報道関係者各位
2022年10月25日

パーソナルトレーナー 田上舞子さん直伝！
1日30分のトレーニング習慣&おすすめアイテム
Qoo10で人気の「ヘルスケア家電」販売数ランキングも発表

インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」を運営するeBay Japan合同会社(本社：東京都港区、代表取締役：グ ジャヒョン)は、気候も落ち着き積極的に体を動かすことが増えるスポーツの秋に合わせて、パーソナルトレーナーの田上舞子さんにお話を伺い、**忙しい毎日に30分で取り入れることができるトレーニング方法やQoo10で購入可能なおすすめアイテム**を紹介します。

また、これに合わせてトレーニングで使用できたり自己管理でも役立つ「ヘルスケア家電」の販売個数ランキング※を発表いたします。

@mai_tano

Qoo10で買えるフィットネス、エクササイズアイテム！

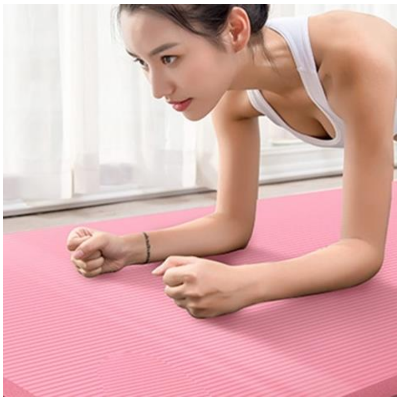
ヨガローラー

太ももやヒップ、背中など筋肉のコンディションを整えるアイテム。筋肉が固い状態でトレーニングをすると、体を痛める原因にもなってしまうため、準備を行うことが重要。
URL：https://bit.ly/3ME045C

電動シェイプツインボール

手が届きにくい肩甲骨の間などに使用する、トレーニング前の準備アイテム。振動付きで筋肉の深くにアプローチ可能。肩や腰等が疲れた時のストレッチにも使いやすい。
URL：https://bit.ly/3TiraBT

ヨガマット



10mmの分厚いヨガマット。クッション性があり体への負担が少なく、ジャンプする際の衝撃も軽減できる。また、水で洗えるため、便利で使いやすい。
URL：https://bit.ly/3TpvkHJ

エクササイズバンド

ヒップや太ももなどのトレーニングに最適なアイテム。自宅の限られたスペースでも、負荷をかけて効率よく体を鍛えることができる。
URL：
https://bit.ly/3CwkXuF

トレーニングウェア

可愛いデザインのトレーニングウェア。好みの格好でトレーニングをすることでモチベーションのアップにもつながり、リラックス時とのメリハリをつけられる。
URL：
https://bit.ly/3CCeoqu

ライフスタイルに合わせて簡単に取り入れられるおすすめトレーニング

デスクワークや立ち仕事など、同じ姿勢でいることが多いと日々の運動量が少なくなりやすく、筋肉が落ち体のメリハリがつけにくくなります。そこで、下半身のむくみ対策にもおすすめな“ふくらはぎ・ウエスト・ヒップ”の簡単トレーニングをご紹介します。

■【ふくらはぎ編】~お仕事の合間に簡単ストレッチ~

デスクワークが多い場合
足の活動量が少ないので、気づいた時に足を動かしましょう。座った状態でかかとを上げたり、足を伸ばしてつま先をひねったりを繰り返すことでむくみを解消しやすくなります。

立ち仕事が多い場合
足を動かしている意識があっても使っている筋肉は限られているので、できるだけ血流を良くすることを心がけましょう。つま先立ちを繰り返し行い、ふくらはぎの筋肉を動かすことで足をすっきりさせます。

■【ウエスト編】~ながらトレーニングができる“呼吸法”~

「ドローイン」と呼ばれる腹部のインナーマッスルを鍛える呼吸方法がおすすめです。
①まず仰向けに寝てゆっくり息を吸いながらお腹を膨らませます。
②息をゆっくり吐いてお腹を凹ませます。
③①～②を20秒1セットで、1日数セット行います。
慣れてきたらお仕事や家事などをしながらこの呼吸方法を行ってみると、体幹トレーニングが簡単にできるようになります。ライフスタイルに合わせて継続することで姿勢も良くなり、ウエストも引き締まりやすくなります。

■【ヒップ編】~効率よく鍛えられるスクワット~

同じ姿勢を続けると血流が悪くなりやすいので、効率よく鍛えられるスクワットを行いましょう。腰が丸まらないように気を付けながら上半身を少し前屈みにし、お尻を後ろに引くことがヒップを鍛えるポイントです。

