



心と体の健康 コラム

WHO(世界保健機構)では、「健康」とは、「病気でないということではなく、身体的、心理的、社会的に満たされた状態(Well-being)であること」と定義されています。「心と体の健康コラム」では、心と体の健康に向けて、ウェルビーイングにまつわる情報をご紹介します。

最近のコラムタイトル例

- 自宅トレーニングは本当に続かないのか？ ～続かない原因と対策を知る～
- なぜワークアウト時にタンパク質を十分に摂取することが重要なのか
- ワークアウトが作り出すマインドフルネス効果とは

URL

<https://workoutcommunity.jp/blog>

自宅トレーニングは本当に続かないのか？～続かない原因と対策を知る～

by Mika Hirasawa



最近よく、「オンラインでのワークアウトが便利でいいのは分かるけど、続けられるか不安」「自宅でのトレーニングって続かないんですよね」というお声を良くお聞きします。実は、これはワークアウトに限らず、何でもそうですよね。いいものだと頭で分かっていることと、実際にそれが続けられるかどうかは、全く別物です。

今回は、自宅でのトレーニングを一例に、続かない原因と対策をご紹介します。

目次

- 続かない原因その 1: 自分の体の癖や特徴について知らない
- 続かない原因その 2: 正しいやり方を知らない
- 続かない原因その 3: 他のことを優先してしまう
- 対策その 1: 自分の体や正しいやり方について学ぶ
- 対策その 2: 習慣化する
 - ✓ ステップ 1: 小さな目標を立てる
 - ✓ ステップ 2: 小さな決め事をつくる
 - ✓ ステップ 3: 小さな達成感を味わう
 - ✓ ステップ 4: 周りからフィードバックをもらう
- 対策その 3: 専門家に伴走してもらう

続かない原因その 1: 自分の体の癖や特徴について知らない

どうしたらぽっこりお腹が治るのか、どうしたら美しい姿勢になるのか、どうしたら二の腕や内腿をもっと引き締められるのか…。自分の体をもっと良くしたいという願望は尽きないですね。

せっかく新しくワークアウトを始めても、どうしたら良くなるのかを知らないと、ただ時間ばかりかかって何も変化がなく、続けるモチベーションもわかなくなってしまうものです。

人の体は必ず、ここまで数十年間生きてくる間にできた癖や特徴があります。例えばこれまで、大きな筋肉を必要とする特定のスポーツばかりやっていたら、そのスポーツに必要な筋肉は発達していても他の筋肉とのバランスが悪かったり、柔軟性に欠けている可能性があります。

また、スマホやパソコンを 1 日中見るような仕事をしていたら、頭が前に出たり猫背になったり、肩に余計な力が入って肩こりになる、ということは十分考えられます。

まずは、体の仕組みやよく起こりがちな現象を知識として身につけて、自分の体の癖や特徴を知ること。そこから、体の改善計画は始まります。

続かない原因その 2: 正しいやり方が分からない

今、ワークアウトに関する動画や記事は世の中に沢山ありますので、「やろう！」と心に決めて、それを見ながら 1 人で開始するだけでも大きな一歩です。

ただ実は、同じエクササイズでも、どの角度でそれをやるのか、どこに重心をかけるよいか、どんなスピードで動かすのか等々で、効果はまるで変わってきます。例えば、本当は太ももの裏を使いたいエクササイズなのに、太ももの前に体重がかかるような体の使い方をしていたら、太ももの前の筋肉ばかり発達して足が太くなってしまいますよね。

また、体の癖や特徴に応じてやらない方がいいエクササイズもあり、それを知らずにやってしまうことで体を痛めてしまい、続けたくても続けられない、という状況になってしまう可能性もあります。例えば、最近在宅勤務が増えて悩んでいる方が増えている腰痛については、腰に負担のかかるエクササイズを自己流でやることで、かえって痛

みを悪化させてしまった、というお話もたびたびお聞きします。

せっかくそこに自分の時間を投資するのであれば、確実に効果を出したいもの。正しい体の動かし方を学んで、着実に自分の体を変えていきましょう。

続かない原因その3:他のことを優先してしまう

仕事、お友達とのチャット、家事や育児、読書、お買い物などなど、人生にはやりたいことや、やらなくてはいけないことばかりです。

もし今あなたが新しくワークアウトを始めようかなと思っているなら、なぜそれをやりたいのかをぜひ考えてみてください。

- 今、着れなくなってしまったあの服をもう一度着たい
- ついだらけてしまうこの生活を何とかしたい
- いつまでも若く美しくいたい
- せめてこのぽっこりお腹だけでも何とかしたい

