

ウェストを引き締める



効率良くウェストを引き締めるために実践
しておきたい方法

糸井 克徳

まずは当レポートをダウンロードしていただき誠にありがとうございます。

「ウェストを引き締めたい！」といった願望は男女を問わず多いものですが、実際にできているのかというと、残念ながら満足できているというお声は少ないものです。

もしかするとウェストに効かせるために、腹筋運動ばかりにフォーカスしていたりしませんか？確かに腹筋運動は大切ですが、それよりもお勧めできるエクササイズがあります。

「えっ？」と思われた方もいらっしゃるでしょう。しかしウェストの構造を考えると、これらとは別のエクササイズからアプローチする方法もあるのです。

それでは詳細は、本文でご確認下さい！

目 次

1. ウェスト周辺の筋肉の構造

P. 4 ~ 7

2. 広背筋のエクササイズ

P. 8 ~ 21

3. 代謝機能を高める

P. 22 ~ 29

1. ウェスト周辺の筋肉の構造

ウェストつまりは腹部周辺の筋肉の構造を確認して行きましょう。まずは前面です。



正面にあるのは「腹直筋」って、俗にいうシックスパックと呼ばれる部位です。そして斜めに線が入っているのが「腹斜筋」で、その更に深部でコルセットのような形でおへそ周りを包んでいるのが「腹横筋」といいます。

続いて後面です。



赤くマーカーしてある部分は「広背筋」という筋肉です。この筋肉は骨盤と背骨から起始していて、脇の下を通して上腕骨に停止しています。これは人間の中で一番「面積の広い」筋肉となっています。

こうして見てみると、後面はほとんど広背筋で構成されていることが分かります。

そうです、実はこの広背筋こそがウェストを引き締めるための鍵なのです。背中の筋肉はお腹の筋肉に比べて面積や出力も大きく、代謝を向上させるのに向いています。

しかも広背筋のエクササイズは、ウェストをストレッチしたり、捻りを加える動作があるので、より意識性を高めることができるのです。



身体の機能や構造を理解してエクササイズを行うと、ターゲットの広背筋をうまく刺激することができるので、その結果、ウェストを引き締めるのに近づきます。

ちょっとした工夫でその効果を得ることができますので、早速トライして行きましょう！



2. 広背筋のエクササイズ

ここでは主にウェストに効きやすい背中中のエクササイズを紹介していきます。

- ・ ダンベルワンハンドロー
- ・ マシンローイング
- ・ Tバーローイング
- ・ ベントオーバーロー
- ・ ワンハンドプルダウン

主にダンベルやバーベルを使用しますが、ワンハンド（片手）で行うエクササイズもあります。このワンハンドの動作によって、更に広背筋を隅々まで刺激することができます。

ダンベルワンハンドロー



ダンベルを握って、脱力して腕を伸ばします。この時腋の下から骨盤にかけて筋肉が隆起しているのが見えると思います。ここが広背筋です。

このようになるべく床まで近づけることによって、大きくストレッチを掛けることができます。



そして、トップポジションまで高く引き寄せます。このエクササイズは、片手で行うため時間はかかりますが、比較的に高重量を扱うことも可能です。

またダンベルを引き寄せる際、上体を捻じる動作も含まれてくるので、腹斜筋という腹筋のサイドを鍛えることも可能です。

マシンローイング（ケーブル）



グリップを握って、なるべく両手を遠くまで伸ばします。こうすることで、広背筋により大きなストレッチが掛かります。

写真のように頭も下に向かせることで、可動域が広がります。



胸を張って、お腹の近くまで引き寄せます。この時に足の反動に頼り過ぎないように注意しましょう。

ポイントとしては、動作が小さくならないようにすることです。大袈裟に行うくらいの方が広背筋への刺激も高まります。

Tバーローイング



パワーラックの隅にバーベルの先端をセットします。反動でバーベルが浮いてしまわないようになるべく重たいウェイトプレートを載せます。

また迷惑がかからないように、周囲に気を配りましょう。



バーベルを跨いで中心で両手を重ねてグリップを握ります。このように両手で三角形を作ると、広背筋にストレッチが掛かります。

下背部にも大きな負荷がかかるので、腹圧を高めておきましょう。これもまた腹筋のトレーニングになります。



胸を張ってプレートが上体に触れるぎりぎりのところまで引き寄せます。このエクササイズは、構造上「引く動作」は大きくできないので、降ろす動作でストレッチを優先させましょう。

