

## 近畿大学谷本准教授御提出資料

# 生き方もナツジする？ 筋肉体操の前向きワード

\ あと5秒しかできません！ /

## みんな 筋肉体操 語録



# 反響

盾 パワーワードが淡々とマシンガンのように飛んできて筋肉の語彙力怖い... #筋肉体操  
[pic.twitter.com/VJR0oQ0Ezu](https://pic.twitter.com/VJR0oQ0Ezu)

 ガタリ @gatariblue

  366  646

7/29(月) 23:51



筋肉体操、相変わらずパワーワードが多い。

 アニメ大好きハゲおじさん @Crimson\_Apple

7/29(月) 23:48

盾 筋肉体操初めてリアルタイムで目撃しましたが  
けど 初っ端からパワーワード満載で昔

# 筋トレ以外にもつながる というコメントが多い



flashback\_eigo

@flashback\_eigo

名言すぎて涙流しそう。筋トレも、英語も、仕事も、恋愛も、自分がやると決めたことに対しては全てこの考え方で良さそう。きつくなってきたときはやめるか頑張るかではなく、頑張るか超頑張るか！



頑張るか**超頑張るか**ですって言葉を思い出して乗り越えた。

🐦 **秘** RSぎちょう **秘** @gichou\_12r



「頑張るか、**超頑張るか**の2択で考えてください」って言葉すき。やる気が出る。

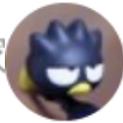
🐦 にんじん @Nasia\_jumper

# “あと5秒しかできません”も根強い人気？



NHK筋肉体操、谷本氏の名言「キツイけど辛くない、キツイけど楽しい」。そんなふうに自分を追い込んで仕事したい [#筋肉体操](#)  
[#転職活動中](#)

ねこねこ@起業家



返信先: [@lov\\_kh](#)

**筋肉体操**でカウントラスト間際でさ、あと一回「しか」できませんよ～ってやつ。辛い時この考えだと今の辛さの価値が変わる仕事で応用してるけど、ま、それよりも筋肉でしょ。



**筋肉体操**を初めて見た。「残り5秒」を「あと5秒しかできません」と言ってる、「そんな言い方もあるのか！」ってなっている。これ、コーチングの番組なんだな。

[Kumiko Mizobuchi](#) [@mizokumiko](#)