色んな理由があると思います。

人は結局、自分が本当に必要だとかやりたいという欲求に従って生きているものです。

まずは本当それをやる必要があるのか？自分の人生において実現したいことなのか？を、確認してみましょう。

対策その1:自分の体や正しいやり方について学ぶ

ここまでお読みくださったみなさまは、「自分の体の癖や特徴についてもっと知りたい」「正しい体の動かし方を知りたい」と思ってくださった方も多いと思います。ただ、今の世の中は情報にあふれているので、本当に正しい知識を持っていないと何が正しいのかさえ判断ができない、というのが実情です。

心と体の健康研究所は、「本当に役立つ正しい情報を伝えていきたい」という想いで設置しました。よければぜひ、これらのコラムも参考にしてください。

対策その 2: 習慣化する

どんなに正しい知識があり、改善したいと思う気持ちがあっても、日々忙しいと、日常に流されてそのまま過ぎてしまうのは当然のことです。「3 日坊主」という言葉があるように、人は、3 日間、3 週間、3 ヶ月間という単位で同じ物事を継続できると、習慣化できると言われています。

なかなか継続できないという方は、習慣化のための以下 4 ステップを参考にしてみてください。

ステップ 1: 小さな目標を立てる

「いつもより 30 分早く起きる」「2 週間レッスンに参加してみる」など、まずは小さな目標を立ててみましょう。

いきなり大きな目標を立てると、挫折してしまった時に自信をなくしてしまう可能性があります。小さな成功体験をコツコツ積み重ねていくことで、大きな目標達成を目指しましょう。

ステップ 2: 小さな決め事をつくる

「3 日分の早朝レッスンを予約する」「友達と一緒に入る約束をする」など、自分がこれならやれると思える小さな決め事を作りましょう。

人は、自分が決めたことは守ろうという意識が働くものです。立てた目標を行動にうつすことで、自己効力感のアップにつながります。

ステップ 3: 小さな達成感を味わう

ワークアウトをはじめてみると、「キツイ」「辛い」「起きたくない」など色んな感情がわきあがってくるものです。まずはそんな感情を乗り越えて 30 分のレッスンをやり切ることで、小さな達成感を味わいましょう。

うまく動けなくても途中で休んでも OK なのがオンラインでのワークアウトの良いところ。周りの目を気にせず、自分のペースで楽しみましょう。

ステップ 4: 周りからフィードバックをもらう

早い方は開始したその日から、遅い方でも 2 週間以内には、何かしらの変化が現れてきます。表情が明るくなった、よく眠れるようになった、ご飯を美味しいと感じる、などなど。

ちょっとした変化の場合、自分 1 人ではなかなか気づかないことも多いかもしれません。ぜひ周りの方に、少しでも何か変化したことがないか聞いてみましょう。客観的に自分を見るために、写真を撮っておくのもおすすめです。

対策その 3: 専門家に伴走してもらう

どうしても「1 人で自宅トレーニングをやり続けるのは難しい」という方は、専門家を活用するのも一つの手です。専門家を活用することで、客観的に自分の今の状態や、なりたい姿に向けて必要なものを明確にしていくことができます。

WORKOUT COMMUNITY では、1 対 1 で体の改善計画を一緒につくり、なりたい姿に向けて伴走していくために、「オンラインプライベート」もご用意しています。忙しい日常を乗り越えて、理想の体をつくっていきましょう！

なぜワークアウト時にタンパク質を十分に摂取することが重要なのか

by Mika Hirasawa



タンパク質は、私たちの体においてなくてはならない大事な栄養素の一つです。今回は、なぜワークアウト時にタンパク質を摂取することが重要なのか、ワークアウト時に十分なタンパク質を摂取した場合としない場合でどのような違いがあるのかについて、ご紹介していきます。

目次

- そもそもタンパク質とは何か？
- 1日に必要なタンパク質の量はどのくらいなのか？
- ワークアウト時に十分なタンパク質を摂取した場合としない場合の違い
- 食事で摂取しきれないタンパク質はプロテインで補う

そもそもタンパク質とは何か？

タンパク質は、私たちの体が正しく機能していく上で欠かせない栄養素です。人間の体の約15-20%はタンパク質でできていると言われており、臓器、筋肉、皮膚、髪、爪、骨はすべてタンパク質から作られています。また、健康な体を維持するために必要なホルモンや免疫システムも、十分なタンパク質がなければ正常に働きません。

