

15分でスカッと爽快 すっと入眠運動法

～勇飛の健康法レポートシリーズ～

PRODUCED by 勇飛

著作権保護についての表記 Copyright (C) 2012～ Yu-hi. All Rights Reserved.

※すぐにご実践されたい場合は、9ページ目からお読みください。

■「運動」と「熟睡」の関係性

こんにちは、勇飛です。

この度は電子書籍（PDF）レポート「15分でスカッと爽快すっと入眠運動法」をダウンロードいただき、誠にありがとうございます。

早速ですが、一つ質問がございます。

あなたは布団に入った後、すっと入眠できていますか？

入眠とはいわゆる「寝つき」の事で、寝つきがよければすっと眠る事ができます。

しかし寝つきが悪いとご存知の通り、布団の中でモジモジしてしまい、なかなか眠れません。

・・・さて、ここで思い出していただきたい事があります。

小学校時代の遠足。

野山に出かけ山菜を採ったり、友達と遊び回ったりして思う存分羽を伸ばし、くたくたになって家に帰ります。

そんな日はそれこそ布団に入って「10秒」で、まるで気絶してしまうかのようにコテンと寝てしまったものです。

何故このような事が起こるかと言うと、存分に身体を動かすと「疲労物質」が溜まります。

その疲労物質を分解するために、先の項目にてご紹介した、「成長ホルモン」を始めとした各種ホルモンが分泌されます。

溜まった疲労物質を分解するためには、特に疲労が溜まっていない平常時に比べ、**より多くのホルモンを分泌する必要があります。**

そして分泌量を増やすにはより**深い睡眠が必要になる**ため、結果的に熟睡する事ができると言うわけですね。

■運動すると身体にいいと言う話しは、もう耳にタコができるほど聞き飽きている人必見！！たった15分ながら超効果の出る運動法とは？

熟睡するために「運動」は非常に効果がある、とお伝えしましたが、日々の生活の中で運動する時間を確保するのは、かなり難しいですよね？

特に私勇飛みたいに、日々夜中の12時に仕事が終わるような生活を繰り返していると（苦笑）、とてもじゃないですが、スポーツジムに行ったりジョギングしたりする時間を確保できません。

しかし・・・

実はどんなに忙しい人でも、自宅で**一回につき15分程**だけやればいい、非常に効果・効率の高い運動方法があるのです！！

■究極の15分間運動法・・・それは、「踏み台昇降運動」です！！

15分間究極運動法の正体・・・

それは、

「踏み台昇降運動」

です！！

「踏み台昇降？ああ、学生時代に体力測定か何かでやったなと言えば。
え？それがそんなに効果あるの？」

・・・私も最初、そう思いましたが、実はこの踏み台昇降運動、体力測定時のみ実施する
なんてもったいなさすぎる、ものすごい効果&ポテンシャルを秘めた運動なのです。

【踏み台昇降運動の効果】

●踏み台昇降運動とは？

知らない方もおられると思いますので、まずは「踏み台昇降運動」そのものについてご説明
致します。

踏み台昇降運動とは、高さ5センチ～25センチ程の台に乗って降りる、と言う動作を繰り返すだけの運動です。(ほんとにこれだけ)

スペースをまったくと言っていいほど取られない&非常にシンプルな運動方法です。

しかし侮る事なかれ。

高めの台で実施すると、予想以上に疲労してしまい、足が筋肉痛となってしまいます。

(詳しくは後ほど)