22分前

# 声掛け以前の**大前提**: 存分に高い効果を上げる工夫



**1** 深く下ろし切る  
「フルレンジ」

「腕立て伏せかけ」「浅はかなスクワット」は×



**2** 「ノンロックスロー」で  
効率よく筋肉を  
パンプアップさせる

「腿がバンバンになってきましたね」



**3** 時間を区切って  
存分に追い込む

「あと5秒しかできません」で出し切る



**4** 落下の衝撃を  
筋肉で受け止める  
「エキセントリック」

「丁寧に下ろす」下ろす動作をおろそかにしない



**5** 「キュー」で上げ切る、  
オノマトペで  
動きの質を高める

「キュー」と上げる、「アー」と下ろす



**6** さらに追い込む  
「フォーストレップ」  
「ドロップセット」

「膝をついても結構です」できることでさらに出し切る



**7** 自分次第で  
負荷を加えられる  
「マニュアルレジスタンス」

「自分に甘えない」ことで効果を上げる

手幅1つにも意味がある  
腕立て伏せは手をまっすぐ  
には押さない



# 深く下ろし切る 「フルレンジ」

「腕立て伏せかけ」「浅はかなスクワット」は×

「胸がつかなければ腕立て伏せかけ」  
「浅いスクワットは浅はかなスクワット」



トルクの大きな動作域・筋損傷に大きな伸長位  
1回の仕事量の増大

やっているつもりで出来ていない・形だけやっても意義は薄い



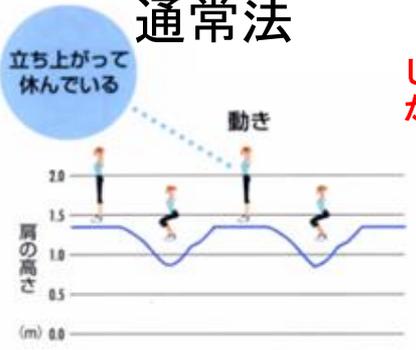
「ノンロックスロー」で  
効率よく筋肉を  
パンプアップさせる

「腿がパンパンになってきましたね」

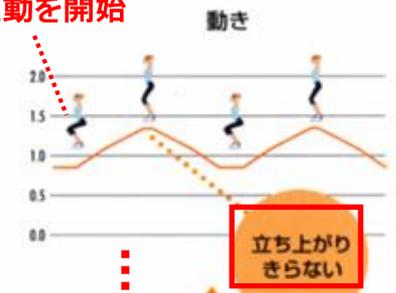
「力を抜かずに」  
「腿がパンパンになってきましたね」

通常法

LST



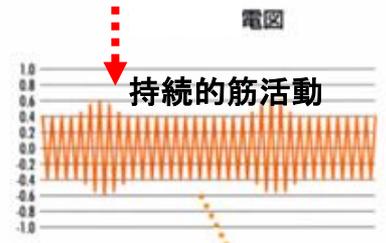
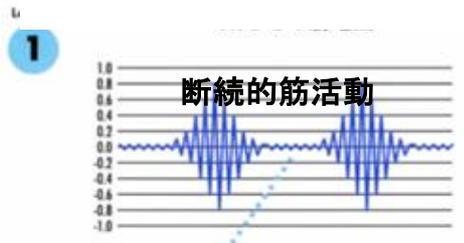
しゃがんだ姿勢から運動を開始



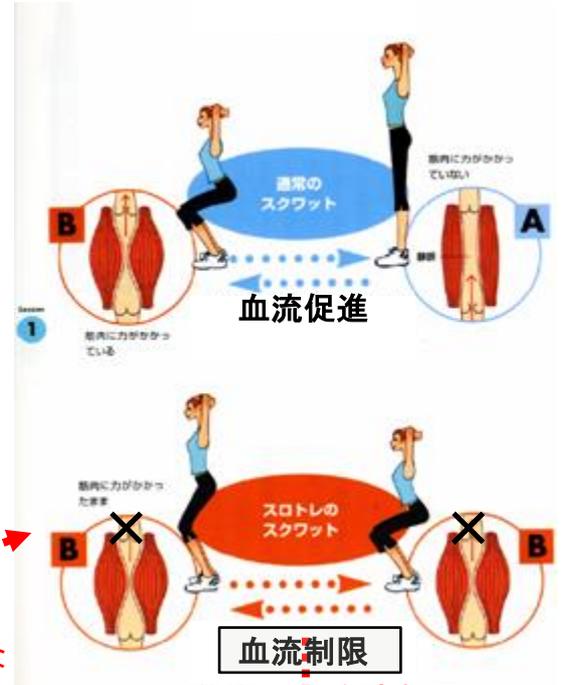
ノンロック

ノンロック

スローの動作



通常のスquatとスロトレのスquatの比較



持続的な筋活動 (>40%MVC)

