

腕立て伏せ（腕や胸）や腹筋運動（腹）から筋トレを始めると、とても効率が悪いんです。

筋トレをしたほうがしないよりは絶対いい。そのことは誰もが知っているはずなのに、あれやこれやと理由をつけて、なかなか続けることができない。なぜかといえば、筋トレは単純な種目をコツコツとやらなければいけないからです。

どれだけ経験を積んでも、筋トレ上級者になっただとしても、常に現状以上に負荷をかけなければなりません。ですから何年経っても筋肉痛は出るし、効果が停滞することもある。

自分が好きでさえあれば、楽しんでさえいれば、自然と継続できるサッカーや野球、バスケやボールなどのスポーツのようにはいかないですね。

筋トレは楽しくない——私もその気持ちはよくわかります。だから少しアプローチを変えてみましょう。

何より重要なのは、**自分も、また、まわりから見ても、成果がすぐに実感できる筋トレ**を**すること**。筋トレが続かないのは、効率の悪いやり方をしていることが大きな原因で、そのために成果を十分に実感できず、モチベーションが下がってしまうからです。

筋トレの目的は人それぞれでしょうが、多くの場合、鍛え上げた腕や胸、引き締まった腹を作って、体のパフォーマンスを上げ、見た目にも魅力的になる、ということが挙げられると思います。

そのために、腕立て伏せやベンチプレスをしたり、腹筋運動をしたりして、腕や胸、お腹を鍛えていく人がほとんどでしょう。しかし、そのアプローチ、じつはとても効率が悪いんです。

詳しくは本文で解説しますが、**パンプアップされた上半身や引き締まった腹を作るための近道は、「お尻の筋肉」から鍛えること**。お尻を鍛えるだけで、お尻の位置が上がり、お腹が締まり、背筋が伸びて胸が開き……と、効率よく全身を鍛えることができます。見た目にもバランスのいい体になっていきます。最短・最速で成果を実感できるため、モチベーションも維持しやすくなるのです。

私はアメリカの大学で運動科学を学び、メジャーリーグ傘下のマイナーリーグでトレーニングの専門家としての経験を積みました。日本帰国後は、プロ野球の千葉ロッテマリーンズやラグビートップリーグの近鉄ライナーズでコンディショニング・コーチを歴任。トレーニング指導の専門家として、いままで700名以上のトップアスリートと関わってきました。約20年、フィールドやグラウンドで費やした時間と同じくらい莫大な時間を、トレーニングルームで過ごしてきたのです。

そんな私実感している真理。それが先ほどお話しした「筋トレはお尻からアプローチすることで効率よく全身を鍛えられる」ということ。そして、もう一つが「正しい筋力トレーニングは、体だけでなく、決断力やリーダーシップも高める」という事実です。

行うのは「お尻の筋肉」を中心とした、シンプルな筋トレ種目ですが、我々を外見的にも内面的にも格好よくしてくれる「テストステロン」というホルモンに着目したアプローチでもあります。

そのことで魅力的なボディラインだけでなく、仕事場でもプライベートでもまわりから「頼られる自分」になることができます。

そのための、誰でも自宅のできる、1日5分からの実践的な筋トレの方法を紹介したのが本書です。

アスリートの中でもトップ選手たちに共通する筋トレアプローチを学びながら、ぜひ、いままでとはひと味違う成果を実感してみてください。

1章 腕や胸、お腹から鍛える筋トレは効率が悪い!?

- 1 トップアスリートほどガムシヤラに筋トレをやらさない 20
- 2 鍛える部位を見れば、一流か二流かすぐわかる
- 3 背面を強化するほうが体もメンタルも強くなる理由
- 4 だらしのない腹を何とかしたいから腹筋! の大間違い
- 5 まずお尻から鍛えるべき3つの理由

