

2016年2月9日

株式会社オークローンマーケティング

* Shop Japan NEWS LETTER *

寒くてお出かけしたくない日に…とっておきの**"おこもり美容"**で自分磨き！

薄着になる準備は**「スレンダートーン」**で今から始めておきましょう！

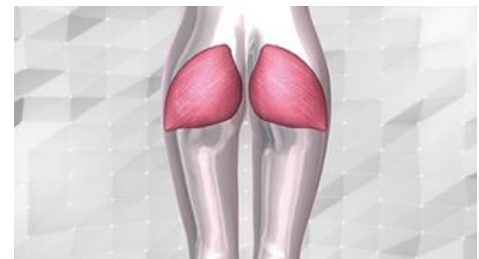
「ショップジャパン」ブランドを運営する株式会社オークローンマーケティング（本社：愛知県名古屋市中区、代表取締役社長：ハリイ・A・ヒル）が販売する家庭用 EMS 機器「スレンダートーン」は、美容のためのセルフケア（以下、おこもり美容）に最適です。そこで、「スレンダートーン」をもっと効果的に使う「おススメストレッチ」を初公開いたします。寒くてお出かけしたくないときにも、家にいる日だからこそしっかり丁寧なケアで、身も心もメンテナンスしてみませんか？

■シェイプアップの近道は下半身の筋肉を鍛えること：

「薄着になる準備は、今から始めておくのが正解です。冬は1年で一番代謝が上がる季節と言われており、しかも、この時期に体づくりをしておくとともに基礎代謝が上がります。1年を通してダイエットやシェイプアップしやすい体になるのです。」と教えてくれたのは、ボディクリエイターの糸数憲子先生。糸数先生は FTP マットピラティス インストラクターやプライマリー ウォーキングの認定指導員としても活躍されています。

筋肉を鍛えて基礎代謝を上げることこそ、シェイプアップへの近道、ということで、まずは大きな筋肉（大筋群）を鍛えること、特に下半身の筋肉を鍛えると効果的・効率的だとのこと。

「鍛えるべきはヒップ（臀筋群）と腿の後ろ（ハムストリングス）です。これらの筋肉を鍛えることで、バランス良い脚の形や美しいヒップラインを作ることができると考えられます。また、筋肉による基礎代謝アップで、痩せやすい体になることも期待できます。」（糸数先生）



臀筋群



ハムストリングス

■日常生活で気をつけたいのは「歩き方」：

「まずは鍛える前に、日常生活の姿勢や歩き方を見直しましょう。特にヒールを履いている女性は要注意。気づけば膝を曲げっぱなしで歩いていませんか？足を踏みしめるような歩き方をしていませんか？そのような歩き方は、腿の前側ばかりが過度に使われ、臀筋群やハムストリングスが使われにくい状態です。そんな歩き方を続けていると、お尻の筋肉を弱らせてしまいヒップが垂れやすくなったり、腿の前側だけが太くなるなど、アンバランスな脚の形になってしまう恐れがあります。」（糸数先生）

自分の歩き方を今一度確認して、脚の後側を意識しながら膝を伸ばすような歩き方を心がけるとよいそうです。歩くのは毎日のことですし、日常生活の中で最も多い反復運動と言えますので、歩き方を変えるだけでも体型が変わってくるかもしれせん。



■「スレンダートーン」で楽ちんエクササイズ：

一般的に、臀筋群やハムストリングスを鍛えるにはスクワットがいい、と言われていますが、糸数先生曰く「スクワットは正しく行わないと膝を痛めたり、太腿の前だけに筋肉がついてしまったりする場合があります。」とのこと。自宅で行なう“おこもり美容”では、自己流の運動は避けたほうがよさそうです。

その点、「スレンダートーン」は、筋肉の的確な位置にパッドが当たるよう設計されており、気になる部分を効果的に鍛えることができます。糸数先生も「スレンダートーンのヒップショーツは、ヒップと腿の後ろを確実にとらえてくれるので、関節を痛めることもなく、無駄な筋肉を鍛えてしまうこともなく、効率的かつ安心です。」とお墨付きをくださいました。

■「スレンダートーン」おススメの使い方（初公開情報）：

「スレンダートーン」をより効果的に使うために「午前中に1回、使うことをおススメします。」とのこと。これは午前中に筋肉をトレーニングしておくことで、その1日を代謝の良い状態で過ごすことができ、エクササイズ効果が高まると期待できるためだそうです。

また、糸数先生のオススメは「スレンダートーンを使用する前後で、ストレッチ運動をすること」とのこと。筋肉を鍛える前に、ウォームアップとしてストレッチで筋肉を温めるのがいいそうです。また、「スレンダートーン」使用後は、硬くなった筋肉をほぐし血流を良くするためのクールダウンとしてストレッチを行ないます。

