

フィットネスインストラクター岩崎さん直伝！ 呼吸も筋トレ？身体を“整える”おうちエクササイズ Qoo10で人気の「フィットネスグッズ」販売ランキングも発表

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、年末年始で多くの方が悩まされる“お正月太り”に備えて、ピラティスなどのフィットネスインストラクターである岩崎志保さんにお話を伺い、**おうちエクササイズ**で使えるQoo10で購入可能な**おすすめアイテム**や、**自宅で行える簡単ストレッチ**をご紹介します。

また、自粛生活や在宅勤務による運動不足のお悩み解消のために、おうちトレーニングを充実させるQoo10の「フィットネスグッズ」の販売個数ランキングを発表いたします。



@shihoiwazaki

岩崎志保さんチョイス！おうちエクササイズをサポートするおすすめアイテム7選

1 [SIXPAD] パワーローラー



筋膜リリースで使うフォームローラーの電動版。振動機能を搭載しているので、自分で動く負担が減らせる。おしりやももうちの筋肉を緩めるのにおすすめ。もも裏の筋肉が落ちるとおしりが下がるとのこと。

販売価格：15,180円

URL：<https://bit.ly/3oYRPpf>

2 [グリッド] マッサージボール



直径6.5cmのコンパクトなマッサージボール。デスクワークをしながら足の裏で気持ちいい程度にコロコロするだけでOK。ヒールを履いていると足裏の筋肉が使えないので、普段ヒールを履く人におすすめ。

販売価格：1,699円

URL：<https://bit.ly/3l9ZcJe>

3 ヨガマット (15mm)



マットは用途に合わせて厚さを選ぶのが大切。ピラティスの場合は最低10mmの厚さがおすすめだが、こちらは15mmの厚さがあり、その割に値段もお手頃。色もかわいく持ち運ぶ機会が少ない自宅での使用におすすめ。

販売価格：2,160円

URL：<https://bit.ly/3DWzoHR>

4 [SIXPAD] アブズライト



岩崎さんも使っていたアイテム。着脱しやすく、上から服を着ると目立たないので、日常生活に取り入れやすい。EMSは伸びる運動をするときに特に効果があるときに着けると効果を感じやすいそう。

販売価格：38,800円

URL：<https://bit.ly/3CSYICT>

5 [Balanced Body] ウルトラフィットサークル ミニ



内ももに挟む、手でプッシュするなどエクササイズのバリエーションが増えるアイテム。インナーマッスルの使い方が分からない方や、内ももの筋肉が弱い方にもおすすめ。ミニサイズなので扱いやすいのもポイント。

販売価格：8,563円

URL：<https://bit.ly/3CTaMOU>

6 ピラティスボール



岩崎さんがレッスンでもよく使うというピラティスボール。身体づくり初心者の方は腹筋の時に背中に挟んで負荷を軽減するなど、使い方は色々。足で挟んで上げ下げするだけでも、インナーマッスルの使い方が分かりやすいアイテム。

販売価格：980円

URL：<https://bit.ly/3l2bThX>

7 バランスディスク



2個用意するとエクササイズのバリエーションが増える。片足ずつのせて幅を広げ、不安定な状態でスクワットを行うと足裏の筋肉や体幹トレーニングに。足の裏を使えていないと、脚の歪みや骨盤のバランスが崩れる原因に。

販売価格：1,998円

URL：<https://bit.ly/3HS0JgR>

身体を“整える”エクササイズ、ピラティスとは？



@shihoiwazaki

■ピラティスとはどのようなものですか？

ピラティスというのは、ドイツ人の元軍看護師ジョセフ＝ピラティスさんが開発した、リハビリを元にしたメソッドです。呼吸と運動させながらインナーマッスルを使うことで、背骨や骨盤を正しい位置に整えて、**美しい姿勢へと導くエクササイズ**です。

■ヨガとの違いはどんなところでしょうか？

ヨガはマインドから入って心にフォーカス、ポーズを取ることで身体と心を統一させます。また、ヨガが腹式呼吸であるのに対してピラティスは胸式呼吸で行います。**きちんと胸式呼吸をすると筋トレになり、インナーマッスルに効いてくびれが出来ますよ。**