ベントオーバーロー



バーベルを握って、上体を前方に倒します。この時上体の角度が浅いと僧帽筋に刺激が入り、上体を大きく倒すと広背筋に刺激が入ります。

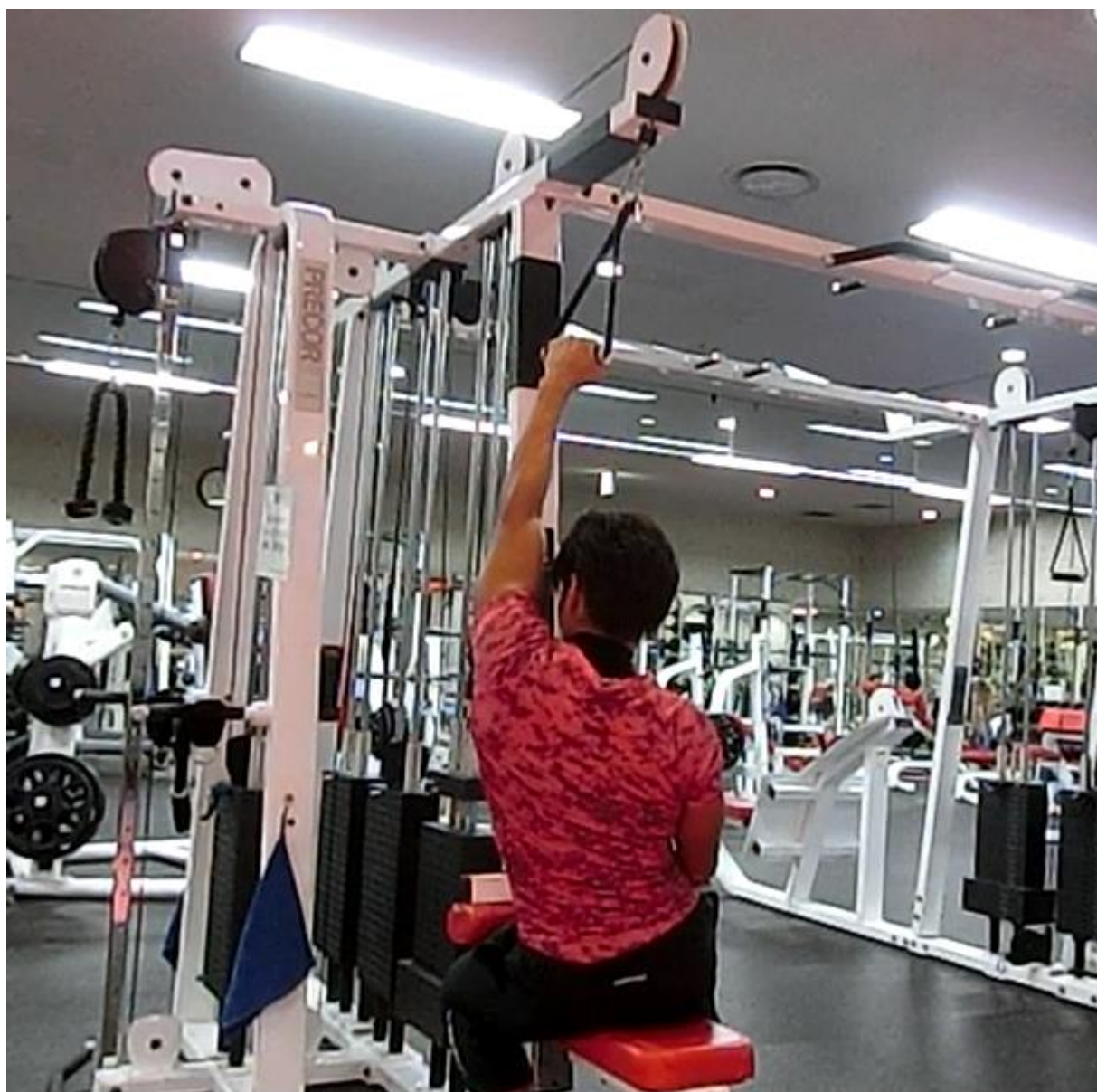


引く時は、お臍の辺りに向かってバーベルを引きます。このエクササイズでも、引く時よりもバーを降ろす時に広背筋にストレッチが効いているかどうか意識をしていきましょう。

ワンハンドプルダウン



アタッチメントのラットプルダウンから片手ハンドル（Dハンドル）のグリップに変えて、持ち手になるべく高くなるようにします。



シートに座ってグリップを握った時に、グリップからウェストまでが軽くアーチを描くようにします。

こうすることで、広背筋に大きなストレッチが掛かります。



引く時は、肘の位置をなるべく下まで引いてあげましょう。イメージとしては、肘が横っ腹に付くようにして引くと、広背筋の収縮も強くなります。

さて、ここまでいくつかの種目を紹介してきましたが、既にお気づきかもしれませんね。ウェストを引き締めるのに行う広背筋のエクササイズのひとつが「ローイング」だということです。

このローイングとは、ボートを漕ぐという意味を持っています。ですから、先に紹介したエクササイズを実施するのであれば、ボートを漕ぐといったイメージを持ちながら、大きな動作で行うと良いでしょう！



3. 代謝機能を高める

ウェストを引き締めるだけでなく、ダイエットに必要なのが「代謝機能の向上」です。代謝機能がグレードアップすれば、普段の私生活でも自然とエネルギーの使用量が高まり、脂肪が使われやすく（燃えやすく）なります。



体脂肪を燃やす

この状態にするには、一番力の強い下半身や上半身で一番大きい背中のエクササイズ、それに心拍数を上げるサーキット系のトレーニングが必要不可欠となります。

ここでは「代謝機能」を向上させるのに有効なエクササイズを紹介していきます。

- ・スクワット
- ・デッドリフト
- ・ダンベルスイング
- ・バーピージャンプ
- ・スプリットジャンプ

バーベルを使用した高重量でのトレーニングや自重エクササイズがあります。

スクワット



スクワットは「トレーニングの王様」と呼ばれています。主に下半身を鍛えるエクササイズではありますが、しゃがんだ位置ではかなりふんばる必要があるため、心配機能にかかる負担も大きくなります。