血流制限下の運動

低酸素環境

乳酸、成長ホルモンなど  
→筋肥大の誘発

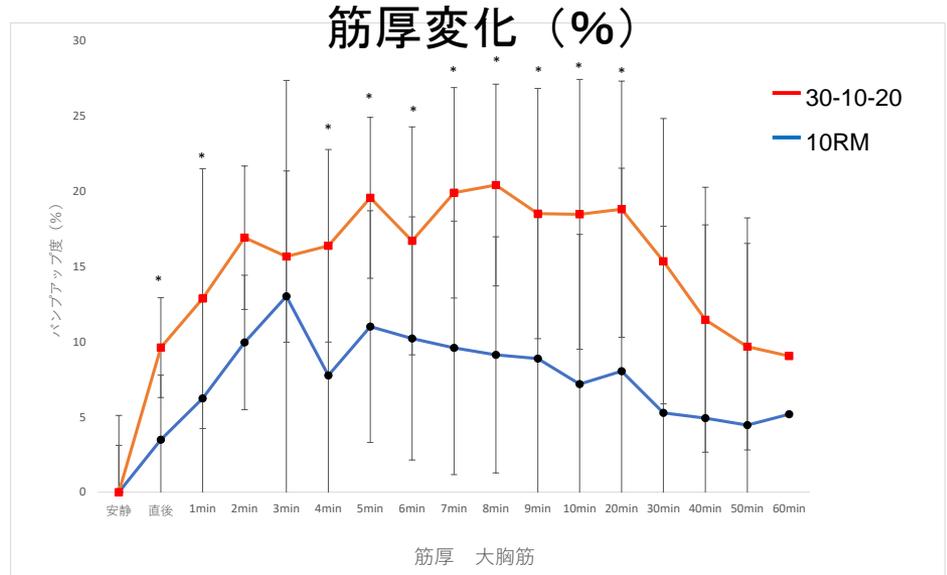
キツイ追い込みを充実感に変える



# 時間を区切って 存分に追い込む

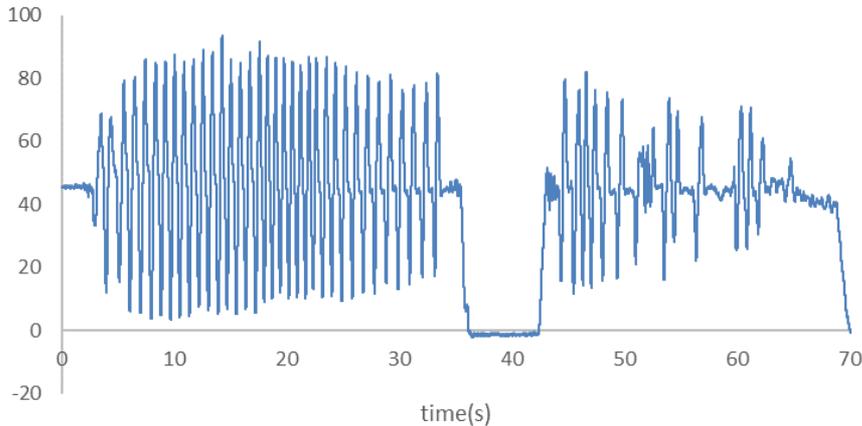
「あと5秒しかできません」で出し切る

# あと5秒しかできません！

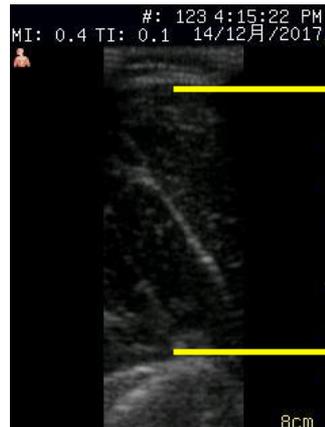


## 30秒全速力+10秒休憩+20秒全速力

腕立て伏せ床反力(kgf)



体重68kg (静止荷重は体重×0.66)



×あと5秒で終われる  
後ろ向き

○あと5秒しかできない  
前向き

# 4

## 落下の衝撃を 筋肉で受け止める 「エキセントリック」

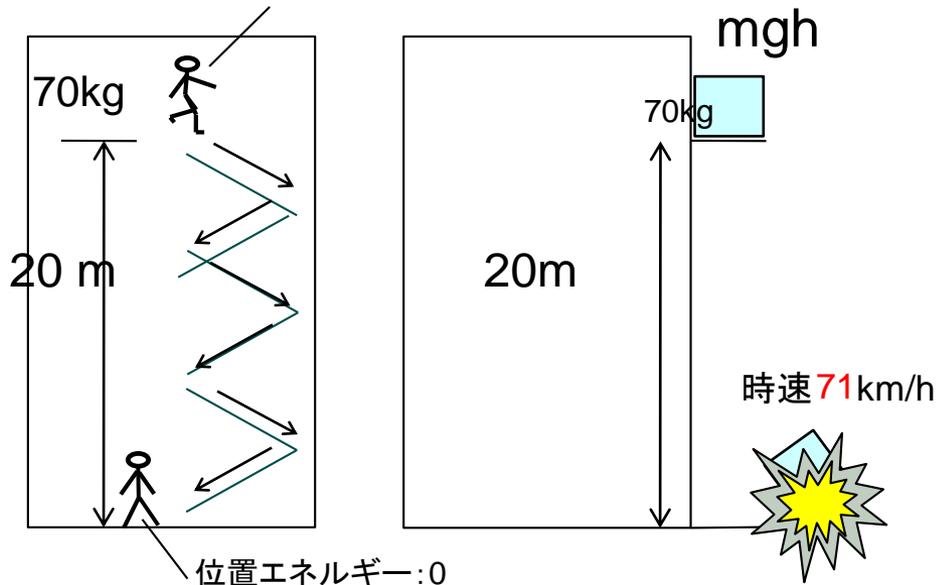
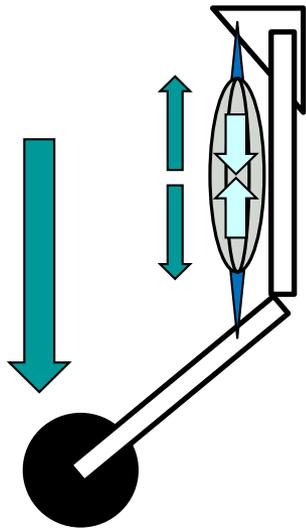
「丁寧に下ろす」 下ろす動作をおろそかにしない

