

永田式

1分間

エクササイズ&ストレッチ



かんたん
ダイエット

永田孝行

●監修者紹介

永田 孝行（ながた たかゆき）

フィットネスクラブスタッフ教育及びコンサルタント、総合健康増進センター所長を歴任する傍ら、東京大学大学院医学系研究科健康増進科学研究所員として肥満と代謝を研究する。現在、TNヘルスプロジェクト代表取締役、TN健康科学研究所所長及び、国際健康教育ユニオン西太平洋北部地域HSL健康科学研究所所長を兼務して、健康関連研究部門を統括しつつ、他企業のコンサルタントを務める。

また、講演活動や、マスコミを通じて、健康・ダイエットなどをわかりやすく解説したり、各種指導・監修も務める。日本テレビ「特命リサーチ200X」、TBSテレビ「スーパーフライデー」、フジテレビ「スーパーニュース」、テレビ朝日「せきらら白書」など、出演・執筆したテレビ・ラジオ・新聞・雑誌などは数多い。なじみやすく使いやすいエクササイズグッズの開発にも尽力し、「ルーブループ」や、「アイスタンベル」（特許取得済み）を利用した健康管理プログラムも手掛けるなど幅広く活躍中。著書に、『低インシュリンダイエット』『低インシュリンダイエット・レシピ集』『低インシュリンダイエットQ&A』『完全保存版 低インシュリンダイエット』『低インシュリンダイエットを続けるために読む本』（新星出版社）など、著作・監修は多数。

かんたんダイエット

永田式 1分間エクササイズ&ストレッチ

著 者	永 田 孝 行
発 行 者	富 永 靖 弘
印 刷 所	慶昌堂印刷株式会社

発行所 東京都台東区 株式会社 新星出版社
台東4丁目7

〒110-0016 ☎03(3831)0743 振替00140-1-72233

URL <http://www.shin-sei.co.jp/>

©Takayuki Nagata

Printed in Japan

ISBN4-405-08161-1

永田式

1分間

エクササイズ

& ストレッチ

永田孝行

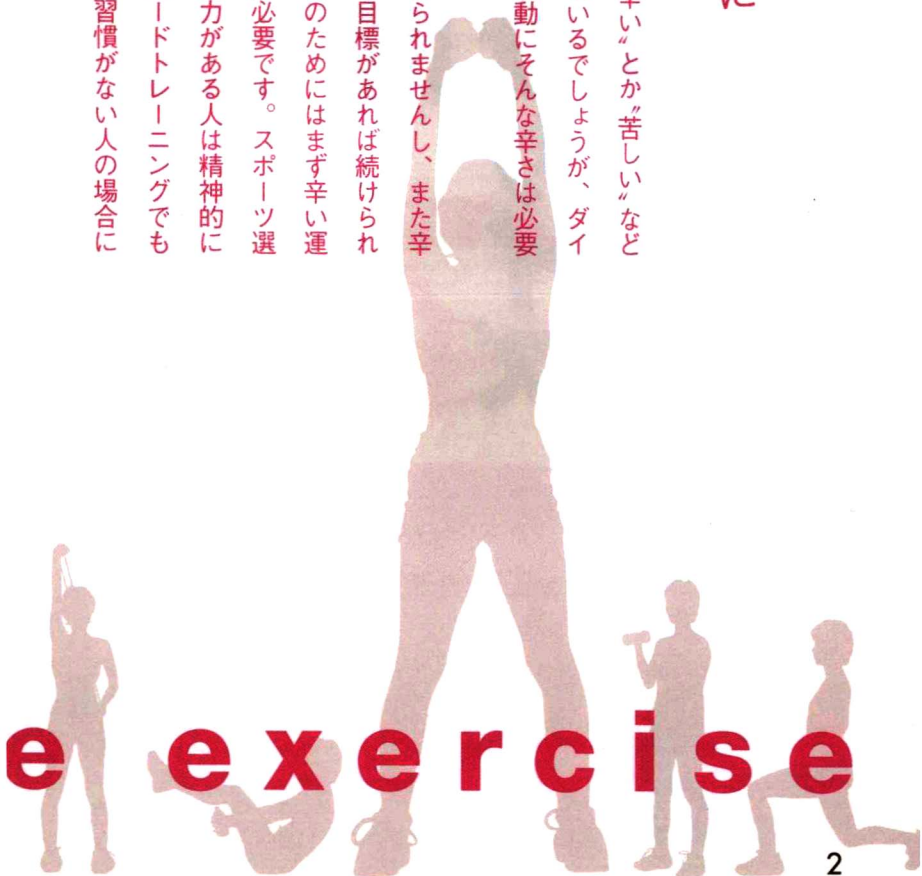
かんたん
ダイエット



はじめに

「運動」と聞くと「辛い」とか「苦しい」などのイメージを持つ方もいるでしょうが、ダイエットや健康作りの運動にそんな辛さは必要ありません。

辛いと感じたら続けられませんし、また辛くてもそれに打ち勝つ目標があれば続けられるかもしれませんがそのためにはまず辛い運動を続けられる体力が必要です。スポーツ選手のようにもともと体力がある人は精神的に頑張ることだとえハードトレーニングでも耐えられますが、運動習慣がない人の場合に



