スロトレがカラダに効くメカニズム

スロトレの大原則は、筋肉に力を入れ続けながらゆっくりエクササイズすること、です。たとえば、スクワットならスタートの姿勢からゆっくりと立ち上がりきる直前にまたゆっくりしゃがむようにして、常に筋肉に力が入った状態を保ちます。

こうした動作を繰り返すと、筋肉内の血流が制限されて酸素不足になります。筋肉がこんな過酷な状態にさらされると、筋肉は強い負荷で激しい運動をしたと錯覚して発達していく、というわけです。

スロトレを実践するうえで大切なポイントは、関節や体勢を固定（＝ロック）しない＝「ノンロック」の動き。中途半端な姿勢で動作を続けるということで、具体的には、ひじやひざを完全に伸ばしきったり曲げきったりしない、という動きになります。

快適生活プログラム

筋肉を鍛えて基礎代謝UP! もう太らないカラダをつくる

ダイエット、一度は挑戦したことのある人が多いのでは？ 成功した人、巷に溢れるダイエット情報からも、その関心の高さがうかがえます。でも、

ダイエット基本の十

その1 1gの脂肪を燃やすには7kcalを消費しなければならない

体脂肪（皮下脂肪・内臓脂肪）は組織量1g当たり約7kcalの熱量を持っています。つまり、7kcalのエネルギーを余分に消費してはじめて1gの体脂肪が減る。

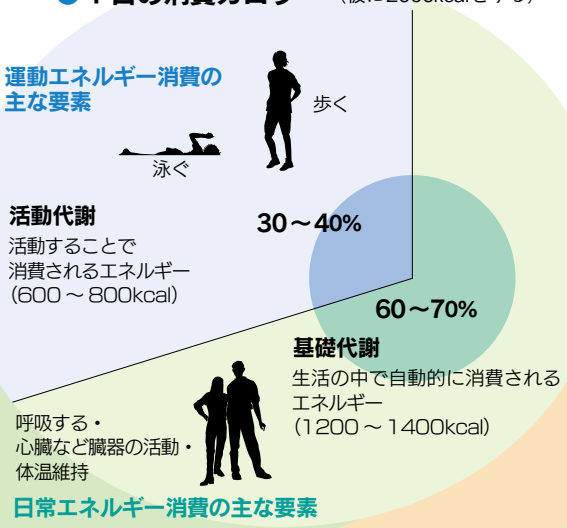
その2 摂取エネルギーより消費エネルギーを増やす

その3 活動代謝より基礎代謝の量を増やす

1日当たりの活動代謝は基礎代謝の1／2以下。

基礎代謝	＝	心臓を動かしたり、呼吸したり、体温を保つなど、生きるために最低限必要なエネルギー代謝
活動代謝	＝	日常的作業をしたり、運動したりするときに使われる消費エネルギー

●1日の消費カロリー（仮に2000kcalとする）



筋トレはホルモン分泌も活性化!! 高齢者も筋トレで元気に

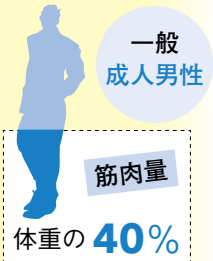
筋肉を動かすと交感神経が活性化する
↓
アドレナリンが分泌されて脂肪の分解が促進する
↓
代謝を高めてくれる

筋トレをすると、即、代謝が高まります。筋肉が付くのは1カ月後以降になりますが、筋トレの後は代謝の高い状態になって、その状態が続きます。

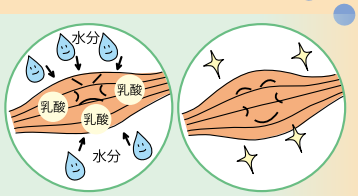
加えて、アドレナリンよりも何倍も強く脂肪を分解する作用を持つ、成長ホルモンも分泌されます。この成長ホルモンには細胞の増殖を促す働きがあります。また、筋肉をよく動かすような運動をすると、骨や筋肉を強くする性ホルモンの分泌も高まります。

全身のエネルギー消費の半分は筋肉がしてくれる

筋肉は、体のなかでもっともエネルギーを消費する器官であり、なおかつ体脂肪もエネルギー源として使ってくれます。体の熱は筋肉が生成するので、とくに活動していないときも、エネルギーを消費しています。



"pump up"が筋肉を鍛える



スロトレをやると、使った部位が熱くなり、パンパンに張ったような感覚が得られます。この状態が「pump up」。これは乳酸などの代謝物がたまり、浸透圧によって筋肉が多量の水分を含むことで起こる現象です。かなり過酷な状態なので筋肉を発達させる有効な刺激となります。

●参考文献：『スロトレ』石井直方・谷本道哉 著（高橋書店）『太らない教室』石井直方 著（情報センター出版局）『筋肉革命』石井直方 著（講談社）