「おろす動作も筋トレですよ」  
「じっくりおろす」「丁寧におろす」

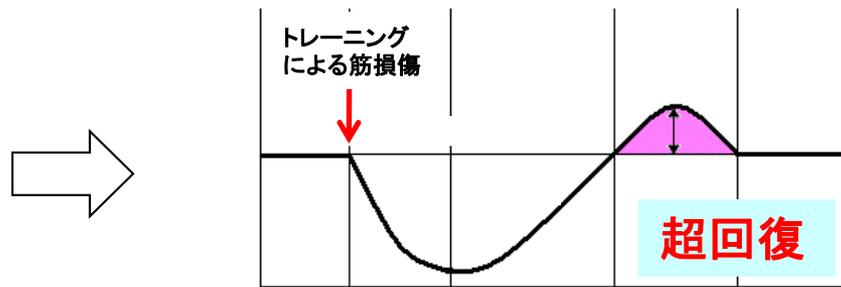
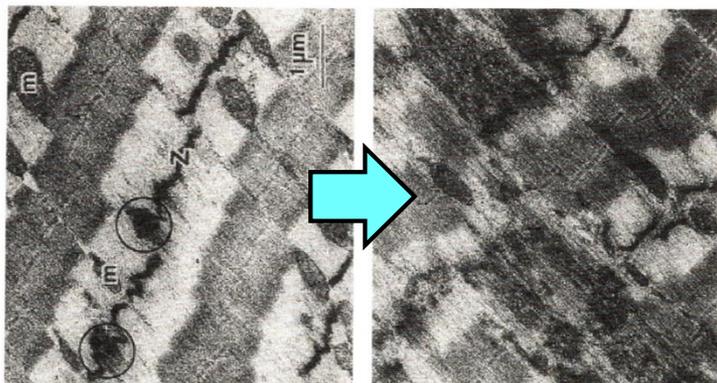
位置エネルギー： $mgh$



伸長性収縮  
(エキセントリック)