忙しい毎日に1日30分でメリハリボディに近づけるルーティーン

1日30分の新習慣でメリハリのあるカラダを目指しましょう！
①～④を食後、寝る前を避けた時間で**15回×3セット**やってみましょう。

①二の腕
手のひらを後ろの台や椅子に置き、後ろ向きに腕立て伏せを行う
（慣れるまでは、足を曲げて体に近づけて行うとやりやすいですよ。）

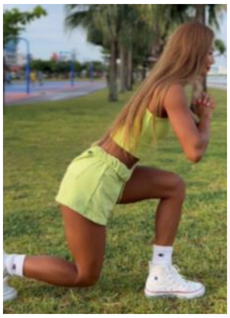
②背中
お腹を床につけた状態で腕と太ももを床から浮かせ手で円を描く

③ウエスト
顎を引いておへそが見えるくらいまでクランチ（腹筋トレーニング）
※上まで起き上がりきらずに肩甲骨が床から離れる程度まででOK

④下半身
立った状態から片足ずつ後ろに引いてしゃがむ（バックランジ）
しゃがむ時は上半身を前傾させ、なるべく前の膝の位置が変わらないように意識するとヒップに効かせやすくなります。

@mai_tano

↑**二の腕**のトレーニング


@mai_tano

←**下半身**のトレーニング

トレーニングのトレンド

この数年でさらにHIITが注目されている印象です。HIITとは高強度インターバルトレーニングの略で、短時間で筋力アップや脂肪燃焼が期待されるトレーニング方法です。ジャンピングスクワットや坂道のダッシュなど心拍数を一気に上げるハードな種目を数十秒行い、その後数十秒の短い休憩を取るという内容を繰り返し行うトレーニングです。慣れないうちは4分程度から、慣れてきたら20分程度行います。短時間ではありますがハードなトレーニングのため、毎日行うと疲労が溜まりやすくなります。日常的にはジョギングやウォーキングを取り入れ、HIITは週に2.3回程度行ってみましょう！

田上舞子さんプロフィール

@mai_tano

田上舞子
パーソナルトレーナー
OL時代、体脂肪の増加に悩みパーソナルジムへ通い始めたことがきっかけでトレーニングにのめり込みパーソナルトレーナーへ転職。2017年から筋肉美を競う大会に出場し、東京選手権優勝、日本大会総合優勝、国際大会4位などの成績をおさめる。SNSではトレーニングやライフスタイル情報を発信し、TVを中心としたメディアでの出演実績も多数もつ。
▶Instagram： @mai_tano （https://www.instagram.com/mai_tano/）

Qoo10「ヘルスケア家電」販売ランキング ※

【1位】3Dフィットネスマシーン

URL：https://bit.ly/3yPz2T7

【2位】ヘルスメーター

URL：https://bit.ly/3yNmWK7

【3位】[アイリスオーヤマ] ヘルスメーター

URL：https://bit.ly/3eysGAI

※データ抽出期間： 2022年9月27日(火)～10月17日(月)
Qoo10（https://www.qoo10.jp/）サイト上、「ヘルスケア家電」カテゴリーの販売個数に基づいたランキングです。

資料内の画像提供が可能です。製品画像に関しては**「出典：Qoo10」**の記載をお願いいたします。
田上舞子さん提供画像に関しては「@mai_tano」の記載をお願い致します。

【eBay Japan合同会社】
本社所在地：東京都港区港南1-6-41 芝浦クリスタル 品川 9F
URL：https://www.qoo10.jp
事業内容：インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」運営、インターネットサービスの提供

eBay Japan合同会社は、楽しさを仕掛け、喜びを届けるオープンマーケットプレイスとして「Qoo10（キューテン）」を運営しています。2010年に運営を開始した「Qoo10」は、ファッション・ビューティ・スポーツ・デジタル・モバイル・ホームリビング・生活・食品・ベビー・エンタメ・ブック・eチケット等あらゆるジャンルにわたり、豊富な品揃えを誇ります。「Qoo10」を通じて、セラー（売り手）は法人・個人を問わず、国内外から自由に商品を出品でき、バイヤー（買い手）は、安全かつ安心な環境で、お買い物を楽しむことができます。

==

※文中の社名、商品名は、各社の商標または登録商標です。
※記載されている内容は、発表日時点の情報です。
　予告なしに変更されることがありますので、あらかじめご了承ください。

==

■お客様からのお問い合わせ先
eBay Japan合同会社 Qoo10 サポートセンター（受付：平日 9時-18時、土・日・祝日休み）
TEL 050-5840-9100

==