

谷本先生
直伝!

自宅で筋トレ!

スマートフォンアプリ「フリモAR」で
レッスン動画をチェックしよう!



女性向け

要
点

スプリットスクワット

足を前後に開いて後ろ足の膝が床につくくらいまで深くしゃがんで立ちます。お尻の筋肉を意識して。バランスがとりにくい人は机に手を置いて行ってください。



男性向け

腕立て伏せ

肘が伸びきるまで「立て」て胸が床につくまで「伏せ」るのが腕立て伏せです。できなければ膝をつけて行って結構です。できないことをするよりも、できることを行いましょう。



高齢者向け

要
点

スクワット

広めの足幅でつま先を外に向け、痛みのない範囲でできるだけ深くしゃがんで立ちます。浅いスクワットで回数をこなすよりも、少ない回数でもしっかり深く行いましょう。

フリモAR 使用方法

- 1 右記の二次元コードからフリモARアプリをダウンロードして起動
- 2 マークがついた対象写真にスマホをかざすとスクリーンがはじまり、動画が流れます。



と一刀両断。その裏にあるのは、効果的なトレーニングを積み重ね、筋肉はきつと応えてくれるという真理にほかなりません。

**鍛える喜びから溢れ出る
個性的な「谷本語録」**

2018年、流行語大賞にもノミネートされた「筋肉は裏切らない」。NHKの体操番組『みんなで筋肉体操』では、この言葉をはじめ、インパクトある言葉のチョイスと、難度の高いトレーニングを黙々とこなす出演者など、ストイックな世界観が人気を呼びました。

番組で講師を務める谷本先生の本業は、近畿大学生物理工学部の准教授です。和歌山キャンパス(紀の川市西三谷)には、生物工学科、遺伝子工学科、食品安全工学科、生命情報工学科、人間環境デザイン工学科、医用工学科があり、谷

本先生は人間環境デザイン工学科で筋生理学やトレーニング科学などの指導に携わっています。テレビで見える姿だけでは体育の先生をイメージしてしまいがちですが、基本的に講義は座学が中心で、学内における服装はもっぱらスーツだといえます。

大学時代は船舶海洋工学を修め、建設コンサルタントとして就職しました。その後、東京大学大学院総合文化研究科に入学し、「筋肉博士」の異名を持つ石井直方教授に師事したという異色の経歴を持ちます。在学中から著書を刊行し、メディアに登場する機会も度々ありましたが、前述の『みんなで筋肉体操』への出演をきっかけに、その知名度は爆発的に広まりました。

「あと5秒しかできません」「きつくて辛くない、きつくて楽しい」など、数々の名言は書籍化もされたほど。その一部は番組スタッフや知人からヒントを得た言葉もあるそうですが、95%は自身が生み出した名言です。最近では「きつくて嬉しい」というパージョンもあり、実演する際の楽しそうな表情からも、筋肉への愛が

感じられます。

近年、健康ブームから派生する形で大きな流れとなった筋肉ブーム。第一次ベビーブームで生まれた団塊の世代が高齢化かつ長寿化し、自活問題が急務となった背景があります。「肉体改造」や「筋肉女子」といった言葉も生まれ、そこへ後押しするように『みんなで筋肉体操』がブームに火をつけました。

**自粛は絶対のチャンス
筋トレを生活の一部に**

筋肉を鍛えて得られるのは達成感だけでなく、美容や健康といった褒め言葉があります。「美しくなりたい」「健康で長生きしたい」といった普通の願望のキーワードは、筋肉にあるとあって過言ではありません。「それには正しい知識が必要です。例えば、腕立て伏せは必ず胸を床につける。これがなければ腕立て伏せ『かけ』ですよ」と谷本先生は呼びかけます。

また、女性は筋肉の細胞数が男性と異なるため、腕立て伏せをできなくて当然のこと。床ではなく、テーブルの縁に手をつけて行う方法を谷本先生はおすすめています。「社会活動が減っている今は、運動に対するリテラシーが上がり、トレーニングを習慣として根付かせるにはいい機会。これを機に、筋肉を鍛えることで、逆に虚弱高齢者が健康高齢者になれる

information

近畿大学 生物理工学部 オープンキャンパス開催情報

日程 〇月〇日(〇)~〇日(〇)

時間 00:00~00:00

場所 和歌山キャンパス
(紀の川市西三谷930)

問い合わせ 0736-77-3888

www.kindai.ac.jp/bost



る状況をつくりたい」と話します。

動画サイトYouTubeには、環境省が配信する『やはやは! 筋肉元気体操』をはじめ、さまざまなトレーニングがアップロードされています。今回誌面で紹介する3種の筋トレに加え、この機会にさまざまな筋トレを生活の一部に

巻頭 特集

近畿大学生物理工学部
谷本道哉先生に聞く!

キツくても楽しい 筋トレのススメ

新型コロナウイルスの感染拡大防止を

目的とした緊急事態宣言以降、運動不足による

「コロナ太り」に悩む人々が急増しています。

今回は、NHKの体操番組『みんなで筋肉体操』で

おなじみの近畿大学生物理工学部 准教授

谷本道哉先生を訪ねました。

「やろう」と思った時が吉日
質を高めてきつちりと

人体の筋細胞は、動作が減ると死滅し、運動能力も減少します。それは全世代にも通じることですが、とくに高齢者にとってはダイレクトに自活へのハードルとなります。谷本先生は「今のコロナ自粛が続くと、健康高齢者が虚弱高齢者になってしまう」と警鐘を鳴らします。

ただし、筋肉は視力のように一度失えば取り戻せない機能とは異なります。身体を鍛えれば筋細胞の一本一本は太くなり、体力の維持や強化ができるのです。だからこそ、どの段階からでも遅くはなく、思い立った時がトレーニング

の始め時であるといえます。

谷本先生いわく「筋トレのスタートラインは自分の身体と向き合うことから」。先生自身は、その引き締まった体から毎日筋トレ三昧のように思われがちですが、実際には一日あたり20~30分という短時間でトレーニングをしています。

「回数を稼ぐことや、長時間続けることを目標にするのはNGです。浅はかな100回よりも、奥深く10回きつちりとやるほうが、よほど効果はある。逆に、質を高めたトレーニングでしつかり追い込まなければ、筋肉は鍛えられません」と、これまで世の中に数多く存在してきた「楽をして変えられるトレーニング方法」をバツサリ



左) 授業では、筋活動レベル、酸素摂取量などの運動における生理応答(運動生理学)、およびスポーツ動作、日常動作の動作分析・動力学分析(バイオメカニクス)の研究を行っています 右) 谷本先生自身も週に4~5日、1日あたり20~30分、時間と部位を決めて筋トレに励んでいます



筋肉は
裏切らない!



profile

近畿大学生物理工学部
准教授
谷本道哉さん

静岡県出身。近畿大学生物理工学部 人間環境デザイン工学科で筋生理学やスポーツバイオメカニクスを研究・指導。NHKの体操番組『みんなで筋肉体操』をはじめ、各局で筋肉トレーニングの指導者として活躍し、環境省による日本版ナッジ・ユニットの有識者委員兼ナッジアンバサダーとして『やはやは! 筋肉元気体操』も考案しています