

第2回「出張・桑原塾」は
Body+ 主宰「Beauty Workout Jam」にて開催!



美活部メンバーも参加!

▶セミナーのゲストには、前回の桑原塾に参加した美活部メンバー4人が登場。新たなノウハウにメンバーも興味津々!

今回は……
代謝を上げるコツと
睡眠テクを教えちゃいます!

桑原弘樹さん

国内外で活躍する多くのトップアスリートにコンディショニング指導を行ってきたカラダ作りプロ、江崎グリコの全スポーツサプリメントの開発にも携わっている。桑原塾HP: www.kuwabara-body-planning.jp



ボディメイクのプロがノウハウを伝授

出張

桑原塾!

-vol.2-

トップアスリートへのカラダ作りを指導する桑原弘樹さんが、日常生活に取り入れやすいボディメイクのコツを伝授する「桑原塾」。第二回は、美活部メンバーと共に10月15日に東京 TFT ホール行われた「Beauty Workout Jam」にてセミナーを開催!

撮影/鈴木公平(horizontal)、デザイン/前川祐太(impression)、構成・文/天野真幸子(Liboa)

桑原塾的
ダイエットの
秘訣

“知らず×2”の内に基礎代謝量を
上げる朝イチテクを取り入れよう!



“知らず知らずに痩せる土台”作りのポイントは、ズバリ“代謝量!”代謝量は、1日の中でも変化しますが、夜寝ている間は一番低い省エネ状態で、当然朝の起きたても低いまま。夕方をピークにゆっくりと上がっていきます。代謝量が高いと痩せやすくなるのは皆さんご存知の通り。一度上がった代謝量は二度寝しない限り下がりませんので、この代謝量をちょっとしたテクニックで朝から一気に上げてしましましょう!

朝イチに実践しよう!

褐色脂肪細胞を刺激する
基礎代謝量即上げエクササイズ

1 両手を前後にブラブラさせる



Point!
手の平は前後で表から裏に変えて!

両手を真一直ぐ前に肩の高さまで上げた後、そのまま後ろに下げ前後に20回ブラブラさせる。

朝一気に、基礎代謝量を
アップさせるテク

①起き抜けにコップ一杯の水を飲む

★グルタミン(アミノ酸)をプラスすればさらにGOOD!

「代謝量アップと目覚ましになる朝一番のお水にグルタミンをプラス!」/おいしいアミノ酸 グルタミン スティックウダー 5.4g×10本 ¥1,680 (江崎グリコ)



②朝イチに肩甲骨付近にある褐色脂肪細胞を刺激する。

★燃焼系サプリをプラス



「朝イチにエクササイズで褐色脂肪細胞を刺激すると代謝量が即アップ!燃焼系サプリをプラスすればさらにO!」/パワープロダクション エキストラバーナー 180粒入り ¥3,780 (江崎グリコ)

2 両手を大きく横に広げる



Point!
胸を少し前に突き出すように広げるとO。

両手を真一直ぐ前に上げた後、肩の高さを維持したまま両手を大きく横に20回スライドさせる。

テーマ

ダイエットの効率を上げる秘訣と
良質な睡眠をゲットするコツ

桑原塾的
ダイエットの
秘訣

目標が明確なほど
ダイエットは成功します!



「キレイになりたい、痩せたい」など、美しさに対し女性の皆さんは常日頃意識されているとは思いますが、ダイエットを確実に成功させるためには、なんとなくやぼんやりとした意識ではNG。〇〇までに〇kg痩せる、〇cmウエストを細くする、など、目標をできる限りクリアにすることで、実現への意識や行動力が驚くほどアップします。“明確な目標作り”は、ダイエットを成功させる大きなカギとなるので、必ず始めに行うこと!

桑原塾的
ダイエットの
秘訣

“頑張ってる感”を
出さずに“知らず×2”の
痩せる土台を作って!



ダイエットを始めた皆さんが陥りやすい失敗が、いきなりアクセル全快で頑張りすぎてしまうこと。努力している意識が強いと当然、成果も欲しくなります。ところが結果が思うように出ないのがっかりしてやる気がなくなりダイエットは終了に……。そんな負のダイエットスパイラルに陥らないためのコツは、“知らず知らずの痩せる土台”を作ること。努力感なしに予想以上の成果が出るのが喜びとなり成功につながります。

ACTIVE BEAUTY CLUB 美活部

講習を終えて…
美活部メンバーの感想

篠塚千夏さん

35歳。会社員。2児の母として育児に奔走しながらも、日々の美活に積極的に関わり続ける。

桑原先生の頑張り過ぎないで続けるコツにはいつも目からウロコ。ちょっとした工夫で楽しく効果的に美活が続けられそう!

雨宮あゆ美さん

27歳。会社員。定期的に世界中へ飛びまわるといって旅行マニア。美容や食にも興味は尽きない。

前回桑原先生にアドバイスされてからサプリを活用中ですが、その効果を実感。今回のおすすめサプリにも興味津々です!

北澤早絵さん

24歳。幼稚園教師。よく食べ、よく運動し、よく寝ることが信条。マッサージやストレッチも欠かせない。

やっぱり美活を続けるには、日々に取り入れやすいことが大切だと改めて実感。睡眠のコツも今日から早速実践します!

野原真由美さん

36歳。会社員。「早朝から晩まで理想的な美活ライフ」と桑原さんも認めるアクティブな美活家さん。

ホットミルクとぬるま湯半身浴は、私も実践中。起きた時の疲れが以前より減り、すっきり起床できるのでおすすめです!

桑原塾的
睡眠の
コツ

“睡眠”を制する者は
“美しさ”を制します!



眠りに入ってから最初の2時間に大量の成長ホルモンが分泌!この2時間の質を上げるためには“心地よい寝付き”が重要です。

1 NGリストを作る

なかなかすぐに眠りに付けないという人は、眠る前に何かしら睡眠を妨げる行動をしています。明る過ぎる電気やテレビのつけっぱなし、熱過ぎるシャワーやパソコン、カフェイン入りの飲み物など、ちょっとした習慣に原因があることも。一度、寝る前の行動をチェックし、NGリストを作ってみましょう。

2 睡眠導入を工夫する

スムーズに眠りへと導くためには、睡眠環境を整えることやちょっとした工夫が必要。まずは自分に合った枕や室内温度、アロマテラピーなどリラックスできる状況を意識的に作って。寝る前にホットミルクを飲んだ後、ぬるま湯で半身浴するのもおすすめ!

3 サプリメントを活用

上級者編として、サプリメントを活用するのもひとつの手。おすすめは「エキストラ・アミノアシッド」。寝る前にまとめて4粒がポイントですよ。



エキストラ・アミノアシッド 200カプセル 50日分 ¥3,780 (江崎グリコ)