位置エネルギー  $mgh$  はどこにいったか？

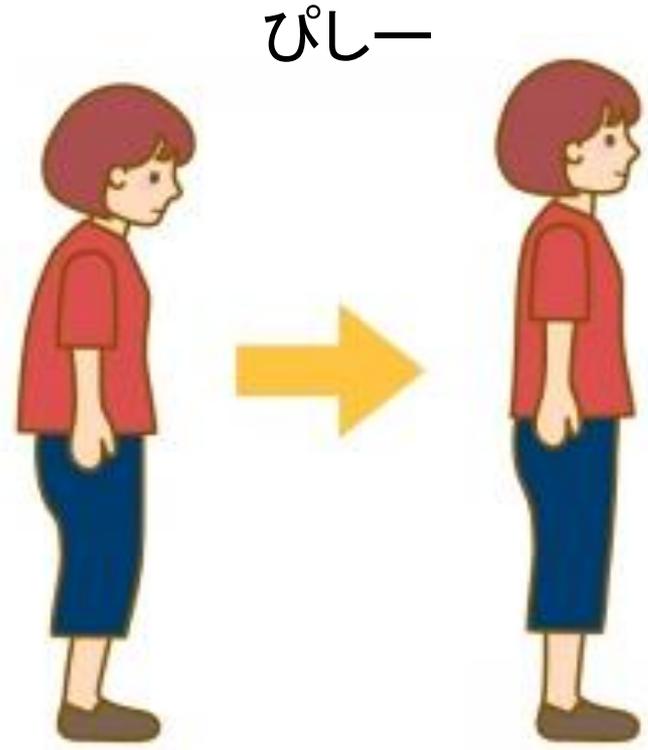


本当は大事なのに蔑ろにしていることはありませんか？

**5** 「キュー」で上げ切る、  
オノマトペで  
動きの質を高める

「キュー」と上げる、「アー」と下ろす

「きゅっと上げて、あーとおろす」  
「声にだして！ きゅー」



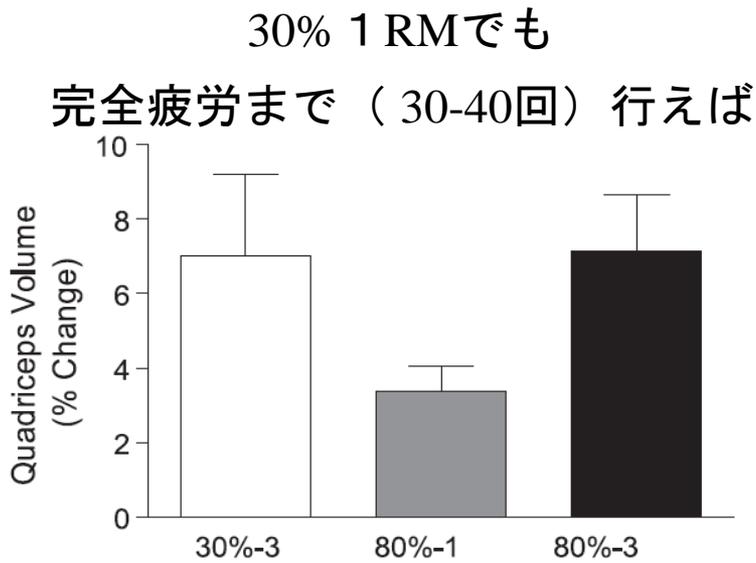
気持ちの入る掛け声をかけてみよう



さらに追い込む  
「フォーストレップ」  
「ドロップセット」

「膝をついても結構です」できることでさらに出し切る

「次から手で補助します」  
「膝をついても結構です」



Mitchellら, 2102

出来ないことはしなくて良い  
そのかわりに できることを目いっぱい



自分次第で  
負荷を加えられる  
「マニュアルレジスタンス」

「自分に甘えない・気持ちの強さが試  
されます」「全力で引く！」

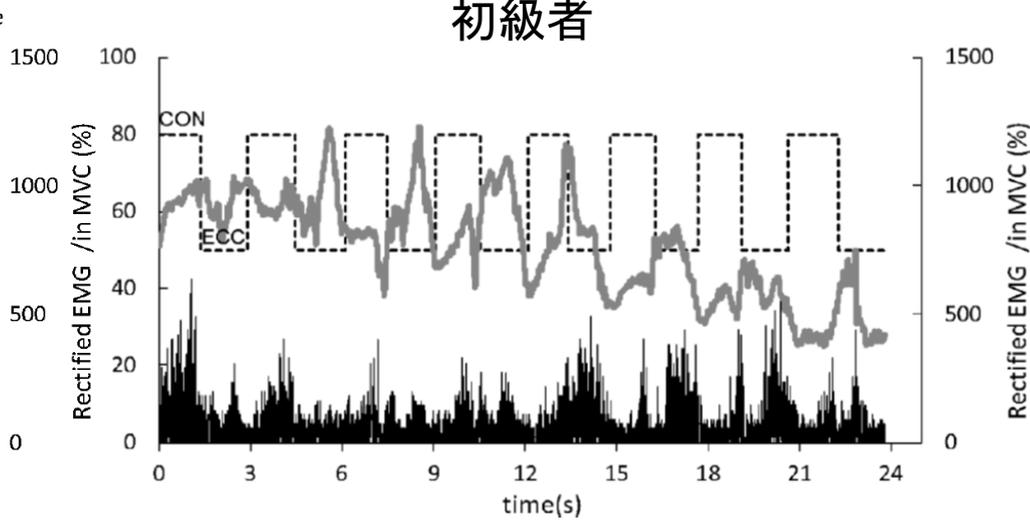
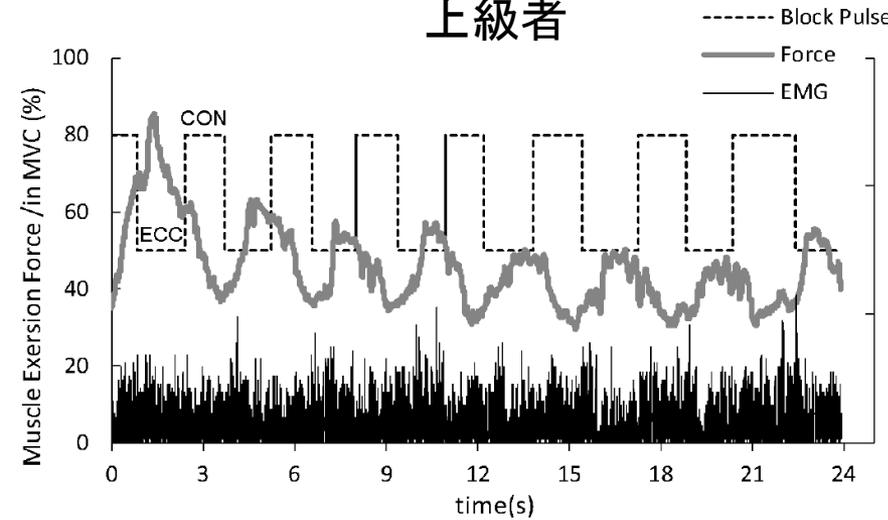
「自分に甘えない」ことで効果を上げる



