拓く 健康づくりの現場から vol.187

独自開発のドローインで日常の健康づくりを提案



▲雑誌『ハルメク』主催の「ぽっこりお腹解消講座」でドローインを指導する

植森氏▶

健康運動指導士

植森 美緒 氏

健康運動指導士の植森美緒氏は、日常生活の中で続けやすいホディメイク法をドローインの考え方を基に開発。神奈川県を拠点に、カルチャースクール、自治体、企業等で、ノウハウを伝える運動教室を開催するとともに、メディア出演や執筆活動を積極的に展開して、手軽に効果が実感できる健康づくりの実践に取り組んでいる。

理想の体形をめざしてトレーナーを志す

植森美緒氏が運動指導の道に進むきっかけは、細くてすらりとした体へのあこがれだった。体形にコンプレックスのあった植森氏は、中学時代からさまざまなダイエットを試していたが、一度も成功したことがなかった。そこで考えたのが、「スポーツトレーナーになれば理想の体形になれる」ということだった。自分は猪突猛進（ちょとつ）型と評する植森氏は、当時勤めていた会社を退職して、トレーナーの養成学校に通い始める。22歳での一大決心だった。ところが、これまでほとんど運動をしてこなかった植森氏は、運動しすぎで腰を痛め、腰痛が出るようになってしまう。

卒業後はスポーツクラブの正社員となり、トレーナーとして歩み始め、腰痛のあるときはコルセットを着けていたが、スポーツクラブの会員にコルセット姿は見せられない。多少痛くてもコルセットをはずして運動指導することを繰り返す日々だった。植森氏は「腰痛を抱えることになり、気分は晴れやかではなかった」と当時を振り返る。

おなかを凹ませていたら腹囲が細くなり腰痛も解消

そんな日々を送るうちに、植森氏は自分の腹囲が細くなっていることに気づく。思い当たるのは、指導中におなかを凹（へこ）ませていたことだけだった。コルセットを着けるときのようにおなかを凹ませると、腰の痛みが楽になると気づいて実践していたが、腹囲が減る効果が表れたことに驚いた。

当時は「おなかを気にしている人には腹筋運動を勧める」というトレーナーのマニュアルがあり、自身も養成学校時代にハードな腹筋運動をしてきた。「これは、腹筋よりも効果があるのではないか」と感じた植森氏は、その後もおなかを凹ませる意識をもち続けた。すると、腹囲はどんどんと細くなり、腰痛も出なくなった。この方法を使えば、日常生活の中で理想の体形づくりができるのではないかと考えるようになる。

「この発見が、自分の運動指導者としての原点だ」と話す植森氏は、

スポーツクラブを訪れる人ではなく、クラブに来ない人のためにこの方法を広めたいと考え、3年半勤めたクラブを退職。フリーランスとして仕事を行うようになった。

おなか締めエクササイズの理論と実践方法を開発

なぜおなかを凹ませると、腹囲が減るのか、その理由を考えた植森氏は、おなかを引き締める際に動く腹横筋に注目した。腹横筋が刺激を受けると収縮した状態に形状記憶していき、背骨を支えるほかの筋肉も刺激されて体幹部が鍛えられて、代謝が上がり脂肪を燃焼すると推測し、裏づけの研究を行った。また、おなかの引き締め効果を上げるためには背筋をまっすぐ伸ばす姿勢が重要なため、姿勢を改善しながらの実践方法も考案した。さらに、多くの人にこの方法を広めるため、教え方にも工夫もこらした。

こうして「おなか締めエクササイズ」を開発した植森氏は、企業内のフィットネス講座や自治体主催の運動教室などに指導の場を移してこの方法を紹介し、人気講師となっていく。しっかりとした知識と技術を習得して自身の信頼を高めようと、平成8年には健康運動指導士の資格を取得した。「この資格は、特に行政サイドからの信頼が厚い」と話す。



さまざまなイベントにも積極的に出演し普及啓発に力を入れている

書籍やメディアを通じてドローインの考え方を広める

植森氏の活動はメディアも注目するようになり、女性誌で取り上げられることも増え、平成20年には『美へそダイエット』のタイトルで書籍を出版。その後、男性向けの本を書くにあたって注目したのが、「ドローイン」という言葉だ。

親交のあった理学療法士から、海外における最先端の理学療法の世界では腰痛対策として、腹横筋をはじめとするインナーマッスルを鍛えることに注目が集まっていることや、おなかを凹ませる動きをドローインと呼ぶことを聞いた植森氏は、この名称なら男性にも受け入れられやすいと考えた。平成28年に出版した書籍は「ドローイン」という言葉を採用し、自身のセミナーでもドローイン、ダイエットドローインの名称を使うようになる。

効果が見える工夫でモチベーションを高める

ドローインは、日常生活の中で、いつでも簡単に行えるのが大きなメリットだ。しかし、実際に効果的なドローインを実践するにはコツがある。植森氏は「おなかを凹ませようとすると、肩が上がる、背中が丸くなる人が多く、これでは効果が出ない」と話す。

