

# Seki Gocoro

2020  
11

No.1717

**[明日から実践する]  
RIZAPセミナー公開**



SekiGocoro 11

## TOPICS

関の工場参観日 .....	8-9P
関市の決算 .....	10-11P
INFORMATION .....	16-36P
子育てカレンダー .....	39P

# [明日から実践する] RIZAPセミナー公開

もし思い描いた理想の自分になれるなら、  
1歩1歩ゆっくりでも前に進める気がする。  
関市では、そんな人のためにRIZAPと連携して  
新しい自分に生まれ変わるお手伝いをします。

<関市国民健康保険が実施する特定健診の結果>

	メタボリック シンドローム 該当者	BMI 25以上	中性脂肪 150以上
割合 (%)	20.7	25.8	30.5
県内順位	ワースト5位	ワースト10位	ワースト3位

関市は、メタボリックシンドローム、BMI25以上、中性脂肪150以上の人の割合が高い傾向にあります。保健指導や運動教室の実施などさまざまな取組を試みっていますが、著しい改善がみられていません。

そこで、今まで健康に無関心だった人や、取組方法が分からない人をサポートするため、RIZAPとコラボして、健康セミナーを開催しました。



当日のセミナーの様子

今回はセミナーの  
内容の一部を  
**特別公開**します！

表紙および紙面への出演：2020-2021 せき親善大使 青山 さくら さん  
佐藤 花月 さん  
澤村 奈那香 さん

赤間 翔太さん  
アシスタント



この特集のゴールは、  
「明日から実践する」です。

生活習慣の振り返り、心のメカニズム、  
そしてRIZAPメソッドの秘密を伝授します。

読み終わったときには、  
理想の自分へ歩き出せるはずです。

パーソナルトレーナー  
若山 博行さん



## STEP 1 | 今の生活習慣を振り返ろう

10問の○×クイズに答えて、自分の生活習慣を振り返りましょう。

Q1	夕飯は夜9時以降が多い	
Q2	飲み会で締めめのラーメンや食後のデザートをよく食べる	
Q3	味付けが濃いものやインスタント食品が好き	
Q4	お酒をほぼ毎日飲んでいる(週5日以上)	
Q5	デスクワークの仕事が多い	
Q6	階段はほとんど使わない	
Q7	休日は家でゴロゴロしている	
Q8	ストレスを感じることが多い	
Q9	平均睡眠時間が6時間以下	
Q10	喫煙をしている	

合計 \_\_\_\_\_ コ

○の数であなたの太りやすさの度が分かります

0～3個  
優等生タイプ

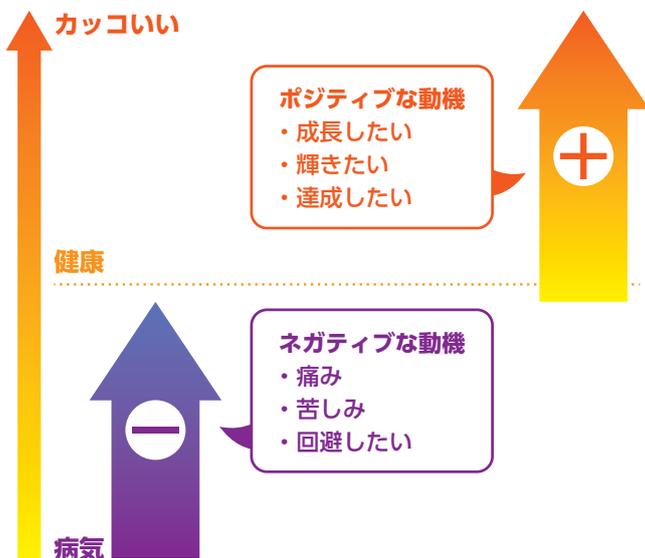
4～6個  
隠れ肥満タイプ

7個以上  
無関心タイプ

あなたは  
何タイプ？



## STEP 2 | 心のメカニズムを知ろう



ダイエットは、動機が重要になります。ネガティブな動機は、痛み・苦しみを回避しようと思うことです。ネガティブな動機では、ダイエットは継続しません。

反対に、ポジティブな動機は成長したい、輝きたいと思うことで、理想の自分になるまでダイエットを継続する力になります。

なりたい自分をイメージすることが大事です！(子どもの運動会でカッコいいところを見せたい、着たい服をきる、恋人がほしいなど…)

ポジティブな動機をもって取組みましょう！

# STEP3

# RIZAPメソッドの秘密

食事・運動の正しい知識をもって取り組むことで結果が出ます。週2回の運動と1日3食の食事が基本です。

「食べずに痩せる」と筋肉量が落ちて、リバウンドにつながってしまいます。



## 食事



私たちの身体活動に欠かせないエネルギー源になっている3大栄養素の炭水化物・脂質・たんぱく質。

その中で要注意なのが、炭水化物です。炭水化物に含まれる糖質が太る原因になってしまいます。

### 糖質の過剰摂取が太る理由



### エネルギーとして使われる栄養素の順番

通常の食事	<b>1</b> 糖質	<b>2</b> 脂質	<b>3</b> たんぱく質
糖質なしの食事	<b>1</b> 脂質	<b>2</b> たんぱく質	脂肪が燃えやすい状態にする