①マニュアルレジスタンス

上級者

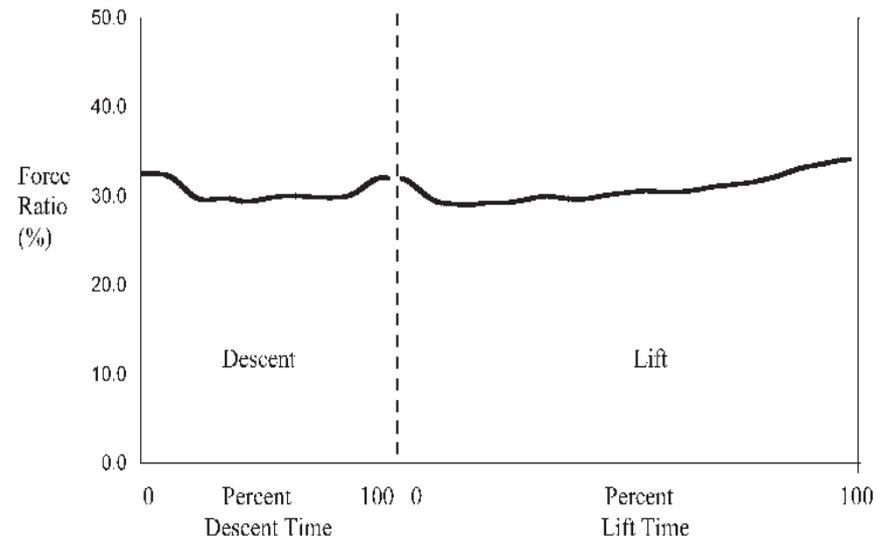
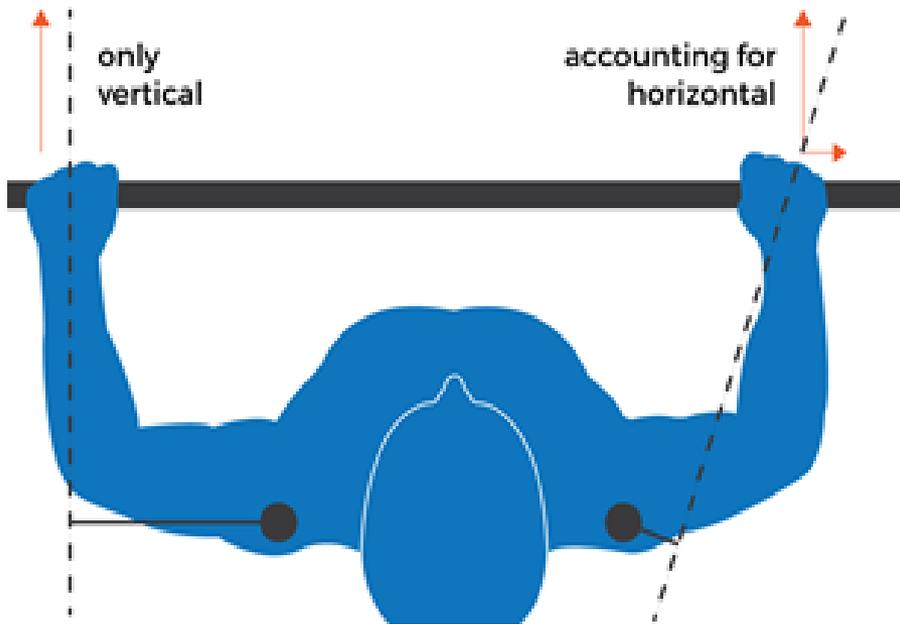
初級者