e x e r c i s e

はいくら精神的に頑張ったとしても身体がついてきません。ある程度継続できれば必ずその効果は現れてきますが、続けられなければその効果も現れません。だからこそ、まず続けられる運動を選ぶことが第一歩なのです。

たった1分の運動を1週間続けたころのあなたはもう1分間では物足りなくなっているはずです。新たなことをするために一大決心をしなければならないようではいつまでたっても始められないのが現状です。私の信条は「今の生活を変えることなく0から1にすること」です。何かを始めれば必ず次のステップが見えてきます。

永田 孝行

The background of the page features a large, semi-transparent silhouette of a person in a dynamic pose, holding a resistance band. Below this, there are three smaller silhouettes of people in various exercise poses, also using resistance bands. The text 'one minut' is written in a large, bold, red font across the bottom, with the 'e' and 'm' being slightly larger than the other letters.

one minut

contents

Part 1

ダイエットに効果バツグン

1分間 エクササイズ100

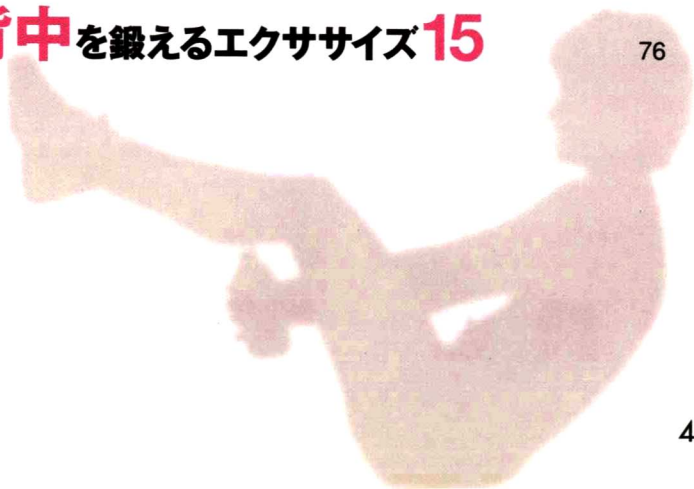
ウォーム・アップ	10
ウォーム・ダウン	12

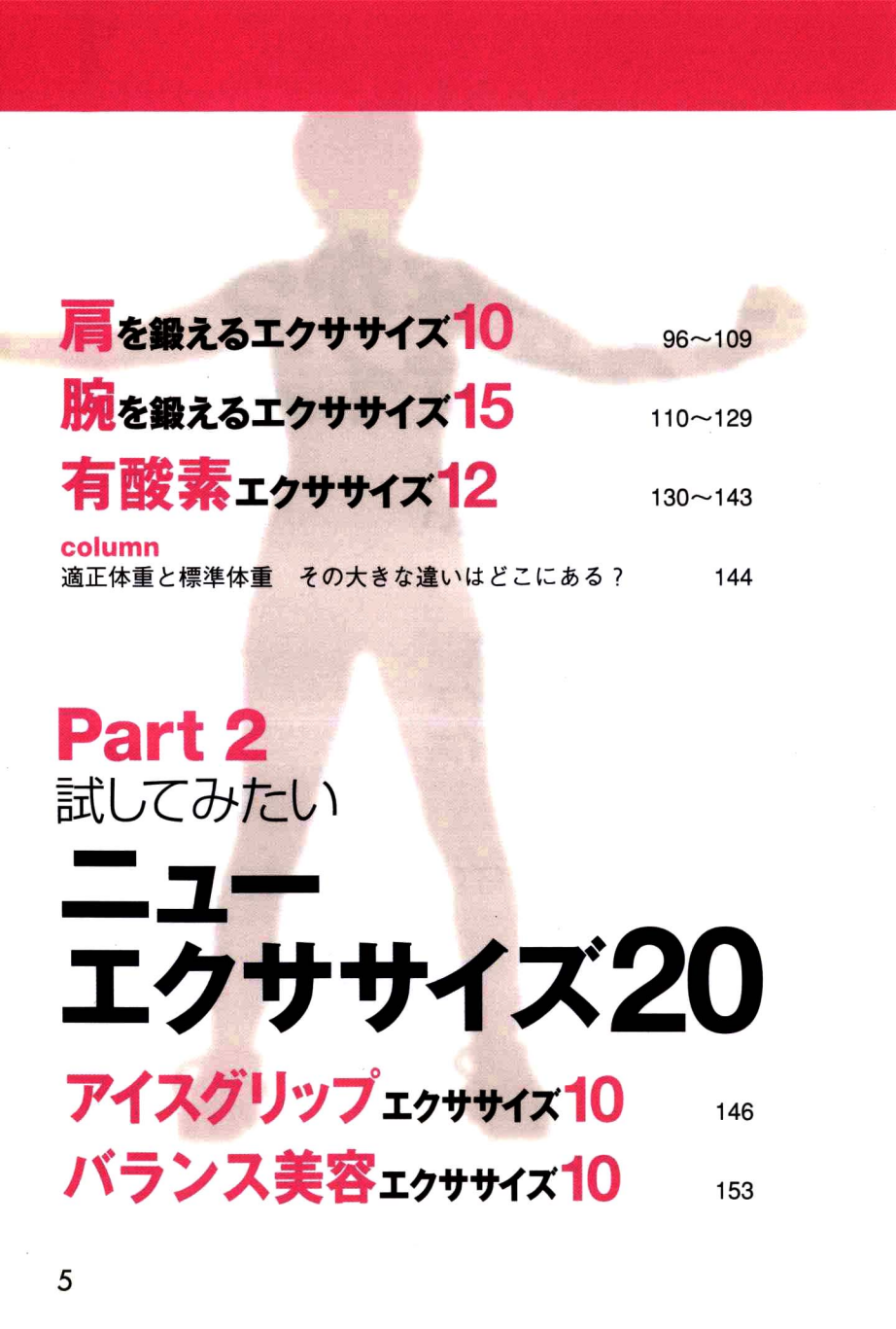
腹 を鍛えるエクササイズ 15	14
-------------------------------	----

