

第2回自転車セミナーを開催しました！

第2回目のテーマは、「自転車運動とロープ体操と適食で逞しく痩せる 『これが男の痩せ方だ！』解説と自転車通勤のススメ」、講師として痩せる学校 TOKYO ツーキニストを主宰している内海 潤氏にご講演いただきました。

日 時：平成23年7月21日（木）18：00～19：30

場 所：自転車会館3号館11階会議室

講 師：内海 潤 氏

株式会社エクスゲート 代表取締役

NPO 法人 自転車活用推進研究会 理事

痩せる学校 TOKYO ツーキニスト 主宰

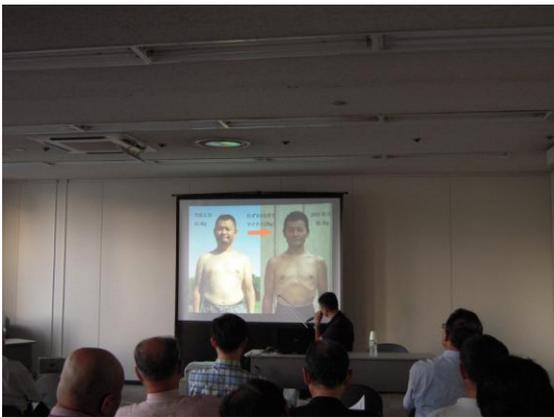
テ ー マ：「自転車運動とロープ体操と適食で逞しく痩せる 『これが男の痩せ方だ！』解説と自転車通勤のススメ」

プロフィール：1989年 筑波大学を卒業し、リクルートへ入社

2006年 リクルートを退社し、エクスゲートを設立

2007年 TOKYO ツーキニスト（ツーキニストを応援するコミュニティサイト）を立ち上げる

2011年 「これが男の痩せ方だ！」を出版、「痩せる学校」を立ち上げる



<要旨>

今回の講演は、内海氏が今年の3月に出版した「これが男の痩せ方だ！」の内容を分かりやすく解説いただき、かつTOKYO ツーキニストを立ち上げ、ツーキニストたちを応援するなどのご活躍されているそのご経験をいかした自転車通勤のススメをお話していただきました。

まず冒頭、内海氏が2010年5月16日のご自身の体と2010年10月12日のときの体が一枚の写真に収められている姿を見せていただきましたが、これが、なんと5月のときが88キロ、10月のときが68キロで20キロの減量に成功した姿でその違いは歴然としており大変驚きました。こうした逞しい体になるにはどうしたらいいのかということで、早速お話いただきました。

「男には男の痩せ方がある！」ということで、まず「運動せず、食べる量を減らして痩せるとカラダが小さく縮んでしまうだけで、その上リバウンドしやすい。」かつ「筋肉を落とすと痩せにくくなる。脂肪だけを落とすのは遅く、遅く痩せるのが理想的である。」従って、筋肉を引き締めて遅く痩せるには運動をしていかなければいかず自転車が大変効果的です。

但し、「自転車だけでは、痩せない！」ここが陥りやすい罠なんです。自転車は有酸素運動で痩せるツールとしては最高ですが、ただ乗りさえすれば痩せるというのは大きな間違いです。

それは、運動で消化できるカロリーはそう多くなく、月間2000km以上自転車で走れば相当な量カロリーを消費するが、そんなに乗れる人はそうはいないでしょう。自転車は血液の循環を促進し血液をきれいにする効果があり、血管弾力性と心肺機能を高める効果がある。下がった血液を上げることが大事で、血流量を増やし心臓を助けるミルキングアクションがとても大事です。健康的に痩せるためにも、長生きするためにも有酸素運動が大事であり、自転車はサドルがあるためその実践ができるため、とても適しています。

ここで、自転車に乗るだけでなく、さらに「ロープ体操」といってロープを活用した体操を紹介していただきました。

痩せるためには、有酸素運動だけでは駄目で、無酸素運動も必要になってくるのですが、ロープ体操は無酸素運動であり、筋トレの一種になります。これは筋繊維を太くする、すなわち筋肉量を増やすことですが、基礎代謝量が上がると燃費が悪化してしまいます。基礎代謝量は息をしても寝ていてもカラダが消費するエネルギー量であり、運動消費よりも大きい。成人男性で1500キロカロリー程度ですが、運動しないと40才以降激減していくものです。有酸素・無酸素運動両方行うと効果的で、様々な筋肉を様々な鍛え方をしていくことが大事です。

次に、適食についてのお話です。

日本伝統の食事を見直そう→素食のススメ。これは、現代では大盛りやセット料理などメタボ型の食事がよく見られますが、一人前の量をきちんと食べれば長生きできる、ということなんです。ですから、まずは間食・夜食をやめましょう。お酒は大丈夫なのですが、おつまみは高カロリーなものが多いので要注意です。

痩せる技術を確立すれば、中高年からでも何才でも大丈夫です。

そのためには、①自転車運動でミルキングアクションを起こして心臓を助け、心肺機能・血管弾力性強化する。運動習慣の構築を行う。②生活の中でいつでもどこでもできる筋トレを行う習慣をもつ。活動代謝量を上げ、遅く痩せやすいカラダを構築する。③食事量