普段から厳しくに慣れておけば出し切れる  
普段から甘えていてはいつも甘えてしまう

## 8. 筋肉体操のこだわり

例：なぜ腕立て伏せの手幅は肩幅強なのか

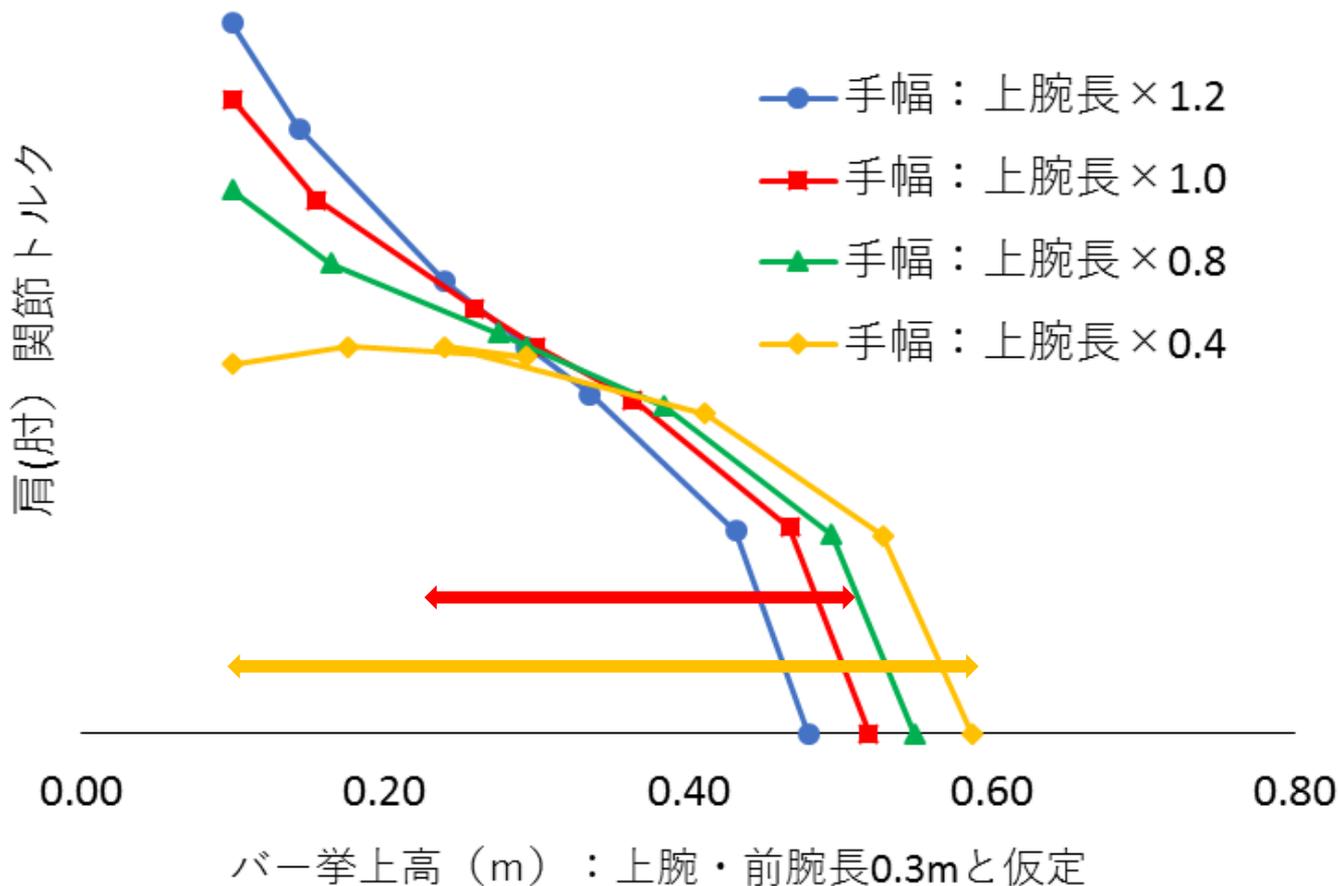


(Duffeyら,2011より)

ベンチプレスはまっすぐ押さない

81cm手幅では外向きに30%(上向きの)の力発揮

# ワイドスタンスとナロースタンスの違い



ワイド(&伏せかけ)は負荷の軽い動作領域が多い ボトムがキツイので下さなくなる  
ナローは一定の負荷がしっかりかかる ROMが大きく仕事量が多い  
&ストレッチポジションで強い筋損傷刺激

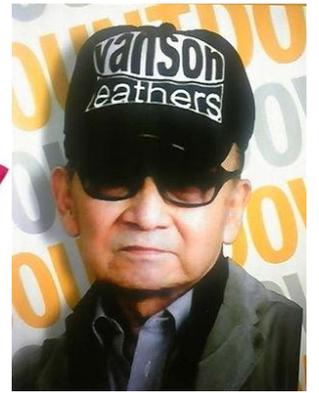
# シーズン3のニューフレイズ

コンセプト：

“You”ではなく“We”の立場から  
自分が筋トレ中に思うことをセリフにしている

× You! やっちゃんよ!