＜糸数先生おススメ ストレッチ（ウォームアップ）＞

- ① まっすぐ立って、肩幅程度に足を開きます。
- ② 片足を曲げ、膝を胸に近づけます。3秒づつ左右交互に。
- ③ 片脚を浮かせ、内外にヒップを意識しながら動かします。反対の足も行ないます。
- ④ ②と③を5セットほど行ないます。



＜糸数先生おススメ ストレッチ（クールダウン）＞

- ① 膝を立てて座ります。
- ② 右足の甲を左腿の上に乗せ、両手で左膝を持ち、息を吐きながら胸を腿に近づけます。
- ③ ②の姿勢で10～30秒ほどキープします。
- ④ もとの姿勢に戻します。
- ⑤ 左脚の甲を右腿の上に乗せ、両手で右膝を持ち、息を吐きながら胸を腿に近づけます。
- ⑥ ④の姿勢で10～30秒ほどキープします。
- ⑦ もとの姿勢に戻します。



※コメントについてはすべて個人の見解です。

■「スレンダートーン」について：

イギリス・フランス・アメリカなど、世界中で愛用されてきた「スレンダートーン」は、世界販売台数 700 万台^{※1}を突破した家庭用 EMS 機器のグローバルブランドです。開発したのは、50 年にわたり医療や理学療法分野で活躍してきた EMS 機器のリーディングカンパニーBMR 社。そのノウハウを結集して生み出された「スレンダートーン」は、世界で初めてアメリカ政府機関 FDA（アメリカ食品医薬品局）に認可された信頼のブランドです。国際標準(ISO13485)の徹底した品質管理システムの下で生産・管理されているので、安心してご利用いただけます。日本においては、2013 年度・2014 年度の EMS 機器市場で 2 年連続売上金額 No.1^{※2}を達成した、日本で最も売れている家庭用 EMS 機器です。

※1：2014 年 9 月 30 日までのシリーズ累計出荷量

※2：2013 年度、2014 年度 EMS 機器（低周波信号を流して筋肉を鍛える技術を活用したフィットネス機器）市場 ブランドメーカー出荷金額ベース シリーズ製品合算値（株）矢野経済研究所調べ 2015 年 7 月現在

■「スレンダーートーン」の女性向けブランドライン「スレンダーートーン ビューティー」:

ショップジャパンでは、「スレンダーートーン」の女性向けブランドラインを「スレンダーートーン ビューティー」と位置づけ、グレードアップした商品をラインナップしております。

| スレンダーートーン プレミアム ヒップショーツ& コントローラー for Women | スレンダーートーン プレミアム アブベルト& コントローラー for Women | スレンダーートーン プレミアム アーム& コントローラー for Women |
|---|--|---|
|  |  |  |
| フリーサイズ設定で S~LL まで広く対応。伸縮性もバツグンなのであらゆる体型の方にフィットします。 | 正面に加えてわき腹も引き締められるので、「くびれメイク」に期待が持てます。 | 女性が気になるたるんだ二の腕を引き締めます。 |
| 価格：24,800 円（税抜） | 価格：19,800 円（税抜） | 価格：19,800 円（税抜） |
| セット内容：コントロールユニット×1、充電器×1、ヒップショーツ×1、パッド×1 セット（4 枚）、ポーチ×1、取扱説明書×1、クイックスタートガイド×1 | セット内容：コントロールユニット×1、充電器×1、腹筋ベルト×1、パッド×1 セット（大 1、小 2）、ポーチ×1、取扱説明書×1、クイックスタートガイド×1 | セット内容：コントロールユニット×1、充電器×1、アームベルト女性用×1、アームパッド女性用×1 セット（4 枚）、アームバンド×1 セット（4 本）、ポーチ×1、取扱説明書×1、クイックスタートガイド×1 |
| 適用サイズ：ヒップ 89~101cm | 適用サイズ：ウエスト 61~95cm | 適用サイズ：腕回り 25~45cm |

商品詳細は、「スレンダーートーン」ブランドサイトをご参照ください。 <http://www.slendertone.jp/>

■糸数憲子先生について：



糸数憲子（いとかず・のりこ）

ボディークリエーター、FTP マット ピラティス インストラクター、プライマリーウォーキング協会認定指導員。スタジオでのレッスンのほか、分子栄養学に基づいた栄養外来クリニックで栄養カウンセラーとして勤務し、フィジカル・メンタル・食事と多角的なアプローチで、美容健康セミナーなどで講師も務める。

『居心地のよいカラダを作る』Blissful Body 主宰。 <http://blissful-body.net/>

ショップジャパンは、これからも世界中から選りすぐりのアイデアを発掘し、日本らしさを加えてお届けすることで、より多くの幸せな時間をお客様にご提供するとともに、お客様の気持ちに寄り添うブランドであり続けます。

この件に関するお問合せ先

株式会社オークローンマーケティング 広報担当

東京都港区虎ノ門 1 丁目 23 番 1 号 虎ノ門ヒルズ森タワー 21 階

TEL：(03) 6746-0324 FAX：(03) 3501-5324

EMAIL：pr@shopjapan.co.jp URL：www.shopjapan.co.jp