その結果、酸素化消費状態となり、その後の日常動作でも消費カロリーが高くなるというメリットがついてきます。

デッドリフト



デッドリフトはスクワット同様にトレーニングの軸となるエクササイズです。下背部を中心に背中全体を鍛えることができます。

また高重量を扱えることから、ベルトを巻いて腹圧を高めるので、腹筋を鍛えることにも繋がります。

ダンベルスイング



ダンベル（写真はケトルベルを使用）を両手で持って、勢い良く頭の高さまで振り上げる動作を繰り返して行います。

プライオメトリクスと呼ばれるトレーニングの一種で、主に心配機能を高める作用があります。

※これにより 1 日の消費カロリーが高まります

バーピージャンプ



- ① 立った位置でスタートポジション
- ② 床に両手をつきます
- ③ 足を遠くまで伸ばします
- ④ 両膝を引き寄せます
- ⑤ 元の位置にジャンプ

※これら一連の動作を繰り返します

バーピージャンプは、プライオメトリクスの中でも強度がとても高く、上級者向けとなるエクササイズです。

スプリットジャンプ



- ① 足を交差してスタートポジション
- ② 垂直に高くジャンプ
- ③ 足を入れ替えて着地

※これら一連の動作を繰り返します

スプリットジャンプは、プライオメトリクスの中でも比較的強度は低く、導入しやすいエクササイズです。

以上紹介したエクササイズは、心配機能を高め酸素消費量を多くし、日常での消費カロリーが高くなってきます。

長時間の有酸素運動を行うより、短時間で済ませることができるというメリットがあります。

しかし強度は高く、かなり苦しい思いをすることになるとは思いますが、ウェストを引き締めるのに、効果は期待できるので是非お試しください！



最後までお読みいただき、誠にありがとうございます！

題目は「ウェストを引き締める」ということでしたが、内容は想像していることとは少し違ったのではないかと思います。

しかし、腹筋運動だけに力を入れているとなると、思うように効果が出ないこともあるので、今回こちらのレポートを作成させていただくことになりました。

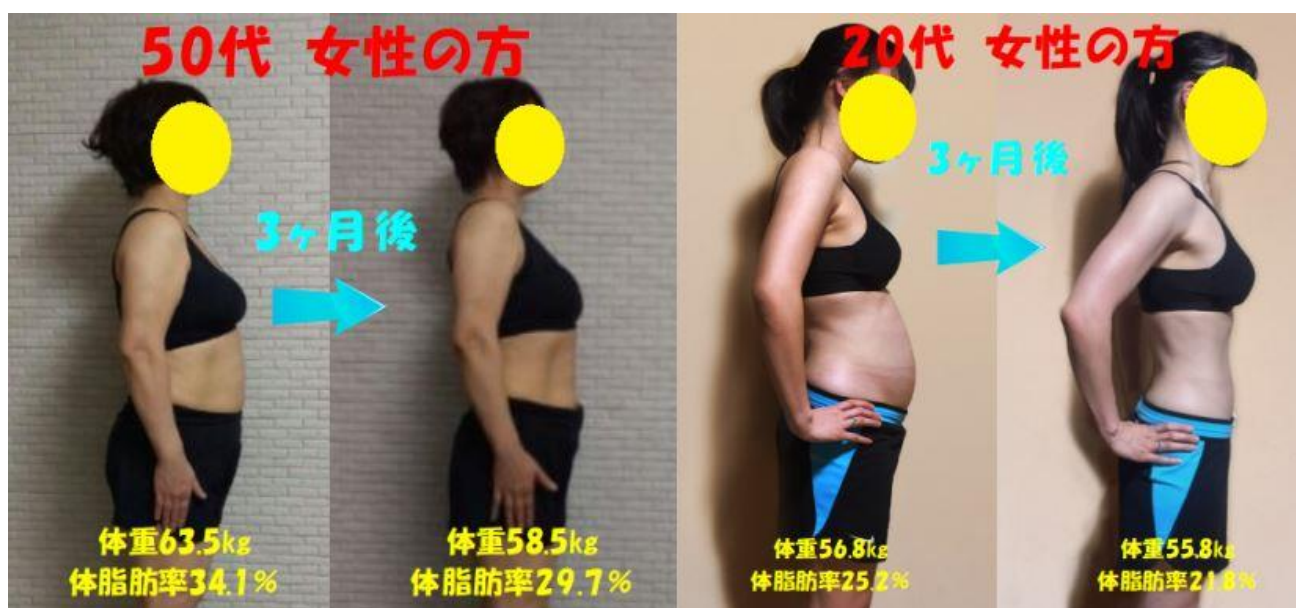
このレポートを読んでいただいて、ウェストを引き締めるのに少しでも役に立ったのであれば、本当に嬉しい限りです。

皆さんの肉体改造が成功していることを私は祈っています！

糸井 克徳

↓ 成功者の体験談をしてみる

<https://personal-trainer-itoi.com/okyakusamanokoe.html>



気軽にお問い合わせ下さい！



↓今すぐ無料カウンセリングに申し込む

<https://personal-trainer-itoi.com/contact.html>