

2016年10月19日

株式会社オークローンマーケティング

* Shop Japan NEWS LETTER *

もう正月太りも怖くない？！ “骨盤運動を秋のうちにやっておくべき理由”とは？ 3分ゆらゆらでおなじみ「ながらウォーク」開発者に聞いた！

「ショップジャパン」ブランドを運営する株式会社オークローンマーケティング（本社：愛知県名古屋市東区、代表取締役社長：ハリー・A・ヒル）が販売する「ながらウォーク」は、1回3分のゆらゆら運動で効果的なシェイプアップを目指せるらくらく骨盤運動マシンです。

2016年1月の販売開始以来、お客様から「サイズが小さいから部屋に置いて邪魔にならず毎日使えて便利」「なにかをしながらエクササイズができるのが楽ちんでいい」といったお声をいただき、これまで7万台を販売※する人気商品となっています。電源いらすのコンパクト設計に加え、自宅に居ながら簡単にエクササイズができるので、これから到来する冬籠りのぽっこりお腹解消にもぴったりです。

※2016年10月1日現在の販売台数



「ながらウォーク」イメージ画像

「ながらウォーク」は、フィジカルトレーニングのエキスパートとして、人の体のしくみを知り尽くした東急スポーツオアシス・三好康真トレーナーが開発に携わっています。今回は三好トレーナーに、本格的な冬が来る前にやっておくべき骨盤運動についてインタビューしました。さらに「ながらウォーク」をもっと効果的に使うためのポイントについても初公開いたします。

■秋は体のメンテナンスに最適な季節！

夏は暑くて体力を消耗するから体の基礎代謝も高い、と感じてしまいがちですが、実は、気温が低い冬の方が、体温保持のために熱産生が高まり、基礎代謝が上がる傾向にあります。

ですから冬は、本来シェイプアップに最適な季節なのですが、それは筋肉量がちゃんとある人の場合です。基礎代謝を担うのは、人体組織の中で約20%は骨格筋といわれるほど、基礎代謝と筋肉量との関係性は密接です。筋肉量が少ない人は冬になると基礎代謝による熱産生が追いつかず、寒さを防ぐために、体脂肪を蓄えてしまうことになってしまうのです。

ですから、冬になる前のこの時期に体を動かして筋肉をつけ、体を夏仕様から冬仕様へとメンテナンスをすることが、とても大切になります。

また、冬になると外気温の寒さで末端冷え症に悩む女性も多いようですが、これも筋肉量を増やすことで改善できる可能性があります。フィジカルトレーニングの世界では、体の中心の温度（内臓のある深部温度）は37℃に保つために環境の変化に応じて体温調整していると考えられていますが、気温が低いと体の中心の熱を保とうとするあまり、手足など末端の熱が奪われてしまいます。しかし筋肉量を上げておけば代謝量も増えますので、末端の熱を奪うことなく深部体温を適温に保つことができるというわけです。



東急スポーツオアシス 三好康真トレーナー

■この時期におススメしたい“骨盤運動”

冬に向けて、特にエクササイズしておきたいのが腰回りです。“腰は文字通り体の要”とよく言われますが、頭・背中・脚を結ぶ中心となっており、骨盤周りのひねり運動をすることで上半身と下半身を効率的に動かすことにつながりますし、普段から動かすことが少ない筋肉ですので、ストレッチと筋肉トレーニングの効果を感じやすい部分とも言えます。

なお、腹筋・太もも・お尻などいわゆる“大きな筋肉”は、まとめて動かすことでより体が温まりますし、こういった外側の筋肉を動かして緩めてやることで、内部の筋肉も緩みますので、冬になる前から動かす練習をしておき、寒い季節に備えていくとよいでしょう。



三好トレーナーはこれまでも、「いつでも・どこでも使えるフィットネス器具」の開発に多数携わっている。

“骨盤運動”のひとつとして注目されているのが“お尻歩き”というエクササイズです。“お尻歩き”は、背筋を伸ばして床に座り、腰を前後に動かしながらお尻で歩くように進む運動です。この運動を手軽に取り組みめるようサポートしてくれるのが、「ながらウォーク」です。ここからは、「ながらウォーク」を使って“骨盤運動”の効果的なやり方をお伝えします。

