

今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、ダイエットに失敗した10年間の経験を生かし、リバウンドしない方法を提唱している、「美へそダイエット」の著者であり、健康運動指導士の植森美緒先生を訪ねた。

「私がトレーナーになって、一番はじめに感じた疑問というのが、お腹やせに関して言うならば、腹筋をすごく頑張ってる人のお腹が、全然細くならない、ということだったんです。様々なマニュアルには、お腹を細くしたい人は腹筋のトレーニングをするようにって書いてあるんですけども、それ通りにやっても、実際に細くならないのを見てみると、他に別な方法は無いんだろうか? と模索したんです。その結果たどり着いたのが、お腹は部分的に筋トレしてもそこに筋肉はつくけれども、お腹をほっそりさせるには、部分的に筋トレしてもダメだということ。お腹を部位で鍛えるのではなくて、下腹、上腹、脇腹など、お腹全体を絞るといっひとつの動き。おへそをぐっとへこませるとウエストって細くなるじゃないですか。この力を高めることが一番効率が良いのではないかと実践、指導していったなかで成果が上がっていった

んです。筋肉をつけることがダイエットというイメージがあると思うんですが、筋肉はつけなくても、今ある筋肉を正しく使えば良いというのがポイントです。運動やトレーニングと聞くと、聞くだけで腰が引けちゃう人って多いと思うんです。私も運動が苦手な方なのでわかるんですが、今ある筋肉を使ってあげるといふと、とっつきやすいじゃないですか。私、筋肉ないからって言う人いますけど、筋肉がないという事はないんですね。立ったり、歩いたりするわけですから。今ある筋肉を正しく使ってあげる、このことを意識して欲しいです」と語る植森先生。

確かに、腹筋を頑張っても、お腹が細くならないという話は良く聞く。女性に関して言えば、お腹は細くしたいが腹筋が割れるのは嫌、という声も。しかし、今ある筋肉を正しく使うといっても、おへそをぐっとへこませ、お腹を絞るだけで、本当にお腹は細くなるのだろうか。

「息を吸って、肩の力でお腹をへこませるのはダメで、お腹をへこませた状態で、息をしたり、しゃべったりできないといけません。意外と、できる方って少ない

美へそダイエット

# お腹をへこませる

お腹をへこませて歩くと  
早歩きくらいのカロリー消費



植森美緒 (うえもりみお)

1965年生まれ。健康運動指導士。  
ダイエットに失敗した10年間の経験を生かし、リバウンドしない方法を提唱。自らもそれを実践し、最大60キロから14キロ減量した体型を維持している。ダイエットセミナー講師として定評がある  
著書に「美へそダイエット」(高橋書店)、「30秒ドロイン! 腹を凹ます最強メソッド」(高橋書店)、「植森式美へそドロイン早わかりBOOK」(グラフィック社)他、多数。

<http://www.mio-u.net/>



んです。一時的にお腹をへこませられれば良いというのではなく、お腹全体の筋肉を使うということが意識することが大事です。背中から引っ張りあげて、お腹全体を絞るというイメージでお腹を引っ込めます。この結果、姿勢も良くなります。お腹を絞る動きというのは、体幹部を固定する動きになるんですね。この動きは下半身など全身のバランスを良くすることにも繋がります」とも語る植森先生。

「実際に意識してお腹をへこませてみると腹筋よりは楽だが、意外とキツイ。お腹全体の筋肉を使っているような感じがする。植森先生は以前、毎日1万歩歩いている人からお腹がやせないと相談されたことがあるというが、原因は胴体の状態にあるという。楽に歩いてしまうとお腹の筋肉をあまり使わないので、お腹には効かない。お腹全体の筋肉を使うことに意識しながら背すじを伸ばしてお腹をへこませて正しい姿勢で歩くと、お腹にも効いてくるとも語る植森先生。加えて、お腹をへこませて歩くと早歩きくらいのカロリー消費をする、といったエビデンスもとれているというから信頼度も高い。

「結局、姿勢なんです。正しい

## 使っていない筋肉を正しく使うこと、 そして正しい姿勢を保つこと



姿勢を保てなくなってしまうという人が少なくないんです。そんな人がいきなり運動をしても、良い結果が生まれるとは思えません。まずは基本的な身体の使い方、筋肉の使い方をしていくということが大切です。そのことが、バランスの良い身体を作り、結果的にダイエットにも繋がっていきます。ま

ずは、だまされたと思ってお腹をへこませることを心がけてみてください」と語る植森先生。一見、当たり前のようできていない、使っていない筋肉を正しく使うこと、そして正しい姿勢を保つこと。その大切さに気づき意識するということが大事なんだと改めて実感した訪問となった。