それでは以下、その具体的な実施効果をお伝えしていきます。

●有酸素運動＋無酸素運動（筋トレ効果）

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。

有酸素運動とはご存知の通り、「体内の酸素を消費する運動」で、脂肪燃焼効果が高く、身体にかかる負担も少ない運動です。

※運動内容例：ウォーキングやジョギング、水泳等々

ただ、負担が少ない分、全般に運動効果が弱くなってしまおうという傾向があります。

そしてもう一つ、この「有酸素運動」とはまったく逆の性質を持つ、「無酸素運動」と言うのがありますが、これは「体内の酸素を消費しない運動」です。

※運動内容例：各種筋トレ、激しめのランニング等。

この無酸素運動はより高い運動効果を得られると言うメリットがありますが、身体にかかる負担が大きくなってしまおう傾向にあります。

・・・さて、それでは今回ご紹介する「踏み台昇降」運動は？

なんと「有酸素運動」と「無酸素運動」、**二つの要素を同時に**持っている運動なのですね！！

本格的な有酸素運動を行いつつも、大腰筋、大腿四頭筋、腹筋、背筋、大殿筋を同時に鍛える事もできるという、**前代未聞気味な運動方法**なのです。

以下、「踏み台昇降運動」の素晴らしさ・効果をお伝えさせていただきます。

●自室で実施可能

通常、運動と言うとウォーキングにしろジョギングにしろ水泳にしろ、外に出たり施設に行かなければなりません。

従って、雨や嵐が吹き荒れていたたり、仕事終わりに早く家に帰りたくなった時には、実施を見送らなければなりません。

しかし踏み台昇降であれば、慣れ親しんだ自室で問題なく実行可能であり、また占有するスペースは実質ゼロに近いので、どんな狭い部屋でも実行可能です。

この特徴により、**無理なく継続的に運動を続けていく事ができます。**

●運動量の調整が可能

この踏み台昇降ですが、かなり細かいレベルで「運動量の調整」をする事が可能です。

「高さ5センチ～25センチ程の台を乗り降りする運動である」と言う事は既にお伝え致しましたが、つまるところ、自分の体力・体調の具合に合わせて、ベストだと思える高さにすれば良いのです。

人間の体調は常に変化しているので、調整ができれば無理なく続けていく事ができるはず
です。

●ながら運動が可能

何かをしながら実施、いわゆる「ながら運動」が可能です。

本でも携帯電話でもゲームでも、大抵の事は「踏み台昇降中」に実施可能です。

ウォーキングやジョギングのように、外を走っているわけではありませんので、思う存分に余所見し放題です。

私は本を読むのが大好きなので、読みながら実施する事が多々あります。

この「ながら運動」の一つの大きなメリットは、例えば本の面白さに熱中した状態でやると、もうほんとに**あっと言う間に時間が過ぎる**と言う点です。

また、他の運動に比べて、やり始める時の、「運動しなきゃ」と言う「おっくうな気持ち」が、非常に起こりにくいです。

例えば水泳をやろうとした場合、「今から水泳しにいくぞ!!」と、**少々の準備と覚悟が必要**になりますが、こと踏み台昇降に至っては、まったくそんなような準備と覚悟は必要ありません。