○ We! やっちゃんおうぜ!



頑張るか超頑張るか  
の二択で考えてください

頑張るか、もっと頑張るか  
どっちですか？

もっと高く上げてもいいですよ  
遠慮しなくて  
義務ではなく、しても良い「権利」と考える

今日も筋トレができる喜びをかみしめながら  
それができていることに感謝する  
それができる環境を“裏切らない”



真っ白な灰に燃え尽きてください

漫画の主人公に自分を投影する

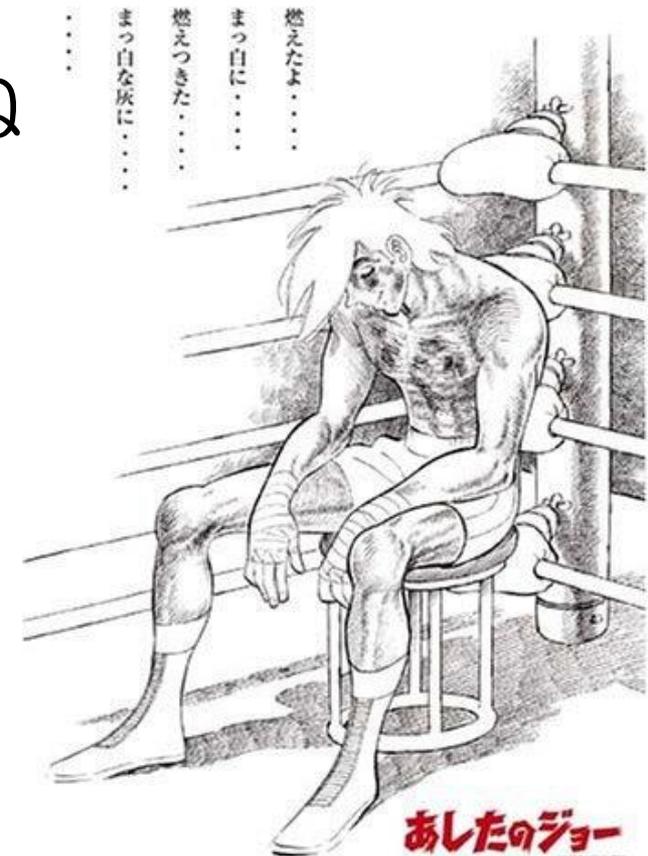
明日の筋トレが今からもう待ち遠しいですよ

付加疑問分で特殊な価値観を“押し付ける”

筋肉の喜ぶ声が聞こえてきましたね

同じく付加疑問文で・・

もはや洗脳ですかね??



# 前回の連絡会議以降の変更点

「みんなで」感をより強くしたい

⇒レベルダウンの提示

⇒女性メンバーの追加（※女性≠レベルダウン）

⇒別企画での展開

- 大阪版 「筋肉は裏切らへん」
- Eテレ まる得マガジン「ついで筋トレ」
- 高齢者向けは帯で作りたい



# 担当者に寄せられた反響

---

- メニューに関しては、好意的な意見が圧倒的
- 本格的なのはこれまで通りかあるいはそれ以上。
- 加えてレベルが調整できることも評価されている。  
⇒実践している人からは、これまで以上の評価
- パワーワードはこれまでも番組の魅力だったが、今回はこれまでに以上に反響が大きかった。
- インフレしないか心配な面はありますが…
- メンバーと音楽のイメージがシーズン1 & 2で固定されそうになっていたところを見事に脱皮できた  
⇒変化の必要性

# シーズン4以降に向けて

- 内容の基本コンセプトは変えない（本格派＋レベル調整）
- 周りの声に耳を傾ける（方法論もセリフも）
- 筋トレに取り組む自分の気持ちと向き合う
- 必ずしも新しいフレーズにこだわらなくても良い？  
    パワーフレーズがインフレしていく恐れも・・・  
    どのフレーズがサバイブするのかの取捨選択
- 糸井重里さんに近づけるか？  
    Weのセリフというアドバンテージを活かす
- レベルダウンは別の方向性からも模索したい