をコントロールし胃を小さく少しづつバランス良く食べる。一人前の量で満足する習慣を構築する。胃を小さくするには一週間頑張ればできる。この3つを含め最も大事なものは、痩せたいという気持ちが一番大事であり、ストレスにならず楽しんでやることです。

そのために、「痩せる学校」を設立し、みんなで一緒にやることで維持していくことができ、継続するこの大切さを学ぶことができるのです。

また、お腹が出ている人には、お腹は簡単に凹むということをお伝えします。皮下脂肪は落ちにくいが内臓脂肪は落ちやすいです。お腹が出ているのは脂肪だけのせいではなく、腹筋の筋力低下が大きいので、ぜひロープ体操で腹筋を引き締めて下さい。

自転車とロープ体操と適食で遅く痩せるメリットは、

若返り、すなわちアンチエイジングに効果的です。実際に自分も20キロ痩せて気持ちが随分若返りました。本来メタボの意味は新陳代謝ですが、健康食品よりも軽い運動が効果的です。アンチエイジングにも効果があり、サプリメントに頼らないでもすみます。

また、リズムカルにペダルを漕ぐと脳内物質セロトニンが出てうつ病予防にも効果があります。

さらに、自転車は大腿筋を使いますが、バランス感覚を維持するにも効果があります。何も運動しないと、徐々に筋肉を失うことになり、例えば、30才で100%とすると80才では50%になってしまいます。ですので、自転車に乗ると寝たきり予防にも効果があることになります。

自転車は怪我が少ないこともありますので、とても良いです。

一時的に痩せるだけでなく、痩せ続けることが重要です。軽い運動を適度に定期的に行い、生きて行くのに必要な量だけ食べる。これが健康的に生きていけることになります。健康であることがとても大切であると思いますので、是非実践して行って下さい。

次に、「自転車通勤のススメ」のお話をさせていただきました。

実際、東日本大震災以降、問合せがとても多くなりました。

では何故自転車通勤をすすめるのか。次の自転車通勤のススメ10箇条をご紹介します。

- ① 満員電車に乗らずにすむ、②運動不足解消できる、③心肺機能と血管弾力性を強化できる、④大腿筋と腸よう筋を中心に鍛えられる、⑤他の運動に比べ怪我が少ない、⑥帰宅後に着替えて走る必要がない、⑦会社には毎日行くので続けやすい、⑧免疫力が上がり風邪を引きにくくなる、⑨嫌なことを忘れストレス耐性が上がる、⑩季節感を感じ、街に愛着がわき、いざというときの足として頼りになる。

さらに、快適に自転車通勤をしていただくために、自転車通勤の心得10カ条も併せてをご紹介します。

- ① 走り出す前に準備運動をしよう、②自転車は整備が必要、定期的なメンテナンスを行う、③事故で亡くなる方の65%は頭部損傷 ヘルメットを被ろう、④歩道は歩行者優先、自転車は車道の左側原則、⑤二人乗り、携帯電話運転、信号無視、並進、逆走、

無灯火、飲酒運転、ヘッドホン着用、傘さし運転、安全運転義務違反、⑥五感を駆使して運転を。カーブミラーを第3の目に、⑦ドライバーとコミュニケーションを取りながら走ろう、⑧万が一の事故に備えて自転車総合保険に加入しよう、⑨自分好みのアクセサリやパーツでカスタマイズしよう、⑩ルールを守った上で、自由を満喫する。毎日違った「ほんの少しの冒険」をしてみよう

あとは注意点を、

会社にはきちんと自転車通勤をすると伝えておきましょう。労災の適用にもかかわってきますので、会社とよく話しをしましょう。禁止されていても交渉しつづけOKを貰った方もいますので、きちんと伝えることは大事なことです。

但し、欧米では通勤途上の事故は労災適用となりません。社会習慣の違いですが、全て自己責任という考え方です。

日本の会社にはクルマ通勤を認めているところは是非自転車通勤も認めてほしいです。国交省では「エコ通勤 優良事業所認証制度」というものもありますので、ぜひ活用していただきたいです。

講演は以上でしたが、最後に実際にロープ体操をやってみせていただき、会場は大いに盛り上がり、終了しました。

自転車で健康的に痩せることは長生きする上でも、とても大切なことだとあらためて認識いたしました。実際に痩せられた内海氏のお話は非常に説得力があり、早速実践される方もいらっしゃると思います。そこで自転車の楽しさも併せて実感していただければ幸いです。

最後に、今回のセミナーにご参加いただき、誠に有難うございました。

次回予定

<第3回>

平成23年8月30日(火) 18:00~19:30

講師：吉村 洋三氏 (OVEマネージャー)

テーマ：(仮)「新しい自転車の楽しみ方、散歩(さんそう)を始めてみませんか」

※詳細が決まり次第、本会ホームページ等で、改めてご案内申し上げます。



このセミナーは競輪の補助金を受けて実施いたしました。

<http://ringring-keirin.jp>