

本企画は、タイムックスが運営するウェブサイトで「タイムックス メンバーズクラブ」(http://timexclub.jp)と協力し、体型に悩みを抱える3名のOC読者が、夏までの3か月間でカラダ改造に挑戦するものである。

「カラダ改造」を指導するのは比嘉一雄トレーナー。過去に40kgものダイエットを成功に導いた実績もあるカラダ作りのプロ「タイムックス メンバーズクラブ」内のエクササイズ部門を担当する頼れる男。

「ポッコリお腹をなくしたいメタボ」の細谷さんの場合



目標はウエストサイズマイナス20cm!

1日15分間の筋トレ&食事制限で若かりしころの“ストライカー”体型になる!

サッカー部で汗した学生時代も今は昔。現職のアパレル業に就いてからは運動とは無縁。すっかりメタボ体型に……。そんな細谷さんは、本企画を通してウエストマイナス20cmの大幅シェイプアップに挑戦中!

林 敏一郎=写真 比嘉一雄=エクササイズ指導・監修
いくら直幸=文 阿部太郎(本誌)=編集

改造開始から2ヵ月経過!

改造 5分 できる 朝メニュー

朝の全身筋トレで、1日の基礎代謝を格段にアップさせる!

規則正しい朝トレと食事メニューの改善で、脂肪燃焼率の高い身体を作っていきます。フロント・ブリッジはセット間休憩30秒で3セット、シザー・レッグ・エクステンションは休憩1分で2セット、フロアー・フライは休憩1分の3セットを目標に。

HIGA'S advice



Food for breakfast

食べ応え抜群の万能選手 ベーグルサンドのススメ!

パンと違って、ベーグルには卵やバターが使われていないため脂質は少なめ。しかし、ある程度の糖質はきちんと摂取できるので、朝のダイエット食に最適なんです。さらに野菜をサンドすることで、ビタミン補給にも一役。カロリー抑え目ながら、午前中に必要な栄養素が十分補えるんです。

腹

を鍛える

月・水・金曜日



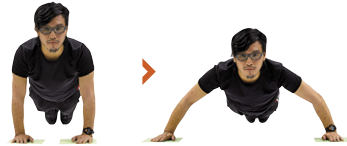
フロント・ブリッジ

①肩幅に開いた腕を90度に曲げた状態で床につく。肩・腰・踵が一直線になるよう身体を伸ばす。顔を正面に向け、足つま先立ちに。②この体勢を1分間キープする。このとき体全体が丸まったり、反らないように注意を。

胸

を鍛える

火・木・土曜日



フロアー・フライ

①紙などを左右1枚ずつ床に置き、その上に手をつく。肘を若干曲げ、肩・腰・踵を真っすぐにして、顔を正面、足つま先立ちに。②肘の角度を保ったまま、紙を真横へ滑らせながら腕を広げ、ゆっくりと戻す。これを10回繰り返す。

脚

を鍛える



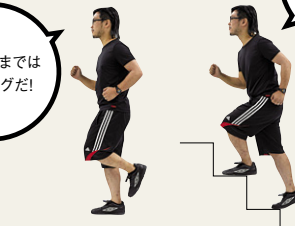
シザー・レッグ・エクステンション

①椅子に座り、足をクロスさせ膝を曲げる。②上の足を下方方向に、下の足は上方へと互いに押し付け合いながら、膝をゆったりと伸ばす。③床と平行になるまで脚を上げ、ゆっくりと下ろす。これを10回繰り返し、足を逆にしてもう10回。

平日の通勤時間を利用してさらに有酸素運動をプラス!

エレベーターは絶対使わんゾ!

家から駅まではジョギングだ!



ダイエットに不可欠な有酸素運動は、通勤時間を有効活用。自宅〜最寄り駅間をジョギングしたり、駅のエスカレーターや会社のエレベーターを使わず階段で上り下りしたり、毎日行えば、これだけでも効果は絶大!

改造 5分 できる 昼メニュー

仕事をしながら“ひっそり”背筋トレーニング!

Food for lunch

量少なめの昼食にプロテインおやつをプラス!