脚 を鍛えるエクササイズ 22	34
-------------------------------	----

胸 を鍛えるエクササイズ 11	62
-------------------------------	----

背中 を鍛えるエクササイズ 15	76
--------------------------------	----





肩を鍛えるエクササイズ**10** 96～109

腕を鍛えるエクササイズ**15** 110～129

有酸素エクササイズ**12** 130～143

column

適正体重と標準体重 その大きな違いはどこにある？ 144

Part 2

試してみたい

ニュー エクササイズ20

アイスグリップエクササイズ**10** 146

バランス美容エクササイズ**10** 153

Part 3

生活しながら エクササイズ

オフィスエクササイズ	162
仕事の合間にやりたい オフィスストレッチ	166
階段エクササイズ	172
電車内エクササイズ	174
ベッドでエクササイズ	176
お風呂でエクササイズ	180
家事エクササイズ	184
column 身体だけでなく顔もエクササイズで引き締める!	188

Part 4

エクササイズで

身体の不調を治す!

腰痛をいやすエクササイズ10 190

ゆがみを治す 200

便秘・胃弱を治す 202

むくみを治す 205

column

運動の前後に入浴方法をうまく使い分けてみましょう 206

Part 5

エクササイズで

健康的に痩せよう!

Lecture01 208

Lecture02 211

Lecture03 214

Lecture04 217

Lecture05 219

Lecture06 221

staff

撮影 奥野伸太郎

モデル 原佳代

イラスト 谷田由希

デザイン 中村タマヲ

協力 田中光

編集制作 バブーン株式会社

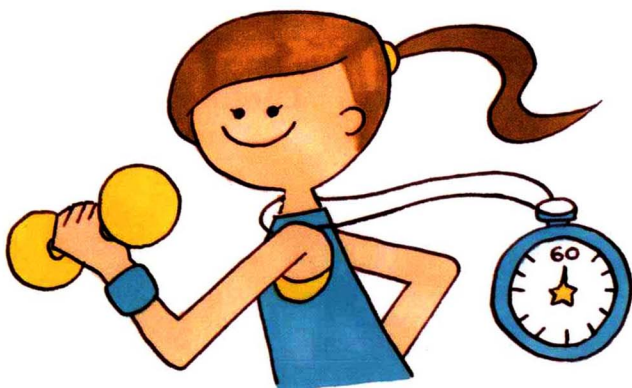
矢作美和・小林幸枝

Part 1

1 ダイエットに効果バツグン
1 分間

エクササイズ 100

「やせたい！」からといっても
長時間きつい運動から始めるのは間違い。
まずは1分間の運動を毎日続けることから始めましょう。



腹 を鍛えるエクササイズ 15	14~33
脚 を鍛えるエクササイズ 22	34~61
胸 を鍛えるエクササイズ 11	62~75
背中 を鍛えるエクササイズ 15	76~95
肩 を鍛えるエクササイズ 10	96~109
腕 を鍛えるエクササイズ 15	110~129
有酸素 エクササイズ 12	130~143