理由1——背中から鍛えると姿勢が崩れ腰痛の原因に

理由2——もっとも見た目の変化に影響を与える部位だから

理由3——人体で一番大きい筋肉を鍛えることで「テストステロン」が高まるから

コラム テストステロンだけじゃない。筋肉を強くするホルモン、弱くするホルモン

一流アスリートとの**⑧**エピソード1 トンプソン・ルーク選手

2章 テストステロンを高める筋トレで人生が変わる

1 男性ホルモンの一つであるテストステロン

テストステロンはおもに三種類ある

女性にも大切な男性ホルモン

2 40代を過ぎたら特にテストステロンが大事な理由

性機能だけじゃない。人に優しくなれるホルモン

リーダーシップを高めてくれる

知らず知らずに陥っている? 男性更年期症候群を疑おう

あなたのテストステロン値をチェック

3 テストステロン減少を抑える生活習慣を身につける

【テストステロン減少を抑える5カ条】

4 筋トレでテストステロンを高めよう

筋トレで「最大の内分泌器官」＝筋肉を活性化せよ
筋力強化より筋肥大アプローチを

お尻から攻める！が王道

男性は朝よりも夕方筋トレがベター

まずは脳をその気にさせる

有酸素運動のやりすぎには要注意

コラム テストステロンとSEX——大事な試合の前に「いたすかどうか」の大問題

一流アスリートとの④エピソード2 ボビー・バレンタイン監督

3章

最短・最速で体を変えたかったら「尻」から鍛えろ

1—テストステロンを高めるならお尻のワケ

全身の筋肉の土台のような働きをしている

骨盤の「ちようごいい傾き」がハイパフォーマンスを生む

全身の筋力トレーニングの効果も断然良くなる

2—お尻を鍛えれば「信頼される人」になる

姿勢が良くなり、見た目からデキる人に

Doing more with less（最小の努力で最大の効果を）

コラム 効率良く筋力がつく食事と食べ方

一流アスリートとの④エピソード3 渡辺俊介投手

4章

1日5分！「尻」から強い自分を作る基本の筋トレ

1—「デッドリフト」をマスターしよう

理由1—スクワットよりお尻を鍛えるのに向いている

理由2—スクワットより難易度が低い

理由3——姿勢作りに大事なバックラインを鍛えられる

*準備してほしいもの

2 「デッドリフト」のポイント

肩甲骨の寄せを保つ＝体幹が固定される

ゆっくり下ろすことで筋肉が効率的に鍛えられる

3 デッドリフトが難しい人向け【初級編】

…「ヒップヒンジ&オーバーヘッドリーチ」

4 デッドリフトが難しい人向け【中級編】…「バーヒンジ」

コラム 筋肉を効率よくつける効果的なたんぱく質摂取法とは

一流アスリートとの**⑤**エピソード4 上原浩治投手

5章

プラス5分!

1カ月で体の進化を実感できる中級の筋トレ

1 ラグビー選手は欠かさない「ヒップスラスト」

2 バランス能力も高まる「片足ルーマニアンデッドリフト」

コラム より上質な筋肉にするための食事のとり方7カ条

一流アスリートとの**⑥**エピソード5 高忠伸選手

6章

「尻」と「背中」でメンタルも強くなる応用の筋トレ

1 広い背中・強い体幹作りに最適な「逆手懸垂」

2 背面全体を強化してくれる「ワンアームロウ」

お尻を使えると階段上り、自転車こぎもフクになる
まめに肩甲骨を動かしてセデントタリーを防ぐ

コラム トップアスリートの驚くべき睡眠習慣

一流アスリートとの⑥エピソード6 小宮山悟投手

7章

いまこそ効果が出る！

「胸」と「腹」を最短で鍛える筋トレ

1 「プッシュスライダー」で最速で大胸筋を大きくする

まずは正しい「プッシュアップ」のやり方から

「スライダープッシュアップ」に挑戦してみよう

2 引き締まった腹筋を最短で手に入れる

「ロッキングチェアクラッチ」&「サイドロッキングチェアクラッチ」

腹直筋を最小の努力で鍛える「ロッキングチェアクラッチ」

見栄えのいいお腹は腹斜筋がカギ「サイドロッキングチェアクラッチ」

コラム 効果的な筋トレに欠かせない2つの補助アイテム

エピソード

あとがき

企画協力／イー・プランニング

写真撮影／川本聖哉

イラスト／中川原透

DTP／エヌケイクルー

(図表 1) 本書に出てくるおもな筋肉部位

