

動かさないから浮き輪は取れにくい。



体脂肪は、よく動かしているところにはつきにくく、あまり動かさない場所に蓄積しやすい。

改めて考えると、これは不思議でも何でもなく、理にかなった話。たとえば、手足のように、つねに動かすところに体脂肪がついたら、重りとなり、邪魔で仕方ない。

ダイエットやトレーニングで減量を始めるとき、お腹の真ん中から先にサイズダウンする。それ以降、頑張つても取れにくいのが、へそ下の浮き輪ゾーンを覆う体脂肪。

浮き輪ゾーンの体脂肪が落ちにくいのは、お腹の真ん中の体脂肪とは種類が異なるから。

お腹の中心を膨らませるのは、おもに内臓脂肪。お腹の奥にある内臓脂肪は、脂質代謝の要を占める肝臓に隣接する。このため、カロリー過多の生活を続けると、肝臓が合成した体脂肪が溜まりやすくなる。

反面、内臓脂肪は、運動時に分泌され、体脂肪の分解を促すアドレナリンというホルモンへの感受性が高いのが特徴。ウォーキングのような軽めの運動でも、アドレナリンの働きで体脂肪が分解されやすいため、内臓脂肪はわりと早く落ちやすい。一方、浮き輪ゾーンに最後まで残る。

対照的に浮き輪ゾーンは、手足と違つて日常生活で動かす機会に乏しく、多少重りがついても悪影響は限られた。しかも、浮き輪ゾーンは重心に近いから、仮に重くなつても、姿勢が大崩れする心配もない。

活動に動かす部位ではなく、浮き輪ゾーンのように動かさない部位へ体脂肪を導くメカニズムとは、どんなものか。謎を解く鍵を握るのは、筋肉が分泌するホルモン様物質の一

つである「I-L-6」だ。

I-L-6は、筋肉を動かして刺激を与えると大量に分泌される。I-L-6は運動時に生じる炎症を抑える

と同時に、周辺の脂肪細胞に作用して体脂肪の分解を促してくれる。

よく動かす部分の筋肉からはI-L-6が盛んに分泌されるので、体脂肪が溜まりやすくなるというワケ。

長らく部分痩せは夢のまま夢といわれてきたが、I-L-6の存在が明らかになると風向きが一変。現在は鍛えた部位の体脂肪ほど減りやすく、部分痩せはある程度可能と考える人が増えた。浮き輪ゾーンこそ、どんどん動かして体脂肪分解を進めたい。

皮下脂肪が残るから最後まで落ちにくい。



男ノースツ82,500円、ガタンダウンシャツ14,960円、共にシップス、タイ (ブリュワー) 17,930円、共にヒップス 渋谷店☎03-3496-0481。チーフはスタイルスト私物。女ノジャケット20,900円、カットソー5,280円、パンツ10,780円、以上ザ・スーツカンパニー、ザ・スーツカンパニー 銀座本店☎03-3562-7637。ビアスはスタイルスト私物。

4

筋肉が薄い下腹部と脇腹は、タガが緩み浮き輪化しやすい。

全身でも、腹部は体脂肪がいちばん溜まりやすい場所。なかでも、最後まで体脂肪が残ってしまうのが、浮き輪ゾーンの正面と両サイドを占める下腹と脇腹だ。

下腹と脇腹に共通するのは、筋肉が薄いということ。

お腹の腹筋は、正面の腹直筋、脇腹の外・内腹斜筋、深部の腹横筋という4種類からなる。下腹を覆うのは、このうち腹直筋。その厚み（筋厚）は男性で10～15mm、女性で6～10mmほど。しかも、上から下に行くほど、腹直筋の筋厚は薄くなってしまう。

脇腹をカバーするのは、外側の外

腹斜筋とその内側の内腹斜筋。外腹斜筋は腹直筋より薄く、内腹斜筋は腹直筋の厚みと同程度に留まる。

加えて下腹も脇腹も鍛えにくく、衰えやすいという弱点がある。

いわゆるフックインは上体起こしで、下腹には効きにくい。脇腹を鍛えるには、体幹を鋭くツイストすることが求められるが、カラダを捻る動作は日常生活にあまりない。また腰椎は捻る動作の可動域が狭いため、中上級者でも効かせるのは難しい。

元来薄っぺらなうえに、鍛えにくくて筋力が落ちると、樽のタガが緩むようなもの。浮き輪が生じやすい。下腹も脇腹も頑張って強化せよ。

5

猫背だと背中のなかでも下部に体脂肪が溜まる。

浮き輪ゾーンの背面を占める背中の下部は、下腹や脇腹のように筋肉が薄いわけではない。なのに、体脂肪が溜まりやすい理由が3つある。

第一に、背中も腹部に負けず体脂肪が溜まりやすい場所だから。体組成計が普及する以前、体脂肪率を出す際は、皮下脂肪をつまんで計算する方法が主流だった。その際、サンプルとしたのは、二の腕の外側と背中（肩甲骨下部）。そのくらい背中には贅肉が集まりやすい。

第二に、背中は衰えやすいため。ジムに通うか、鉄棒で懸垂でもしない限り、背中は鍛えにくい。放置さ

れると筋肉は衰えて動きが悪くなり、

1-L-6が出にくいで、体脂肪が溜まりやすくなる（13ページ参照）。

第三に、猫背になりやすいから。

デスクワークなどで猫背に陥ると、僧帽筋上部が縮んで硬くなる。

筋肉には、正反対の働きをする拮抗筋があり、ある筋肉が硬くなると、姿勢を正し、背中も確実に鍛えて厚みを増したい。



女／カーディガン（ジョン・スメドレー）37,400円、◎リーミルズ エージェンシー 03-5784-1238、ワンピース（ランバン・オン・ブルー）28,600円、◎レリアン 03-6834-7224。男／カーディガン（ザラ×シップス）46,200円、ボロシャツ（アラン・ペイン）9,900円、ショーズ（コモン・プロジェクト）64,900円、バッグ（トゥミ・フォーラップス）77,000円、以上◎シップス 渋谷店、トライザーズ（ジョン・スメドレー）31,900円、◎リーミルズ エージェンシー。ソックスはスタイリスト私物。