- ① 背筋を伸ばして座り、肩を水平にします。
- ② 頭や肩は動かさず、腰周りだけを動かすようにして、左右にゆらゆらします（約 1 分）。
- ③ 同じように腰周りだけ動かすように、前後にゆらゆらします（約 1 分）。
- ④ 前後左右を立体的に組み合わせ、ひねるように動かせば、8 の字ゆらゆらの動きになります。その際、体の重心移動を意識するようにします（約 1 分）。



① 頭や肩は動かさず、腰周りを左右に揺らします。

② 腰周りだけ動かすように、前後に揺らします。

なお 8 の字ゆらゆらは、慣れるまで少し難しいかもしれませんが、まずは骨盤を動かしひねりの運動を取り入れること。そうすれば可動性が良くなり、日常生活での動きやすさや消費量に効果が感じられると思います。

■生活リズムの一部に取り入れて習慣化することが重要！

“骨盤運動”は、1 日のうちの時間帯で行なっていただいてもよいのですが、おススメのタイミングとしては、お風呂上り、就寝前です。

人は、深部体温が一度上がってから下がるときに眠気を感じるという、という生理的な現象があると言われていますが、まずはお風呂に入って体温を上げ、そのあとに“骨盤運動”でストレッチ&エクササイズをすることで気持ちがほぐれ、その後徐々に体温が下がって良い眠りにつくことができると思います。

また、お風呂上りは体温が高く、準備運動（ウォームアップ）を短縮してエクササイズしても、怪我や筋肉痛につながりづらと考えられます。

しかしなにより大事なのは、“毎日の習慣にする”ことです。食後に歯を磨くのと同様に、毎日「●●の後は“骨盤運動”」と習慣化することで、筋肉が少しずつついていき、基礎代謝量の増加が期待できると思います。

※コメントについてはすべて個人の見解です。

■「ながらウォーク」について：

「ながらウォーク」は、座って“ゆらゆら”するだけで下っ腹のシェイプアップが狙える骨盤運動マシンです。前に向かい斜めに設計された「ヒップフィットクッション」により、座るだけで骨盤が立ち、自然と美しい姿勢に導きます。また、360度フル回転する「オールアラウンドスプリングシステム」を搭載しており、横揺れ・縦揺れといった左右・前後の動きで歪みやすい骨盤の補整をサポートします。さらに8の字を描く「フィギュアエイト運動」を加えることで、お腹周り全体を効率的に刺激します。

	商品名	ながらウォーク
	通常価格	9,900 円（税抜）
	セット内容	本体×1、取扱説明書×1、エクササイズ DVD×1、エクササイズガイド×1
	サイズ	約縦 27cm×横 44 cm×高さ 21 cm
	重量	約 3.8kg
	カラー	ピンク、ブラウン
	商品紹介サイト	http://www.shopjapan.co.jp/products/nagara-walk

■三好康真トレーナーについて：



三好 康真（みよし・やすまさ）

株式会社東急スポーツオアシス ホームフィットネス事業本部

ゼネラルマネージャー

順天堂大学体育学部体育学科 卒。

ヨットレースの最高峰といわれるアメリカスカップ参戦（クルー兼トレーナー）。

現在は、フィットネスクラブでの知識と経験を活かし、家庭用運動器具の企画・開発・販売に携わる。おもなヒット商品に「ながらクッション」がある。

ショップジャパンは、これからも世界中から選りすぐりのアイデアを発掘し、日本らしさを加えてお届けすることで、お客様の日常により多くの幸せな時間をご提供し、お客様の気持ちに寄り添うブランドであり続けます。

この件に関するお問合せ先

株式会社オークローンマーケティング 広報担当

東京都港区虎ノ門 1 丁目 23 番 1 号 虎ノ門ヒルズ森タワー 21 階

TEL：(03) 6746-0324 FAX：(03) 3501-5324

EMAIL：pr@shopjapan.co.jp URL：www.shopjapan.co.jp