

読売
3/13/2018

筋トレ女子 ハード志向

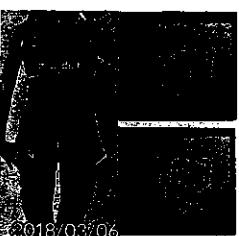
若い女性の間で、筋肉を鍛えたり、ハードなトレーニングに取り組んだりする人が増えている。「筋トレ女子」「腹筋女子」という言葉も広がりを見せる。何が彼女たちを本格的な運動に打ち込ませるのか。

(上原三和)

調べ隊

生活

昨年からインスタグラムで成果を公開している。「私が健康でいれば家族も笑顔になる。すてきな40歳を迎えるために頑張る」と、毎日も腹筋に励む。



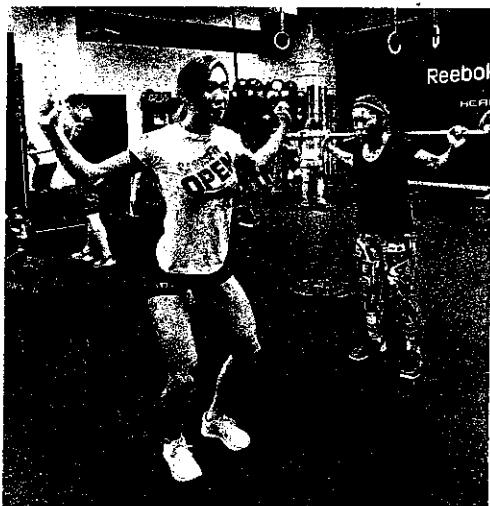
2018/03/06

maoさんのインスタグラム。鍛えた体や体重などを公開している
(画像を一部修整しています)

「今日はもうすぐお出かけ。その前」、「筋トレしちゃおー」というコメントとともに、引き締まった腹筋の写真が画像共有サービス「インスタグラム」に投稿された。大阪府の主婦、mao(マオ)さん(36)。フォロワーは2万8000人を数え、毎日500~600件の「いいね!」が集まる「腹筋女子」だ。

鍛え始めたのは約3年前。子ともを2人産み、「気付いたら夫と同じくらいの体重」。一念発起し、毎日30分の筋トレを課した。「筋肉を付けると痩せやすい体になると知った。自宅でできる手軽さも魅力でした」と振り返る。

「おかげをへこませたいと考え、インターネットなどの情報を頼りに、様々な方法で腹筋を鍛えた。食生活も見直し、数か月で6kgの減量に成功。「ビキニも着られる体形になりました」



AYAさん(左)の指導を受け、真剣な表情でバーベルあげに臨む河野さん(東京都港区の「リーボック クロスフィット ハート&ピューティー」で)

「筋トレ女子」のトレーニング熱は旺盛だ。3月初旬の午前7時、東京都港区のジム「リーボッククロスフィット ハート&ピューティー」には、バーベルなどを使い、日常生活に役立つ筋肉を適度なく鍛える「クロスフィット」という運動をこなす女性の姿が目立った。

27歳のバーベルをあげて運動をこなす女性の姿が目立った。2018/03/06

体が資本、頼れるのは自分自身

は「仕事に育児や介護と役割の多い女性の間で、体が資本、頼れるのは自分自身との意識が高まっている」と分析する。

同研究所が成人女性657人に「2018年に始めた」と尋ねた調査でも、「運動や筋トレ、体操」が「趣味・習い事」や「ダイエット」などを抑えてトップだった。クロスフィットトレーナーで、モデルや女優の個人

ある「ジャンプワン」では、ダンス音楽に合わせ、45分間ひたすらトランボリンで跳び続けるレッスンが人気だ。トランボリンは下半身を中心と体幹を鍛えられる点で、主に20~40代女性の利用が伸びている。

体を鍛えたい女性が増えた点について、博報堂生活総合研究所の夏山明美さんは「仕事に育児や介護と役割の多い女性の間で、体が資本、頼れるのは自分自身との意識が高まっている」と分析する。

短期間で結果を出したいと、過度な食事制限をしたり運動負荷をかけすぎたりして、心身に影響が出る女性もいるという。立教大学教授の杉浦克己さん(スポーツ栄養学)は「栄養の知識や基礎体力を身につけた上で、目標を決めて取り組む」とが大切。生活全般をバランス良く整えてほしい」と助言。

△

△

トレーナーとして、ダンス音楽に合わせ、45分も活躍するAYA(アヤ)さんは、「取り組んだら成果がきちんと表れる楽しさを指摘する。「課題をクリアする、体が引き締まる」といった結果が出れば自信がつき、心も前向きになります」