これだけ重要な機能を持つタンパク質ですが、人間は、タンパク質を構成する 20 種類のアミノ酸のうち、11 種類については体内で合成することができます。

ただし、残りの9種類のアミノ酸は体内で合成することができないため、食事など体の外から摂取する必要があります。「バランスの良い食事をして、十分なタンパク質を摂取しましょう」と言われる背景は、ここにあります。

1日に必要なタンパク質の摂取量はどのくらいなのか？

1日にどの程度のタンパク質の摂取が必要かについては、個々人のライフスタイルや体の状態、運動レベルなどによって異なるため、一概には言えません。

ただ、厚生労働省が報告している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、人間が1日に必要なタンパク質の摂取量は体重1kgあたり0.66gと言われており、その1.25倍、つまり体重1kgあたり約0.8g摂取することが推奨されています。

筋肉増強を目的としたアスリートに必要なタンパク質は、体重1kgあたり2.0gとされていることから、普段からワークアウトを行っている活動的な方であれば、ワークアウトの量や強度に応じて、体重1kgあたり0.8~1.5gを目安に摂取をするとよいでしょう。体重70kgの方であれば56g~105g、体重50kgの方であれば40g~75gが、1日の推奨摂取量となります。

ワークアウト時に十分なタンパク質を摂取した場合としない場合の違い

上述の通り、筋肉はタンパク質からできているため、筋肉疲労を起こすようなワークアウトの後には、回復させるために大量なタンパク質が必要となります。特に、筋肉に抵抗負荷をかけるようなワークアウトを行なった直後に20g~40gのタンパク質を摂取すると、筋タンパク質合成を促進し、ワークアウトの効果を最大化することができると言われてしています。

逆に、普段から十分にタンパク質を摂取していない状態でワークアウトを行うと、せっかくワークアウトをしていても筋肉の回復のためにタンパク質が消費されてしまい、全体の筋肉量が落ちてしまう可能性もあります。

ワークアウトを楽しむためにどのような食事をしたら効果的なのかについては、以下コラムも参考にしてください。

・ワークアウトを楽しむための効果的な食事の仕方

食事で摂取しきれないタンパク質はプロテインで補う

では、ここまでお伝えしてきたようなタンパク質を全て食事から摂取するとなると、何をどれだけ食べる必要があるのでしょうか？

例えば、高タンパク質な食品に代表される鶏肉のささみや油揚げでは100gあたり24gのタンパク質が含まれていますが、推奨されるタンパク質を全てささみや油揚げで補おうとした場合、毎日300g～400g食べる必要があります。数日であれば食べられるかもしれませんが、これをずっと続けていくのは大変です。

普段からワークアウトを行なっているような方の場合には、手軽にタンパク質が摂取できるプロテインで、不足分を補うことをお勧めします。プロテインにも動物性や植物性など様々な種類がありますので、一番自分に適したものをぜひ見つけてみてください。

ワークアウトが作り出すマインドフルネス効果とは

by Mika Hirasawa



長引くコロナ禍で人も組織も変化を求められ、精神的な不調を抱える方が増えてきています。こんな時には、例え逆境にあったとしてもありのままに物事を受け止め、しなやかに対応していけるよう、マインドフルな状態でいたいもの。今回は、そもそもマインドフルネスとは何か、マインドフルな状態を作り出すためにはどのようなやり方があるのか、ワークアウトを通じてどうやってマインドフルな状態を作り出すのかなどについてご紹介していきます。

目次

- マインドフルネスとは？
- マインドフルネスがもたらす効果とは？
- マインドフルネスと脳との関係
- マインドフルネスを作り出すための 9 つのやり方
- ワークアウトを通じてマインドフルネスを実感しよう

マインドフルネスとは？

マインドフルネスとは、「今、ここ」に集中し、物事があるがままに見られている状態のこと。逆に、マインドフルでない状態というのは、「心ここにあらず」の状態のことです。私たちの心はなかなか「今」を「あるがまま」に見ることが難しく、つい未来のことを不安に思ったり、過去のことを後悔したり、目の前の欲にとらわれたりしてしまいます。こ

の状態は「マインドワンダリング」と呼ばれており、一説によれば、脳は日常生活の約50%を、目の前のこと以外に費やしていると言われています。

マインドフルネスがもたらす効果とは？

元々、マインドフルネスのおおもとにあるのは、2500年前から続く仏教の考え方です。それを、アメリカ・マサチューセッツ大学の教授が現代社会においてストレスを低減できる方法として取り入れたことから、近年では、Googleをはじめとするシリコンバレーの企業でたくさん取り入れられるようになりました。