ただ単に、台を用意して昇り降りするだけなのでから。

●有酸素運動しながら同時に筋トレ可能

こちら、上記でちらっとお伝えした項目になりますが、ウォーキングやジョギングをしながら、何と「筋トレ」ができちゃうのです。

しかも「大腰筋」や「大腿筋」と言った、人体にとって極めて極めて重要な筋肉をです。

今回は筋トレの素晴らしさをご紹介するレポートではないので、詳細説明は省きますが、特に大腿筋は筋肉量も多く、鍛えればそれだけ基礎代謝のアップも見込めます。

さらに、大腿筋はいわゆる「太腿（ふともも）」と呼ばれる部位になりますが、ここは大量の血液が流れています。

従って血行を良くする事ができ、二重・三重の利益を得る事ができます。

●実験データの開示

最後に、とある実験データを開示致します。

こちら、

「福岡大学 スポーツ科学部 運動生理学研究室
医学博士 田中宏暁 教授」

が実施された実験となります。

【実験内容】

70歳～86歳の計38名の方々を、2グループに分けます。

Aグループ・・・踏み台昇降運動を週平均140分程度実施

Bグループ・・・普段通りの生活を送る

12週間後に体力測定を実施したところ、驚くべき事が起こりました。

Aグループの多くの方々のスタミナ（体力）が軒並み上昇し、なんと、「**学生並み**」にまで到達したそうです。

また、「脚伸展筋力（脚力）」のパワー（出力）も、約30%アップしたそうです。
※これは脚腰が強くなったと言う事です。

一方、Bグループは普段通りの生活を送っていたので、当然変化なしです。

・・・以上が踏み台昇降運動の効果の全貌となりますが、いかがでしたでしょうか？

「ぜひやってみたい！！」と決意されましてから、この先をお読みください。

※いよいよ次項9ページから実践方法解説です！！

☆【踏み台昇降実践方法伝授！！】☆

それではいよいよ踏み台昇降の実践方法を伝授致します。

【踏み台の用意】

まずは踏み台の用意です。

こちら、オーソドックスにホームセンターから木製の踏み台を買ってきたり（あるいは日曜大工的に作ったり）、雑誌を重ね合わせたり、なんでもかまいません。

かまいませんが、実は「踏み台昇降するためだけに作られた踏み台」と言う、なんともピンポイントすぎる商品が発売されています。

私はネットで調べて見つけて、その機能性の高さを感じ入るものがあり、すぐさま購入したのですが、これは非常にいいです。

以下ご紹介致します。

☆商品名「COMBIWELLNESS (コンビウエルネス) ステップウエル 2 STP78」

こちら、主に高齢者に踏み台昇降運動を指導されている、福岡大学・田中宏暁教授が開発された商品で、パーツを組み合わせる事によって高さを「5段階」に調整可能です。

簡単に調整できます。

高すぎず、低すぎず、ちょうどいい高さを自由にご設定できます。

また、ちょっと横に長いボディなのですが、実際に昇降してみると非常に安定感があり、安全に実施する事ができます。

さらに表面部分はブツブツした滑り止め仕様となっているので、汗等で転倒してしまう心配もありません。

購入時のコストは少々かかってしまいますが、私は非常に満足しているので、よろしければご購入されてみてはいかがでしょうか。

ネットで「COMBIWELLNESS(コンビウエルネス) ステップウエル2 STP78」と検索すればアマゾンの商品詳細ページが出てきます。

【運動の仕方】

シンプルに左足⇒右足の順番で、その場で登り降りを繰り返します。

スピードですが、遅すぎず速過ぎず、ちょうど良いペースで行ってください。
(少し疲労を感じる按配がベスト)

速めにすればするほど、より身体に負荷を与える事ができます。

また、背筋を伸ばしていい姿勢でやると、さらに効果が高まります。

【踏み台の高さ】

上記「COMBIWELLNESS(コンビウエルネス) ステップウエル2 STP78」をお使いいただく場合は5段階に調整可能ですので、まずは低い設定から試してってください。

私は最初、「こんなもん余裕でしょ」と、高めの設定で挑んだのですが、結果かなりしんどく、太腿がパンパンになり、次の日歩くのに苦労しました(汗)

意外にばかになりませんので、まずは低い設定から様子を見ていきましょう。

もしも「COMBIWELLNESS(コンビウエルネス) ステップウエル2 STP78」を購入せず、ご自分で踏み台をお作りになれる場合は、まずは低めのものから試してみてくださいね。

【昇降運動時間】

こちら、踏み台の高さや個人の体力具合によって様々なのですが、ほどよい疲労を感じるレベルの調整（踏み台の高さ）であれば、15分もやればある程度効果が出てくると思います。

■最後に

以上、全てお伝え致しましたがいかがでしたでしょうか。

地道に続けていくと、必ずや効果を感じる事ができると思います。

感想や疑問等ございましたら下記までメールください。

↓

info@ikibr.com

必ずご返信する事はお約束できませんが、余裕があればお返事させていただきます。
特に実践方法の疑問につきましては、いくつかまとめてWEBサイト上にアップしていければと思います。

それでは、あなたが質のよい睡眠を手に入れられる事を願っております。

勇飛