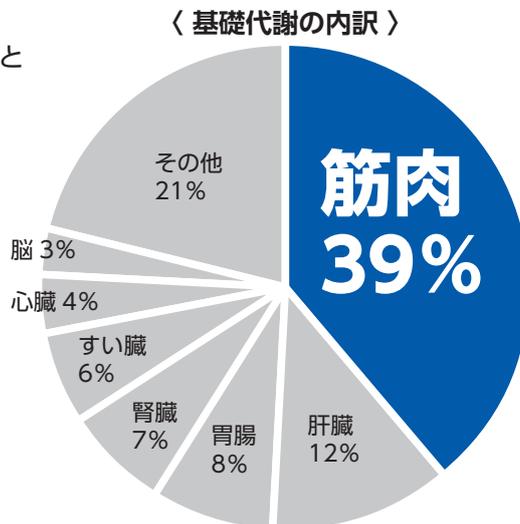
糖質を控えることで、脂肪からエネルギーとして使われやすい身体になります。まずは糖質が多いごはんやパンを、たんぱく質が多い鳥のささみや豆腐に替えましょう。

## 運動

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることでより脂肪燃焼の促進効果が期待できます。

### 筋力トレーニングのメリット

- ① 基礎代謝が上がる
  - ・有酸素運動をしなくても体脂肪を燃焼
  - ・**リバウンドしにくい身体**
- ② 疲れにくくなる
  - ・体力補強、仕事量アップ
  - ・**集中力アップ**
- ③ ポジティブになる
  - ・アドレナリン、ドーパミンの分泌
  - ・認知症やうつ病の予防



約40%を占める筋肉量を増やすと基礎代謝も上がる



## STEP4

## トレーニング

下半身は、全身の筋肉の70%を占められています。  
基礎代謝を上げるには、下半身を鍛えることが有効です!

### スクワット 10~15回を3セットが目安

筋トレの王道ともいえるスクワット。正しいやり方をマスターするために、ポイントを押さえて、脂肪燃焼効果を高めましょう。

- 肩幅ぐらいに足を開く
- つま先はそれぞれ時計の11時と1時を指すように少し開く
- 胸を張り、背中が丸まらないようにお尻をつきだすように腰を下げる
- ふとももが地面と平行になるまで下げ、ひざがつま先より前にならないようにする



ここでワンポイント!

手を頭の後ろで組んだり、バンザイをしながら行うとさらに負荷がかかるようになります

### スプリットスクワット 左右各10~15回を3セットが目安

ノーマルスクワットに慣れてきた人はチャレンジ! 太ももの裏側やお尻の筋肉に効果があるため、ヒップアップ、美脚が目標の人にもおすすめです。

- 腰幅ぐらいに足を開き、手を腰にあてる
- 片足を前に出して、胸を張ったまま、お辞儀をするイメージ
- 前後の両膝が90度になるように、後ろ膝を地面につく寸前までさげる
- 立つときは後ろ足の膝を伸ばし、かかとを浮かせ、前足の筋肉を意識する



### 座ってできるストレッチ

スクワットで使った筋肉をほぐすことができます。自律神経を整える効果が期待されるため、落ち着きたいときや就寝前にすることもおすすめです。

- 椅子に浅く座る
- 片方の足をもう片方のふとももに乗せ、足を組む
- 胸を張った状態で、組んだ足と同じ手で膝を抑える
- 息を吐きながら、身体を前に倒して10秒間キープする



## セミナー参加者の声



うえむら た え こ  
植村多恵子さん

今までは、正しい知識がなく何をしたらよいか分からなかったです。脂質が太る原因ではなく、糖質の摂取に注意することは、目からうろこでした。

生活改善をしなければと考えていたときに、RIZAPの指導を受けられることを知って、参加しました。今後は教えてもらったトレーニングを続けていきたいです。

まみやだいすけ  
間宮大輔さん



ダイエットは1人でやると成功率20%

→2人でやると60%に!

2人以上で始めることが習慣化の秘訣です

さあ、みなさんも「明日から実践」しましょう



※次ページ 出張型肥満解消プログラムの案内

# 3か月で体を変える！ 出張型肥満解消プログラム 参加者募集



たった3か月で引き締まった体を手に入れてみませんか？  
しっかり食べられる低糖質食事法×科学的にも証明された  
トレーニングメソッド。あなたにもできる！



<b>人数</b>	午前の部20人 午後の部20人	<b>サポート方法</b>	アプリまたは記録用紙での食事管理
<b>期間</b>	3か月間	<b>講師</b>	RIZAPトレーナー1人
<b>回数</b>	全8回	<b>場所</b>	関市保健センター2F会議室
<b>内容</b>	食事指導(講義)、目標管理、 グループセッション(運動実技)	<b>参加費</b>	1人15,000円

目標達成者には  
**5,000円**分の  
せきチケ  
プレゼント！

**運動指導**  
器具を使わず1人でできるトレーニングを実施。

**食事指導・管理**  
栄養バランスの良い食事について説明。期間中、週1回の食事記録に対しコメントを返信。

**体組成の測定**  
体重、体脂肪率、筋肉量など体の部位別測定を行い、体の変化を把握。

**日にち(すべて土曜日)**

- 第1回:1月9日※
- 第2回:1月16日
- 第3回:1月23日
- 第4回:1月30日
- 第5回:2月13日
- 第6回:2月27日
- 第7回:3月6日
- 第8回:3月20日※

**時間**

- 第1回、第8回は120分  
午前の部:午前10時30分～午後0時30分  
午後の部:午後1時30分～3時30分
- 第2～7回は90分  
午前の部:午前10時30分～正午  
午後の部:午後1時30分～3時

**対象** 下記の①から④全てを満たす人

- ①関市の住民であること
  - ②20歳から64歳(申請時にこの年齢であること)
  - ③今年度、健康診査または人間ドックを受診した人のうち、検査結果がBMI25以上または腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人(健康保険の種類問わず)
  - ④原則、全日程参加可能な人
- ※健康上の理由によりプログラムの参加をお断りする場合があります。

**申込方法** 下記窓口へ電話で申込み。

**申込期間** 11月4日(水)午前8時30分～18日(水)午後5時15分 ※申込順

**照会先** 市民健康課 関市保健センター ☎24-0111