こうした姿勢を修正するため、壁に背中をつけて背筋を伸ばし、10～30秒間、普通に呼吸しながらおなかを凹ませるやり方を奨励している。「ドローインは呼吸法ではないので、息は止めないのが大事なポイント。呼吸しながらおなかを締め続けるのは慣れないと難しいため練習が必要」と言う。

また、腹囲のサイズダウンが目的の場合は、筋力を高めることが効果的で、「より大きく強く凹ませる」ことをめざす。腹囲の脂肪を落とすことが目的の場合には、筋持久力を付けることが効果的なため、「運動強度を下げて、より長く凹ませる運動となる」など、対象者の目的に応じて運動プログラムを変えていく。

さらに、運動の初めと終わりに腹囲を計測して、実際にサイズダウンを実感してもらう工夫をしている。ドローイン講座は腹横筋等の筋力トレーニングのため、弛緩（しかん）していた筋肉を収縮した状態にすることで、腹囲が減少する。ドローイングを続けな

ければサイズは元に戻ってしまうが、講座終了時に腹囲のサイズダウンを実感することは、「ふだんの暮らしの中でもドローインを続けようというモチベーションにつながる」と植森氏は言う。

1時間のドローインで9割の方の腹囲が減少

表はダイエットドローイン講座のプログラム例だ。最初の30分の講義では、ドローインの理論や考え方を頭で理解してもらう。残りの50分ほどでドローインの実践指導を行う。前半は、効果的なドローインを行うための姿勢のレッスンだ。

後半は2人組になって互いに姿勢をチェックしながら実践練習を行う。「自分ではおなかを凹ませているつもりでも実際はできていない場合が多いので、ほかの人に見てもらうことが重要」と言う植森氏は、ペアになることで会話や笑顔が生まれ、練習が和やかで楽しい雰囲気になることもねらっている。

こうしてドローインを繰り返すことで、おなか周りの筋肉が刺激を受け代謝が上がるため、参加者は汗もかくし息も弾んでくる。「ふだんの生活ではおなかを凹ませる機会がない人も多いので、講座終了時の計測では9割以上の参加者の腹囲がサイズダウンする。10㎝以上減る人もいる」と話す。植森氏が12名の参加者に対して行ったモニター調査でも、約1時間のプログラム実施後の計測では、最大9・5㎝、平均で3・3㎝の腹囲の減少という結果が出ている。

表●ダイエットドローイン講座プログラム例

	メニュー	時間	概　要
1	ドローインの解説	30分	「腹筋を割りたい」「くびれをつくって見た目をよくしたい」「脂肪を落として腹囲を減らしたい」など、目的別に鍛え方があること、ドローインはなぜ効果があるのかなどを解説。まず頭で理解して、納得してもらうことが大切。
2	腹囲の計測	5分	運動前に腹囲を計測。
3	正しいおなかの凹ませ方の練習	20分	◎立ち方、歩き方をレクチャーする 効果的なドローインのためには、背筋を伸ばすことが大事。姿勢を正すことは、腰痛、肩こり、首こり対策にも効果がある。 ◎NGポイントを指導する おなかを凹ませるときには、肩に力を入れない、背中を丸めない、息を止めないように指導する。
4	ドローインの実践	20分	参加者は2人組になり、おなかにひもを巻いて正しい姿勢で凹ませることができているかを交代で確認する。凹ませたまま歩く、声を出すなどを実践して、やり方のコツをつかんだらドローインを繰り返す。
5	腹囲の計測	5分	運動後に腹囲を計測。

毎日の暮らしで実践ドローインで健康づくり

講座の参加者に植森氏が勧めるのが、「ドローインを毎日の生活の中で継続して行うこと」だ。ドローインはコツを覚えれば、仕事や家事をしながらでも、歩きながらでもできるのが大きな強みだ。「日々の暮らしの中で行う生活活動を上手に生かすことこそが、健康づくりの原点」と考える植森氏は、毎日、思いついたらいつでもできるドローインのノウハウを多くの人に知ってもらい、一般の人が太りすぎず痛みもなく過ごせる体づくりの手助けをしたいと考えている。

健康づくりと腰痛予防で介護負担の軽減を

植森氏の健康運動指導士としての今後の目標は、自分の知識と経験を生かして介護の現場にドローインと腰痛予防のノウハウを普及させることだ。自身の腰痛経験とそれを防ぐ手立てを熟知しており、家族の介護を経ても腰を痛めることはなかった。高齢者が増え、介護職員だけでなく介護をする家族には腰痛に苦しむ人が増えている。

これまではダイエットの実現や肥満改善などを目的に、ドローインのノウハウを活用・指導してきたが、高齢者の介護予防対策、介護現場での腰痛対策に生かすことで、健康づくりに貢献することを、次の目標としている。