■ピラティスはダイエットにも効果がありますか？

ピラティスは体重・体脂肪率を落とすことに直接アプローチするわけではありません。ピラティスによって姿勢が良くなると首・身長が伸びて、O脚やX脚の改善にも繋がり、結果としてスタイルが良くなるので見た目が綺麗になっていきます。その人が本来持っているポテンシャルを高め、魅力を最大限に引き出す身体に作り替えていくんです。

■エクササイズを続けるコツは？

私は「**頑張る**」と言っている時点で**“無理をしている”**と感ずるので、**無理のない範囲で継続して楽しむことが大切**だと思っています。無理はせず、心のゆとりがあるときに、いつもよりワンランク上にチャレンジするのが良いと思います。

人気インストラクター直伝！自宅で行える猫背改善ストレッチ

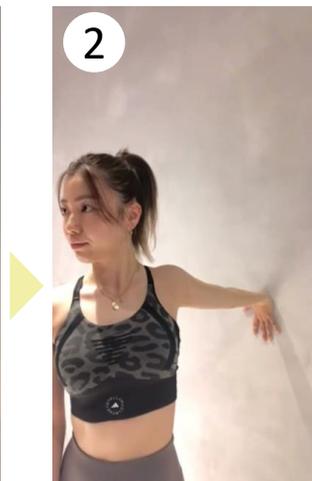
■おうちで簡単に出来るエクササイズを教えてください！

猫背改善のストレッチをご紹介します。

①壁に向かって手のひらをつけます。この時手は肩よりも下の位置に、指先が下になるようにしてください。

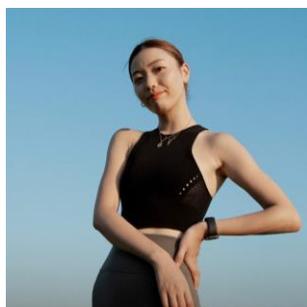
②そのまま上半身をねじって後ろを向きます。このとき、お腹が抜けると肋骨が広がり背中(特に腰)に負担がかかってしまうので、**重心を頭頂に・お腹を薄く・みぞおちを背中の方に近づける意識**をしてみてください。

PC・スマホの操作、料理など日常生活上での動作を行う時、手のひらが内側を向いていることが多く、肩も内側に入りがちです。この姿勢が猫背やストレートネックを引き起こし、それによって血行不良や自律神経の乱れなど身体の不調全部に繋がります。壁があれば簡単にできるので、ぜひお試しください。



@shihoiwazaki

岩崎志保さん プロフィール



@shihoiwazaki

フィットネスインストラクター

1993年静岡県出身。2度フルマラソン完走経験あり。

adidasのランニングコミュニティのキャプテンを5年務める。

知識や経験を生かしピラティスやファンクショナルトレーニング、ヨガ、ランニングなど複数の指導経験を持つ。現在はYES TOKYO中目黒・SIXPAD HOME GYM・FitnessMirrorでレギュラーレッスンを持つ。

SIXPAD HOME GYMでは年間総合ランキング1位インストラクターになる。

▶インスタグラムアカウント：[@shihoiwazaki](https://www.instagram.com/shihoiwazaki)

【1位】 マッサージローラー



4つのローラーで両側からマッサージが可能。持ち手がついているので使いやすいアイテム。

販売価格：1,500円

URL：<https://bit.ly/3nRRjKc>

【2位】 フォームローラー



突起形状が体にフィットし全身をほぐします。上に乗って揺れるだけでできる体幹トレーニングもおすすめ。

販売価格：1,500円

URL：<https://bit.ly/3nV6fqU>

【3位】 腹筋ベルト



男女兼用で15段階の強度調整が可能。ベルトの調整もでき、ウエストやヒップ等にも使用可能。

販売価格：2,000円

URL：<https://bit.ly/3raW9Et>

※Qoo10内「フィットネス器具」カテゴリ販売個数ランキング、データ抽出期間：2021年11月12日(金)～11月25日(木)

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。
岩崎志保さん提供画像に関しては「[@shihoiwazaki](#)」の記載をお願いいたします。

【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

「Qoo10（キューテン）」は、eBay Japan合同会社が運営する、「衝撃コスパモール」をコンセプトとしたオープンマーケットプレイスです。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