本書の見方

エクササイズは、上記のように腹筋～有酸素エクササイズまで順番通り行うとより効果的です。エクササイズを行う回数の目安や、道具が必要な場合には、各ページの左上にイスやループループ、ダンベルなどのマークを入れてあります。

ループループ



2重になったゴム。反発が少ないので安全。また関節に負担をかけないので有効にエクササイズできます。¥1500 問い合わせは下欄
※参照

ダンベル



女性は1kg以上、男性は2kg以上を目安にして使いましょう。慣れて軽く感じるようになったら負荷を順次上げてください。

※(有)TNヘルスプロジェクト <http://www.tnnetwork.com>

注文はFAXかメールで2個以上で送料無料

FAX: 03-5777-6434 Mail: support@tnnetwork.com

WARM UP

両足を開き両手を合わせ頭に腕を伸ばします。左右に身体を傾け、わき腹の筋を伸ばします。

背・腰・わき腹



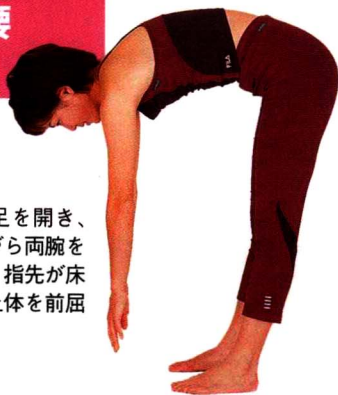
ウォーム・アップ

エクササイズを始める前に・・・

いきなり運動を始めると筋を傷める原因に。まずは筋や関節を伸ばすウォーム・アップをすれば、ケガを防止し、長い運動がラクになります。

腰

肩幅程度に足を開き、息を吐きながら両腕を伸ばします。指先が床につくまで上体を前屈します。



脚のつけ根に手をつき、
片足を横に1.5歩開きま
す。開いた脚に重心をか
け上体を傾けましょう。

股関節
太もも内側



アキレス腱



腰に手をあて、足を前
後に開きます。前後の
アキレス腱が伸びるの
を意識し、軽く身体を
上下します。

手首・足首



両手を重ねて捻りなが
ら、片方の足はつま先
立ちで同時にゆっくり
捻りながら回します。
逆も同様に。

WARM DOWN

つま先を両手で持ち、お腹をのぞき込むように上体を曲げて、腰と股関節を伸ばしましょう。

腰・股関節



お尻
太もも裏
腰



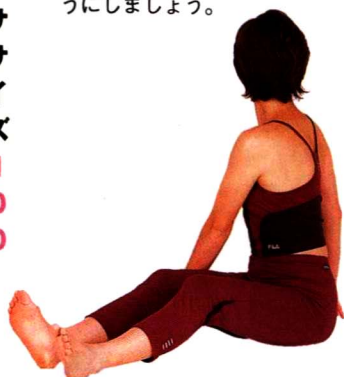
伸ばした左脚のひざの下に、曲げた右足を入れます。左脚のスネに額がつくまで前屈を。



エクササイズが終了したら……
ウォーム・ダウン

使った筋肉はほぐすのが鉄則。軽いエクササイズとはいえ、ストレッチで身体をほぐし、疲労を解消すると共に、柔軟性も高めましょう。また、筋肉痛の予防にもなります。

ひざを少し曲げて座り、左右交互に身体をひねります。曲げる方向に顔をしっかりと向けるようにしましょう。



腰

背中・肩



少し脚を開き立てひざをした状態から両手を前に伸ばして、額を床に近づけながらグーッと腰を引きます。

アキレス腱

左右交互にひざを立て、腕を曲げてのせます。前足のアキレス腱を意識して上体を前傾。



side bent #001

サイドベント

わき腹に意識を集中して真横にできるだけ曲げる

01

ダンベルを片方の手に持ち、身体にそって下ろします。もう一方の手は、後頭部に置き、頭部を支えます。

目線は真正面でキープ。ダンベルを持った側の腕はピンと伸ばして。

足は肩幅程度に開き、まっすぐ伸ばします。



左右
各15回

tools



頭を支えながら上体を真横に傾けます。スジを傷めないようゆっくりと。



02

手で頭を支えている側に上体を傾け、腹側部に力を入れ、左右行います。背中を曲げないように注意しましょう。



横腹部を意識し、ダンベルの負荷を下にひっぱるように身体を曲げます。

Point

身体を支える両腹側部を引き締めウエストくっきり!

首筋やわき腹を意識し、ゆっくりと曲げることで絶えず腹部に力を入れながら行いましょう。身体を支えている腹部を引き締めることで、ウエストもシェイプアップでき、左右のバランスも整い、姿勢もよくなります。