その他にも、人はマインドフルな状態になることで、心の面で以下効果が生まれると言われています。

- 集中力の向上
- 記憶力の向上
- 共感性の向上
- ストレス耐性の向上
- 感情マネジメントの向上
- 決断力の向上
- 創造力の向上

マインドフルネスと脳との関係

では、なぜマインドフルネスを取り入れると、先ほどお伝えしたような心の面での効果が生まれるのでしょうか。その理由は、脳の構造にあります。

脳は、大きく分類すると、「大脳新皮質(人間脳)」と「大脳辺縁系(哺乳類脳)」「脳幹(爬虫類脳)」の3種類に分けられます。

大脳新皮質は、思考や判断といった、私たちがよりよく生きるための「知性」に関することを司っています。大脳辺縁系は、意欲や情緒といった、私たちの本能に近い、「感情」に関することを司っています。脳と脊髄を結ぶ脳幹は、「生命維持」に関することを司っています。

感情を操る大脳辺縁系の中でも特に私たちの感情を大きく左右するのが、「扁桃体」

です。

扁桃体は好き・嫌いといった感情を司る神経群で、特に不安を感じた際には交感神経の活動を高め、ノルアドレナリンを分泌する機能を担っています。動物が本来持っている生きるために必要なエネルギーの元となる一方、機能しすぎると、ストレスに衝動的に反応したり、様々な生活習慣病になったりします。

このような脳の構造から、現代社会において脳をマインドフルな状態に保ち、扁桃体が機能しすぎないようにコントロールすることは、多少の変化や逆境に対しても動じずに、ストレス耐性を高めて強く生き抜く秘訣となります。

マインドフルな状態を作り出すための9つのやり方

では、脳をマインドフルな状態に保つにはどうしたら良いのでしょうか。マインドフルな状態を保つには色々な方法がありますが、ここでは、すぐに取り組める9つのやり方をご紹介します。

1. 自然の中で1日20分を過ごす

自宅にずっとこもりきりの状態では、どうしても気分がふさがちになるものです。自宅の近くにある公園や川など、自然を感じられる場所で時間を過ごすことは、ストレスを軽減するのに役立ちます。

「どうしても近くに自然を感じられる場所がない」という方は、窓から空を見る、遠くの景色をぼーっと眺めるなど、世界のあらゆる景色の美しさを感じるだけでも効果を感じることができるでしょう。

2. 定期的に瞑想する

先ほどお伝えしたように、脳は常に、日常生活の50%を目の前のこと以外に費やしています。1日たった5分でも瞑想に取り組むことは、雑念を払い、脳を静かな状態に保ち、「今、ここ」に立ち戻らせてくれるきっかけになります。

そうは言っても、今まで全く取り組んだことのない方は、どうやって瞑想したら良いかさえ分からないかもしれません。そんな方は、瞑想のレッスンに参加したり、瞑想をガイドしてくれるアプリや本を活用してみましょ。ガイドCDがついている「シンプルメディ

テーション—瞑想をこれから始める人の本」や、「本当の自分とつながる瞑想入門」などは、初めて瞑想する方でも簡単に取り組むことができるおすすめの本です。

3. SNS から距離を置く

在宅勤務でなかなか他の方と会う機会のない今、SNS は人と簡単につながることもできる素晴らしいツールです。一方で、「誰がどんなことを書いているのかな」「先日シェアしたあの写真、どれだけいいねがついたかな」など気にし始めることは、自らを不安な状態に追い込むことにもつながります。

可能であれば 1 週間に 1 時間だけでも、SNS に全く触れない時間をとってみてください。その後の 1 日は、今まで感じたことのないくらいバージョンアップされた素晴らしい時間になるでしょう。

4. 感謝の気持ちを持つ

感謝の気持ちを持つことは、人生においてポジティブな思考を増やしていくことにつながります。アメリカの大学のメンタルヘルスに関する研究では、研究の期間中に感謝状を書いていた対象者は、何も書かずにカウンセリングだけ受けていた対象者や、否定的な経験を書いていた対象者と比較して、メンタルヘルスが大幅に改善したとの研究結果もあります。

1 日の始まりと終わりに 5 分時間をとって、感謝していることを 3 つ書き出してみましょう。

5. 人とつながる機会を作る

人と会う機会が減っている今、自ら人とつながる機会を作り出すことが非常に重要となっています。誰かとコミュニケーションをとったり、一緒に何かに取り組んだりすることで生まれる社会的な刺激は、脳のニューロンを活性化させます。