昼食は量を控えめに、その分15時におやつとして豆乳で割ったプロテインを飲みましょう。食事の回数を分けることで、満腹中枢を適度に刺激し、空腹感を紛らわせる効果があります。さらにトレーニング後の筋肉に必要なタンパク質などの補給にも最適です。

道具を使わずに、立ったまま行えるトレーニングなので、オフィスで“ひっそり”実践してください。ポイントは“常に全力”で引っ張り合うことと、腰を揺らさず固定したまま手を左右に動かすこと。セット間休憩1分で3セットをこなしましょう。

HIGA'S advice



背中

を鍛える

月・水・金曜日



バック・アイソメトリック

①お腹の前で両手の指をガッチリと組み、全力で左右に引っ張り合う。右に引く力を少しだけ強め、5秒かけて手を右方向に。②同様の要領で左に引く力を少しだけ強め、5秒かけて手を左方向に。これを10往復ほど繰り返して行う。

改造 5分 できる 夜メニュー

テレビ鑑賞ついでに腹筋強化エクササイズ!

Food for dinner

玄米を中心とした低インスリンめし!

食物繊維が豊富な玄米は、脂肪を蓄積させるインスリンを抑えるのに効果的。白米を玄米に変えることで、食べ応えはそのままだに自然と減量を行えます。さらに、脂質を蓄えにくくする作用のあるカルシウムサプリメントを補給。これは安眠を促す働きもあります。

片足を浮かせながらの動作なので身体がフラフラしがちですが、バランスを取りながらスムーズに動けるよう掛けましょう。また肘と膝を離すときはキッチリと伸ばしきることが大切。セット間休憩を1分として2セットを行ってください。

HIGA'S advice



腹

を鍛える

毎日寝る前に



ニー・トゥー・エルボー

①脚を肩幅に開き、片脚で立つ。浮かせている脚の膝と反対側の肘をつけるようなイメージで、5秒かけて近づける。②5秒かけて、腕と足を対角線に伸ばしきる。右肘&左膝、左肘&右膝をペアとして各10回ずつを繰り返して1セット。

参加者のカラダがここまで変わった!

比嘉トレーナー指導の下、コッコツとトレーニングに動んできた3名のOC読者たち。目標達成のタイムリミットまで1ヵ月を残し、皆さん着実に成果が表れている様子。

チャレンジャー No.01

マッチョな体型になりたい 関口智之さん(40歳)

アスリートとして活躍した20代ごろの肉体系を取り戻すべく、体脂肪は増やさず5kgのビルドアップに挑戦中の関口さん。要所が確実にスケールアップ!



BODY DATA

	改造前 (4月24日)	現在 (6月24日)
体重	69.4kg	72.0kg
体脂肪率	19.2%	17.1%
胸囲	90.2cm	93.0cm
腹囲	79.0cm	81.0cm

チャレンジャー No.02

しなやかなカラダになりたい 芝 匠さん(38歳)

標準体重の72kgを目指し、18kgのダイエットにトライしている芝さん。目標体重にはまだ届きませんが、ウエストはマイナス6cmと、お腹回りが締まってきました!



BODY DATA

	改造前 (4月24日)	現在 (6月24日)
体重	90.8kg	87.0kg
体脂肪率	26.8%	25.6%
胸囲	105.0cm	100.5cm
腹囲	101.0cm	95.0cm

チャレンジャー No.03

ポッコリお腹をなくしたい 細谷龍太さん(28歳)

今回紹介しているトレーニング&食事制限を2ヵ月間続けてきた細谷さんは、体重が約10kg減! 腹回りが明らかに引き締まり、目標クリアまでもう一息です!



BODY DATA

	改造前 (4月24日)	現在 (6月24日)
体重	72.6kg	62.8kg
体脂肪率	23.0%	18.7%
胸囲	96.0cm	90.5cm
腹囲	93.0cm	85.0cm

細谷さんの愛用タイムックス

軽さ・薄さ・手頃な価格が魅力!

アイアンマントライアスロン 10ラップ ベーシック

一切の無駄を削ぎ落としたシンプルデザインに、トレーニングに必要な最低限の機能を追求したエントリーモデル。豊富なカラバリも魅力のひとつ。ウレタンケース、38mm径、クォーツ。8400円/タイムックス(DKSHジャパン)