週末に家族とゆっくり話す時間をとる、気になっている人に連絡をとってみるなど、少し時間をかけて、機会を作り出しましょう。

6. 定期的にワークアウトする

定期的にワークアウトすることは体を健康にするだけでなく、脳からエンドルフィンを出し、幸せな心の状態を作ります。

ワークアウトし慣れていない方は、毎朝 10 分のラジオ体操や散歩、ストレッチなど軽い運動から取り組んでみましょう。

7. 新しいことに挑戦する

新しいことへの挑戦は脳を活性化させ、活力のある状態を作り出します。

今までに読んだことのない本を読んでみる、新しい食べ物に挑戦してみる、今までやったことのないものを習慣化してみる、今までよりも 30 分早く起きてみるなど、何か新しく挑戦できるものを見つけ取り組んでみましょう。

8. 他の誰かのために何かいいことをする

相手のためになることを考えたり、優しい気持ちを持って人と接したり、ボランティアをしたりすることは、ポジティブな思考を生み出し、心身の健康を高めると言われています。

忙しい日常生活の中であえて空いている日を作り、誰かのためになることをする時間を持ちましょう。その時間の前後で自分自身の気持ちがどのように変化しているかを、感じてみてください。

9. 睡眠

人は、人生の 3 分の 1 近くの時間を睡眠に費やしています。少しでも気分が落ち込んだり、燃え尽き症候群に陥りそうだと感じた時には、心と体を休めて回復する時間を作りましょう。成人にとって、完全に心と体を休めるために必要な平均睡眠時間は、約 7~8 時間とされています。

ワークアウトと睡眠の関係について記載した以下コラムも参考にしてみてください。

・ワークアウトと睡眠の関係性 ~世界一睡眠不足な日本人が快眠を得るために~

ワークアウトを通じてマインドフルネスを実感しよう

ここまでマインドフルな状態を作り出すための色々な方法をお伝えしてきましたが、その中でも、ワークアウトはマインドフルネスを実感いただける簡単な方法です。そこで今回は最後に、ワークアウトを通じてどのようにマインドフルネスな状態を作り出すこ

とができるのかをご紹介していきたいと思います。

最初にお伝えしたように、マインドフルネスとは、「今、ここ」に注意を向け、あるがままにそれを受け入れている状態のことです。

ゆっくりとした動きやバランス、正確性などを大事にするラグリーフィットネスでは、常に集中力が求められます。「正しいスピードで体を動かしているか」「正しい体の角度になっているか」「自身の限界を超えるような可動域にチャレンジできているか」など一つ一つの動きに最大限の注意を払うことで、自然とマインドフルな状態を作り出すことができます。

また、ピラティスでは胸式呼吸を行いながらインナーマッスルを細かく動かしていくため、身体感覚が求められます。「じっとしている状態で自分の体に意識を向けるのは難しい」という方でも、動きながら自身の体の内側にある微細な感覚に集中することで、瞑想しているのと同じような感覚を作り出すことができます。

ストレッチにおいても、ゆったりとした呼吸をしながら自身の体にアクセスすることで自身の体の特徴や癖に気づき、「今、ここ」に立ち戻る機会となります。

日常的にワークアウトを行って脳をマインドフルな状態へとリセットすると、日々の生活においても、前向きに物事を捉えられるようになり、少々のことではへこたれない心の強さを作り出し、ストレス耐性を高めることができます。ワークアウトが心に与える影響については、産業医・精神科医の穂積桜先生へのインタビューも参考にしてください。

・★心と体の健康研究所・設置記念★産業医・精神科医の穂積桜先生インタビュー

ワークアウトを通じてしなやかな心を手に入れ、変化の時代を生き抜いていきましょう！

【執筆者プロフィール】



株式会社 Workout Community
代表取締役 兼 心と体の健康研究所 所長
平澤美香(ひらさわ みか)

国際コーチ連盟プロフェッショナル認定コーチ
ラグリーフィットネス認定インストラク
BASI ピラティス認定マットインストラクター

2001年慶應義塾大学法学部政治学科卒業。三菱商事広報部を経て、2005年株式会社コーチ・エィに転職。企業の風土改革やリーダーシップ開発に向けてコーチングを行う傍ら、マネジャーとして、四言語にまたがるオンラインクラスの運営・品質管理体制を構築する。その後、ヨガ・ピラティスのスタジオを運営する事業会社にうつり、100スタジオを束ねる執行役員事業部長、人事総務部長として、ブランド統合や営業・採用・育成の強化、オペレーション改善などを担当。体(ボディ)にアプローチすることで心(マインド)も変えていくことができるというボディーワークの世界に可能性を感じ、ボディーワークを通じて人と組織のウェルビーイングを支援したいとの思いから創業に至る。